

HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI MENARCHE PADA SISWI KELAS VI

Yudha Indra Permana & Ida Untari
Akper PKU Muhammadiyah Surakarta

ABSTRAK

Masa reproduksi adalah masa yang penting bagi seluruh organisme di muka bumi ini untuk meneruskan keturunannya. Sebelum seorang wanita siap menjalani masa reproduksi, terdapat masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa kedewasaan yang lebih dikenal dengan masa pubertas. Pria mengalami masa pubertas sekitar usia 13-16 tahun, dan wanita mengalaminya pada usia 12-15 tahun. Selanjutnya masa ini akan berakhir pada saat tercapainya kematangan seksual. Dari hasil observasi dan wawancara bahwa sekarang ini mulai banyak siswi SD Negeri 3 Tekaran Selogiri Wonogiri yang berusia 10 – 12 tahun yang mulai mengalami menstruasi. Beberapa orang siswi memperlihatkan dan mengutarakan mereka merasa cemas, bingung, dan gelisah.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menarche pada siswi kelas VI SD Negeri 3 Tekaran, Selogiri Wonogiri.

Penelitian ini menggunakan studi penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode studi korelasi, serta rancangan penelitian dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *total sampling* dengan jumlah 15 siswi kelas VI yang belum mengalami menstruasi / haid pertama. Data diolah dengan program komputer *SPSS for windows version 16.0* dengan analisa data *Pearson Product Moment* pada tingkat kesalahan 5 %.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kecemasan menghadapi menarche pada siswi kelas VI SDN 3 Tekaran Selogiri Wonogiri dengan nilai r hitung $< r$ tabel ($0,289 < 0,525$) dan nilai p hitung $> p$ tabel ($0,296 > 0,05$) pada tingkat kesalahan 5 %.

Dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan kecemasan menghadapi menarche pada siswi kelas VI SDN 3 Tekaran Selogiri Wonogiri.

Kata Kunci : pengetahuan, menarche, kecemasan.

PENDAHULUAN

Berbagai perubahan yang terjadi selama masa pubertas berlangsung, antara lain pertumbuhan badan yang cepat, munculnya ciri-ciri seks sekunder, perubahan emosi, dan menarche. Pria mengalami masa pubertas sekitar usia 13-16 tahun, dan wanita mengalaminya pada usia 12-15 tahun. Selanjutnya masa ini akan

berakhir pada saat tercapainya kematangan seksual (Andrews, 2010: 532).

Menarche sebenarnya hanya sebuah istilah medis untuk menjelaskan peristiwa menstruasi yang pertama kali dialami oleh seorang wanita. Menarche menjadi hal yang penting bagi seorang wanita dan perlu mendapatkan perhatian khusus,

karena hal ini menandai awal kedewasaan biologis seorang wanita. Usia ketika mengalami menarche sangat beragam, ada yang mengalaminya pada usia 11 tahun bahkan ada yang lebih muda lagi. Namun, ada juga yang mengalaminya pada usia 18 tahun (Andrews, 2010).

Menarche adalah hal yang wajar dan pasti akan dialami oleh setiap wanita normal dan tidak perlu digelisahkan. Menstruasi adalah tanda bahwa siklus masa subur telah dimulai. Menstruasi terjadi saat lapisan dalam dinding rahim luruh dan keluar dalam bentuk yang dikenal dengan istilah darah menstruasi (Proverawati, 2009: 59).

Usia seorang anak perempuan yang mulai mendapat menstruasi sangat bervariasi. Terdapat kecenderungan bahwa pada saat ini anak mendapat menstruasi yang pertama kali pada usia yang lebih muda, ada yang berusia 16 tahun tapi ada pula yang mendapat menstruasi pertama kali pada umur 10 tahun (Proverawati, 2009).

Kita hanya dapat berharap bahwa dengan peningkatan keterbukaan terkait masalah seksual, yaitu ibu terlalu segan membicarakan masalah menstruasi dan mereka merasa lebih mudah membicarakan tentang konsepsi, kehamilan, dan kelahiran dengan putri mereka, semakin teratasi sehingga anak perempuan memiliki persiapan untuk menstruasi yang lebih baik dari generasi sebelumnya (Andrews, 2010: 532).

Selain diskusi antar orang tua dengan anak, pengetahuan tentang menarche perlu diberikan pada anak-anak menjelang dewasa. Pengetahuan tentang menarche adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya) tentang menstruasi yang pertama kali (Notoatmodjo, 2010: 27).

Dari hasil observasi dan wawancara bahwa sekarang ini mulai banyak siswi SD Negeri 3 Tekaran

Selogiri Wonogiri yang berusia 10 – 12 tahun yang mulai mengalami menstruasi. Beberapa siswi memperlihatkan dan mengutarakan mereka merasa cemas, bingung, dan gelisah. Seringkali mereka juga takut untuk mengungkapkan kepada orang tua mereka tentang apa yang telah terjadi. Hal ini dikarenakan mereka kurang mendapat informasi yang cukup tentang menarche, dan menganggap bahwa itu adalah hal yang memalukan untuk dibicarakan.

Cemas yang ditunjukkan anak-anak SD merupakan perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Ketika seseorang merasa cemas, individu merasa tidak nyaman atau takut atau mungkin memiliki firasat akan ditimpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi. Tidak ada objek yang dapat diidentifikasi sebagai stimulus ansietas (Comer, 1992). Kecemasan atau ansietas merupakan peringatan internal yang memberikan tanda bahaya kepada individu (Videbeck, 2008). Tingkatan ansietas ada 4, yaitu: 1) Ansietas ringan berhubungan dengan ketegangan akan peristiwa kehidupan sehari-hari. Pada tingkat ini lapangan persepsi melebar dan individu akan berhati-hati dan waspada. Individu terdorong untuk belajar yang akan menghilangkan pertumbuhan dan kreatifitas, 2) Ansietas sedang dimana lapangan persepsi terhadap lingkungan menurun, individu lebih memfokuskan hal-hal penting saat itu dan mengenyampingkan hal lain. 3) Ansietas Berat dimana lapangan persepsi menjadi sangat sempit, individu cenderung memikirkan hal yang kecil saja dan mengabaikan hal lain. Individu tidak mampu lagi berpikir realistis dan membutuhkan banyak pengarahan untuk memusatkan perhatian pada area lain. 4) Panik dimana lapangan persepsi individu sudah sangat menyempit dan sudah terganggu sehingga tidak dapat mengendalikan diri lagi dan tidak dapat melakukan apa-apa walaupun

telah diberikan pengarahan (Dalami, 2009).

Dari uraian di atas maka peneliti merasa tertarik untuk mengetahui lebih lanjut seberapa jauh pengetahuan dan tingkat kecemasan siswi-siswi SD menghadapi menarche. Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menarche pada siswi kelas VI SD Negeri 3 Tekaran, Selogiri Wonogiri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode analisa korelasi dengan pendekatan *cross sectional* yang merupakan rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan sekaligus pada waktu yang sama atau sekali waktu (Notoatmodjo, 2010: 86).

Tempat penelitian di SD Negeri 3 Tekaran, Kecamatan selogiri, Kabupaten Wonogiri, pada bulan Mei 2012.

Populasi penelitian 18 siswi kelas VI SDN 3 Tekaran, Kecamatan Selogiri, Kabupaten wonogiri, dengan teknik *total sampling* sebanyak 15 siswi kelas VI yang belum menstruasi dengan criteria inklusi belum mengalami menstruasi.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner berbentuk *checklist* untuk mendapatkan tingkat pengetahuan menarche tersusun dalam kategori: kurang < 55 %, cukup 56 % - 75 %, baik >76 %. Kecemasan yang diteliti menggunakan skala kecemasan yang diadopsi dari *Hamilton Rating Scale Anxiety*.

Analisis data terdiri dari analisis univariat untuk mendeskripsikan semua variabel dan analisis bivariat untuk menguji hubungan antara masing-masing variabel bebas dan variabel tergantung menggunakan *pearson product moment test* pada signifikan 95 %, dimana pengetahuan maupun kecemasan berdistribusi normal.

HASIL PENELITIAN

Diskriptif pengetahuan dan kecemasan sebagai berikut :

Tabel 1. Diskriptif Pengetahuan dan kecemasan

Penghitungan	Nilai	
	Pengetahuan	Kecemasan
Mean	7,87	4,93
Median	8	5
Modus	8	3
Standar Deviasi	1,246	2,154
Varian	1,552	4,638
Minimum	6	1
maksimum	10	9

Pengetahuan siswi tentang menarche mempunyai rata-rata cukup baik, adapun kecemasan siswi termasuk dalam kecemasan ringan. Pada analisa korelasi *pearson product moment test* didapatkan nilai *p* hitung > *p* tabel (0,296 > 0,05) yang berarti tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menarche pada siswi.

PEMBAHASAN

Dalam hasil penelitian ini, 9 siswi kelas VI SDN 3 Tekaran Selogiri Wonogiri berpengetahuan baik saat dilakukan penelitian. Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya) (Notoatmodjo, 2010: 27). Pengetahuan tentang menarche yang baik sangatlah penting untuk meminimalkan tingkat kecemasan saat mengalami menarche kelak. Karena jika sudah dirasa memiliki pengetahuan yang cukup, diharapkan saat terjadi menstruasi pertama nanti, anak perempuan ini tidak terlalu cemas menghadapinya.

Kecemasan menghadapi menarche dalam penelitian ini, 10 siswi kelas VI SDN 3 Tekaran Selogiri Wonogiri mengalami kecemasan ringan saat dilakukan penelitian. Cemas adalah respon emosional terhadap penilaian individu yang subjektif, yang dipengaruhi alam bawah sadar dan tidak diketahui secara khusus penyebabnya (Dalami, 2009 : 65). Kecemasan ringan mempunyai respon fisiologi : Sesekali

nafas pendek, tekanan darah naik, gejala ringan pada lambung, muka berkerut dan bibir bergetar. Respon Kognitif : Lapang persepsi melebar, masih mampu menerima rangsangan yang kompleks, konsentrasi pada masalah, menjelaskan masalah secara efektif. Respon Perilaku dan Emosi yang dialami : tidak dapat duduk tenang, tremor halus pada tangan, suara kadang-kadang meninggi.

Kecemasan siswi dalam menghadapi menarche sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktornya adalah pengetahuan siswi tentang menarche itu sendiri. Jika pengetahuan siswi baik, maka kecil kemungkinan siswi akan mengalami kecemasan.

Hubungan Antara Pengetahuan dengan Kecemasan Menghadapi Menarche. Terlepas dari hasil penelitian tersebut diatas, penyebab mengapa usia anak perempuan mengalami menarche lebih cepat daripada tahun-tahun sebelumnya adalah karena faktor semakin pesatnya perkembangan teknologi informasi akhir-akhir ini. Selain karena mulai bebasnya pergaulan anak sekarang, juga karena seringnya anak mengakses situs-situs porno, yang bisa mempengaruhi kondisi psikologis anak perempuan itu sendiri. Dari hal tersebut bisa menyebabkan usia menarche pada setiap tahunnya mengalami peningkatan. Hal ini mendasari penelitian yang dilakukan oleh Rizanna Fajrunni'mah (2006) yang meneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche di SMPN 1 Karangrayung dengan hasil bahwa faktor yang berpengaruh terhadap kesiapan remaja putri yaitu tingkat kematangan emosi, lingkungan, dan pengetahuan. Dengan kata lain pengetahuan yang baik tidak akan menimbulkan kecemasan menghadapi apapun. Dalam hal ini adalah kecemasan menghadapi menarche.

PENUTUP

Kesimpulan

Penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa 9 siswi kelas VI SDN 3 Tekaran Selogiri Wonogiri berpengetahuan baik saat dilakukan penelitian dengan prosentase 60 %, Sebanyak 10 siswi kelas VI SDN 3 Tekaran Selogiri Wonogiri mengalami kecemasan ringan saat dilakukan penelitian dengan prosentase 66,67 % dan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kecemasan menghadapi menarche pada siswi kelas VI SDN 3 Tekaran Selogiri Wonogiri dengan nilai r hitung < r tabel (0,289 < 0,525) dan nilai p hitung > p tabel (0,296 > 0,05) pada tingkat kesalahan 5 %.

Saran

Bagi siswi khususnya kelas VI diharapkan dapat meningkatkan pengetahuannya tentang haid pertama dengan cara yang positif saat mengalami menarche tidak cemas dan bisa menyikapi dengan baik. Bagi institusi pendidikan bertanggung jawab untuk meningkatkan pengetahuan siswa-siswinya dengan mengadakan penyuluhan kesehatan bekerjasama dengan petugas kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrews, Gilly. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC. 2010.
- Arief, Mochammad. *Pengantar metodologi Penelitian Untuk Ilmu Kesehatan*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press. 2009.
- Dalami, Ermawati, DKK. *Asuhan keperawatan Jiwa Dengan Masalah psikososial*. Jakarta: CV. Trans Info media. 2009.
- Notoatmodjo, Soekidjo. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. 2010.
- _____. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. 2010.
- Prawirohardjo, Sarwono. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka. 2007.

Proverawati, Atikah. *Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika. 2009.

Reeder, Sharon J. *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC. 2011.
Videbeck, Sheila L. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC. 2008