

Pemberian Dukungan Informasional Keluarga dalam Bentuk Buku Saku: Menjadi Orang Tua Hebat Bagi Anak yang Menghadapi Menarche

Puspa Priyasti¹, Ema Wahyuningrum², Siti Haniyah³

Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa
Jl. Raden Patah No 100. Ledug Kec. Kemabaran 53182, Indonesia

1puspapiasty1998@gmail.com, 2em4wahyuningrum@gmail.com, 3SitiHaniyah@uhb.ac.id

ABSTRACT

Changes in young women are marked by the occurrence of menarche. Menarche is an event when a girl has her period or first menstruation. Menarche can cause psychological changes in the form of emotional, namely feelings of anxiety, because menarche can cause discomfort, pain, dizziness and so on. Parents must provide an explanation about menarche to their daughters early, so that the child will understand and be ready to face menarche. The role of parents is important in providing attention and information about reproductive health, especially about menarche, which will add more information and knowledge so that young girls can better understand and can accept and overcome problems experienced during menarche. This research produces pocket books as teaching materials. The selection of data sources was carried out by paying attention to matters related to authenticity of writing, objectivity, and contribution to research, where this study used textbooks that were useful to improve the quality of informational support provided by parents. The results of this study are expected to be useful as a program to increase children's knowledge about menarche, increase readiness to face menstruation and reduce anxiety when menarche occurs.

Keywords: *Informational support, Pocket Book, Menarche.*

ABSTRAK

Perubahan pada remaja putri ditandai dengan terjadinya *menarche*. *Menarche* adalah peristiwa ketika seorang anak perempuan mengalami haid atau datang bulan pertama kali. *Menarche* dapat menimbulkan perubahan psikologis berupa emosional yaitu perasaan cemas, karena *menarche* dapat menimbulkan ketidaknyamanan, sakit, pusing dan sebagainya. Orang tua secara lebih dini harus memberikan penjelasan tentang *menarche* pada anak perempuannya, agar anak lebih mengerti dan siap dalam menghadapi *menarche*. Peran orang tua merupakan hal yang penting dalam pemberian perhatian dan informasi mengenai kesehatan reproduksi terkhusus tentang *menarche* yang akan lebih menambah informasi serta pengetahuan agar remaja putri lebih mengerti dan dapat menerima serta mengatasi permasalahan yang dialami saat *menarche*. Penelitian ini menghasilkan buku saku sebagai bahan ajar. Pemilihan sumber data dilakukan dengan memperhatikan hal-hal terkait keaslian penulisan, obyektivitas, dan kontribusi terhadap penelitian, dimana penelitian ini menggunakan buku ajar yang berguna untuk meningkatkan kualitas dukungan informasional yang diberikan oleh orang tua. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai salah satu program untuk meningkatkan pengetahuan anak tentang *menarche*, meningkatkan kesiapan menghadapi menstruasi dan mengurangi kecemasan saat terjadi *menarche*.

Kata kunci : *Dukungan informasional, Buku Saku, Menarche.*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun dan di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (*World Health Organization*, 2014). Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut sensus penduduk sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk dan jumlah remaja perempuan di Indonesia, menurut Sensus Penduduk 2010 adalah 21.489.600 atau 18,11% dari jumlah perempuan (Kemenkes, 2015).

Masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan dalam rentang kehidupan manusia. Usia remaja mengalami perubahan penting terhadap organ reproduksi yang menandakan mulai berfungsi atau mulai matangnya organ reproduksi tersebut. Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam perkembangan seseorang pada umumnya remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa melibatkan perubahan berbagai aspek seperti biologis, psikologis, dan sosial budaya (Sarwono, 2011).

Perubahan pada remaja putri ditandai dengan terjadinya *menarche*. *Menarche* adalah peristiwa ketika seorang anak perempuan mengalami haid atau datang bulan pertama kali. *Menarche* merupakan suatu peristiwa yang wajar dan pasti akan dialami oleh setiap remaja putri, karena *menarche* ini menjadi pertanda biologis dari kematangan seksual, sehingga terjadi bermacam-macam peristiwa seperti reaksi hormon, reaksi biologis dan reaksi psikis yang berlangsung secara siklik dan terjadi pengulangan secara periodik peristiwa menstruasi. Normalnya *menarche* berlangsung pada usia 11-16 tahun, dan cepat atau lambatnya *menarche* ditentukan oleh kondisi fisik individu dan kebiasaan hidup (Jayanti & Purwanti, 2012).

Menarche dapat menimbulkan perubahan psikologis berupa emosional yaitu perasaan cemas, karena *menarche* dapat menimbulkan ketidaknyamanan, sakit, pusing dan sebagainya. Semakin dini *menarche* terjadi, semakin belum siap seorang remaja menerima peristiwa

tersebut, apabila informasi yang diberikan tentang menstruasi tersebut salah, maka akan menjadikan dampak yang negatif (Ulfah & Suryani, 2011). Hasil penelitian Amalia, (2016) tentang tingkat kecemasan remaja kelas IV dan V dalam menghadapi *menarche* di MI Sunan Pandanaran didapatkan hasil responden dengan kecemasan ringan sebanyak 7 siswa, kecemasan sedang sebanyak 3 siswa, kecemasan berat sebanyak 3 siswa, dan tingkat kecemasan berat sekali sebanyak 2 siswa.

Remaja dalam mempersiapkan datangnya *menarche* memerlukan dukungan, baik dukungan secara emosional, informasi, penghargaan dan instrumental. Dukungan tersebut dapat diperoleh dari lingkungan keluarga (orang tua), lingkungan sekolah (guru), lingkungan teman sebaya, dan lingkungan masyarakat (sosial budaya dan media massa). Lingkungan dalam keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama bagi perkembangan anak (Amalia, 2016). Orang tua secara lebih dini harus memberikan penjelasan tentang *menarche* pada anak perempuannya, agar anak lebih mengerti dan siap dalam menghadapi *menarche* (Muriyuna, 2013).

Dukungan informasional merupakan salah satu dukungan keluarga. Dukungan informasional yaitu memberitahukan informasi kepada remaja tentang *menarche* dari keluarga untuk membantu remaja menghadapi *menarche* dan meningkatkan kemampuan coping anak dalam menghadapi *menarche*, dengan kemampuan coping tersebut maka tingkat kecemasan anak dalam menghadapi *menarche* dapat berkurang (Stuart., 2016).

Orang tua dapat berperan aktif dalam memberikan pemahaman tentang *menarche*, karena ini merupakan hal yang sangat awal bagi seorang remaja. Peran orang tua merupakan hal yang penting dalam pemberian perhatian dan informasi mengenai kesehatan reproduksi terkhusus tentang *menarche* yang akan lebih menambah informasi serta pengetahuan agar remaja putri lebih mengerti dan dapat menerima serta mengatasi permasalahan yang dialami saat *menarche* (Ulfah & Suryani, 2011).

Pengetahuan yang rendah sangat berdampak pada sikap dan perilaku remaja saat menjalani masa pubertas. Ketidaktahuan akan kesehatan reproduksi dan perawatan organ reproduksi dapat mengakibatkan banyak kerugian dan penyakit penyerta bagi remaja. Remaja yang memiliki kesiapan lebih matang akan merasa lebih siap menghadapi masa pubertas dikarenakan dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar yang memberikan informasi tentang kesehatan reproduksi yang jelas, aman dan tuntas (Mayangsari, 2015).

Hasil penelitian Mayangsari (2015) menunjukkan bahwa ada hubungan dukungan informasional orangtua terhadap kecemasan anak menghadapi *menarche* di Dusun Rewulu Wetan, dengan nilai *pvalue* = 0,047. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Abadi, (2015) menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi *menarche* dengan *p value*= 0,007.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SD Negeri I Rempoah didapatkan data jumlah siswa kelas I-VI sebanyak 510 siswa dan jumlah siswa kelas V dan VI sebanyak 188 siswa, yang terdiri dari 81 perempuan dan 107 laki-laki. Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 orang siswi tentang *menarche*, 3 siswi mengatakan mengetahui sedikit-sedikit tentang *menarche* tetapi mereka belum mengetahui betul tentang *menarche*, mereka menjawab dengan malu-malu ketika peneliti bertanya tentang pengertian *menarche* dan mereka mengatakan sedikit cemas, mereka mengetahui tentang *menarche* dari keluarga terutama kakaknya. 2 orang siswi mengatakan mengatakan mereka merasa cemas jika akan mendapatkan menstruasi dikarenakan melihat kakaknya jika menstruasi selalu sakit perut sampai tidak dapat bangun, jadi mereka takut jika mereka juga mengalami seperti itu.

Berdasarkan hasil wawancara juga diketahui bahwa sebanyak 4 orang siswi mengatakan tidak mendapat informasi tentang *menarche* atau menstruasi dari orang tua atau keluarga dan satu orang

siswi mengatakan sering diberikan informasi tentang cara dan tindakan yang harus dilakukan pada saat saya mengalami menstruasi nanti.

Berdasarkan uraian latar belakang peneliti tertarik melakukan Pemberian Dukungan Informasional Keluarga Dalam Bentuk Buku Saku: Menjadi Orang Tua Hebat untuk Keluarga dengan Anak Menghadai *Menarche*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*). Jenis penelitian ini berupa pembuatan bahan ajar buku saku terkait menjadi orang tua hebat untuk keluarga dengan anak menghadapi *menarche*. Sampel dalam penelitian ini adalah orang tua siswa perempuan kelas V dan VI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masa remaja mengalami perubahan penting terhadap organ reproduksi yang menandakan mulai berfungsi atau mulai matangnya organ reproduksi tersebut. Perubahan pada remaja putri ditandai dengan terjadinya *menarche*. *Menarche*. *Menarche* dapat menimbulkan perubahan psikologis berupa emosional yaitu perasaan cemas, karena *menarche* dapat menimbulkan ketidaknyamanan, sakit, pusing dan sebagainya (Ulfah & Suryani, 2011).

Hasil penelitian Amalia, (2016) tentang hubungan pengetahuan, sikap dan peran ibu dengan kesiapan remaja putri menghadapi *menarche*, menunjukan bahwa pengetahuan tentang menstruasi di mempunyai hubungan yang sangat erat dengan kesiapan dalam menghadapi *menarche*. Pengetahuan remaja putri dapat diperoleh dengan adanya pemberian pendidikan seksualitas informal dalam keluarga yang diberikan oleh orangtua kepada anak.

Remaja mulai mengenal berbagai proses seksual yang sedang terjadi pada tubuh dan jiwanya pertama kali melalui ibu (Sarwono, 2011). Umumnya anak perempuan akan memberi tahu ibunya saat menstruasi pertama kali. Sayangnya

tidak semua ibu memberikan informasi yang memadai kepada putrinya. Sebagian ibu enggan membicarakan secara terbuka sampai remaja mengalami menstruasi pertama (*menarche*). Kondisi ini akan menimbulkan kecemasan pada anak, bahkan sering tumbuh keyakinan bahwa menstruasi pertama (*menarche*) adalah sesuatu yang tidak menyenangkan atau serius. Akibatnya, anak mengembangkan sikap negatif terhadap menstruasi pertama (*menarche*) dan melihatnya sebagai penyakit (Anwar, 2016).

Seorang remaja putri yang baru mengalami perubahan ciri seks skunder, akan terjadi perubahan secara psikis yang saling memengaruhi. Masalah konstitusional fisiologis, pada wanita yang telah menarche tidak dapat begitu saja dilupakan. Mengingat hal ini akan memengaruhi secara keseluruhan remaja itu sendiri misalnya pada remaja yang mengalami pengalaman psikis yang traumatik pada masa setelah menarche, dan hal ini juga berdampak besar pada kehidupan yang akan datang, baik secara langsung maupun tidak langsung (Ninawati & Kuryadi, 2016).

Cara mengatasi gangguan psikologis pada saat menstruasi antara lain dengan memberikan informasi dan pendidikan yang benar terutama pada anak yang baru mengalami haid pertamanya, bahwa menstruasi merupakan tanda mulai berfungsinya alat-alat reproduksi wanita dan menerimanya sebagai kodrat wanita. Memberi bimbingan atau penjelasan tentang perawatan kebersihan diri terutama alat genitalia sehubungan dengan menstruasi. Mengajarkan pada orang tua agar tidak terlalu memanjakan anaknya karena dapat menimbulkan ketidakmatangan psikologis. Gangguan dismenorea perlu konsultasi dengan dokter ahli kandungan sehingga dapat memberikan obat yang tepat.

Pieter dan Lubis (2013) menyatakan selama masa menstruasi menyebabkan ketidaknyamanan fisik yang pada gilirannya akan memengaruhi kondisi psikologis bagi wanita. Salah satu perubahan psikologis yang dialami adalah kecemasan. Perasaan cemas menjadi sangat jelas, apabila jika sebelumnya

tidak memiliki pengetahuan tentang perubahan fisik selama menstruasi. Kecemasan saat mengalami menarche dapat dikurangi dengan memberikan informasi untuk menambah pengetahuan remaja, dalam penelitian ini peneliti menggunakan buku saku tentang menstruasi.

Topik yang dibahas yaitu mengenai menstruasi pertama dan panduan menjaga kebersihan saat menstruasi sejak dini yang mudah diterapkan serta disesuaikan untuk anak perempuan usia 9-12 tahun. Konten dibagi menjadi beberapa sub pokok bahasan antara lain Menstruasi dan siklusnya, Perubahan yang terjadi saat menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widyasari, (2018) tentang pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi remaja terhadap kecemasan menghadapi menarche pada siswa kelas IV dan V di MI 03 Islamiyah Kota Madiun. Hasil menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok yang diberikan pendidikan kesehatan dengan buku saku dengan kelompok control yang tidak mendapatkan buku saku. Pemberian pendidikan kesehatan reproduksi remaja selain untuk menambah wawasan siswi, pendidikan kesehatan sangat baik untuk menjadi bekal saat perubahan psikologis khususnya saat menghadapi menarche sehingga dapat mengurangi dan mengontrol kecemasan dengan baik.

Hal ini didukung dengan penelitian Ninawati & Kuryadi, (2016), bahwa ibu sebagai anggota keluarga terdekat memiliki peran dalam pemberian informasi serta pengetahuan bagi remaja putri dalam menghadapi *menarche*, dengan memberikan dukungan informasi kepada remaja putri dalam menghadapi *menarche* dapat membuat remaja menjadi lebih di perhatikan dan dapat mengurangi kecemasan sehingga siap untuk menghadapi *menarche*.

Menurut Sarwono, (2013), dukungan Informasional di bagi dalam dua bagian yaitu pertama, pemberian informasi atau pengajaran suatu keahlian yang dapat memberi solusi pada suatu masalah dan kedua adalah *appraisal support*, yaitu pemberian informasi yang dapat membantu individu dalam mengevaluasi

performance pribadinya. Keluarga atau teman dapat memberikan dukungan informatif dengan memberikan saran tentang apa yang harus dilakukan untuk menghadapi masalah.

SIMPULAN

Bahan ajar berupa buku saku ini tersusun dan dapat bermanfaat sebagai salah satu program untuk meningkatkan pengetahuan orang tua dan anak tentang menarche, meningkatkan kesiapan menghadapi menstruasi dan mengurangi kecemasan saat terjadi menarche. Dukungan informasional sangat diperlukan bagi remaja karena menarche merupakan hal pertama yang dialami oleh remaja sehingga diperlukan informasi terkait menarche yang dapat diberikan oleh keluarga.

SARAN

Kepada para orang tua agar lebih memperhatikan dan memberikan informasi yang baik kepada remaja putrinya yang telah beranjak dewasa khususnya masalah haid (haid pertama (menarche)) dan segala sesuatu yang menyangkut dengan haid (menstruasi) di rumah. Bagi pihak sekolah disarankan diharapkan untuk dapat bekerja sama dengan pihak puskesmas, dalam pemberian informasi serta konseling kepada siswi terkait masalah menarche serta rasa cemas yang dialami remaja dalam menghadapi masa pubertas. bagi remaja diharapkan mampu mempersiapkan diri untuk menghadapi menarche dengan cara menggali informasi dari lingkungan seperti keluarga, guru dan teman, serta media untuk pemecahan masalah yang dialami.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, K. (2016). *Tingkat Kecemasan Remaja Kelas IV Dan V Dalam Menghadapi Menarche Di MI Sunan Pandanaran*. Diakses dari: http://repository.uniaya.ac.id/382/1.hassmallThumbnailVersion/Khoirun%20Amalia_1113129_nofull%20resize.pdf.
- Jayanti & Purwanti (2012). *Sikap Remaja Terhadap Menarche*. Jakarta : EGC
- Kemendes RI. (2015). *InfoDATIN: Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi.
- Mayangsari. (2015). *Hubungan Dukungan Informasional Orangtua Terhadap Kecemasan Anak Menghadapi Menarche Di Dusun Rewulu Wetan*. Diakses dari: <http://thesis.ums.ac.id/datapublik/t53238.pdf>.
- Muriyana, D, S. (2013). *Studi Kualitatif Tentang Kesiapan Remaja Putri Sekolah Dasar dalam Menghadapi Menarche Pada Usia 10-12 Tahun*. Diakses dari: <http://ojs.akbidyilpp.ac.id/index.php/Prada/article/viewFile/11/10>.
- Ninawati., & Kuryadi, J. (2016). Hubungan Antara Sikap Terhadap Menstruasi Dan Kecemasan Terhadap Menarche. *Jurnal Psikologi*, 4(1), 38-54
- Pieter, H.Z dan Lubis, N.L. (2013). *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group
- Sarwono. (2011). *Psikologi Remaja*. Edisi Revisi. Jakarta: Rajawali Pers
- Stuart, G.W. (2016). *Psychiatric Nursing*. (Edisi 10). Jakarta: EGC.
- Ulfah, M., & Suryani. (2011). *Hubungan dukungan keluarga dengan kecemasan remaja putri usia pubertas dalam menghadapi menarche di SMP Muhammadiyah 5 Yogyakarta*. Diakses dari <http://sim.stikesaisyiyah.ac.id>