

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MENSTRUASI
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DALAM MENGHADAPI
MENARCHE PADA SISWI KELAS V DAN VI
SDN REJODADI KASIHAN BANTUL
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana
Keperawatan pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu keperawatan
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah

Yogyakarta



Disusun oleh :

Yuli Fathaturrayan.Z

NIM: 060201018

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH
YOGYAKARTA**

2010

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MENSTRUASI
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DALAM MENGHADAPI
MENARCHE PADA SISWI KELAS V DAN VI SDN
REJODADI KASIHAN, BANTUL
YOGYAKARTA TAHUN 2010**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh :

YULI FATHATURRAYYAN, Z

060201018

Telah disetujui oleh pembimbing tanggal **31** Juli 2010



Pembimbing



Sri Sumaryani, Ns., M. Kep., Sp. Mat

**THE INFLUENCE OF HEALTH EDUCATION ON MENSTRUAL PERIOD
ON LEVEL OF ANXIETY IN FACING MENARCHE TO STUDENTS
OF YEAR V AND VI SDN REJODANI KASIHAN
BANTUL YOGYAKARTA¹**

Yuli Fathaturayyan.Z², Sri Sumaryani³

ABSTRACT

Menarche is an important moment for a girl as a sign of fertile period. Menarche makes some teenage girls feel frightened and anxious because they think that menstrual blood is a disease. Thus, in dealing with menarche, a teenage girl should have enough knowledge and information in order to help her in reducing anxiety. One of the efforts to increase knowledge among teenage girls is by giving education on menstrual period.

This research aims to figure out whether health education, especially about menstrual period can reduce level of anxiety in dealing with menarche.

This is a pre experiment research with one group pre test post test design. Population of the research is female students of year V and VI Rejodani Elementary School, Kasihan, Bantul, Yogyakarta

Sampling technique used in this research was saturated sampling with 20 respondents. Data collection in this research employed questionnaire with Analog Anxiety Scale (AAS). Data analysis used is Wilcoxon Match Pairs Test.

Results of the research ended in P value of 0.01 for error rate 5% or 0.05 which means that there is a significant influence of health education on menstruation to level of anxiety in facing menarche among students of year V and VI Rejodani Elementary School, Kasihan, Bantul, Yogyakarta. Thus, it is suggested that school locates health reproduction issue in the school curriculum, and one of the materials is first period (menarche). It is expected that the research can increase knowledge among teenage girls on menarche in order to decrease excessive anxiety.

Keywords : Menarche, Anxiety, Health education

References : 35 books

Number of pages : xiii, 51 pages

¹ Title of Thesis

² Student of Nursing Department STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Lecturer of Nursing Department STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu tahapan dalam kehidupan manusia. Masa remaja sering digambarkan sebagai masa yang paling indah dan tidak terlupakan karena penuh dengan kegembiraan dan tantangan. Masa remaja juga identik dengan kata pemberontakan, istilah psikologi sendiri sering disebut sebagai masa *storm and stress* karena banyaknya goncangan-goncangan dan perubahan-perubahan yang cukup radikal dari masa sebelumnya (Soetjiningsih, 2004). Fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting, diawali dengan matangnya organ-organ fisik seksual ditandai dengan perubahan bertahap dari tanda-tanda kelamin sekunder yaitu pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut pubis, serta *menarche*.

Menstruasi pertama (*menarche*) merupakan peristiwa paling penting pada remaja putri sebagai pertanda siklus masa subur sudah dimulai. (Puryatni & Sadjimin, 2002). Usia untuk mencapai fase terjadinya *menarche* dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain faktor suku, genetik, sosial, dan ekonomi. *Menarche* sering menimbulkan kecemasan pada remaja. Menurut Kartono (2006) mengungkapkan bahwa gejala yang sering terjadi dan sangat mencolok pada peristiwa sebelum menstruasi pertama (*menarche*) adalah kecemasan, ketakutan serta gangguan konsentrasi, diperkuat oleh keinginan untuk menolak proses fisiologis dari menstruasi. Kadang-kadang timbul pula sikap menyalahkan ibunya, timbul rasa bersalah dan berdosa, serta fantasi-fantasi yang tidak riil mengenai proses menstruasi. Remaja putri menganggap peristiwa menstruasi sebagai bencana atau sebagai proses penebusan dosa. Banyak peristiwa *menarche* itu dihayati oleh remaja putri sebagai pengalaman traumatis. Sudut pandang sebagian masyarakat yang merasa tabu untuk membicarakan tentang masalah menstruasi dalam keluarga dapat menyebabkan remaja putri kurang memiliki pengetahuan dan sikap yang cukup baik tentang perubahan-perubahan fisik dan psikologis terkait *menarche*. Kesiapan remaja putri terhadap mental sangat diperlukan sebelum *menarche* (Abidin, 2005).

Pendidikan kesehatan merupakan upaya untuk memberikan penjelasan atau menyebarluaskan pesan kepada perorangan, kelompok atau masyarakat untuk menumbuhkan perhatian, pengertian dan kesadaran mengenai perilaku sehat atau kehidupan yang sehat (Machfoed, 2003). Pendidikan pada manusia telah lama menjadi standar pada praktek keperawatan profesional. Menurut Virginia Henderson (dalam Perry dan Potter, 2006), salah satu tugas perawat adalah memberikan pendidikan kesehatan kepada klien termasuk klien remaja. Pendidikan kesehatan pada klien remaja bertujuan untuk membantu klien remaja dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan, gejala penyakit bahkan tindakan yang diberikan, sehingga terjadi perubahan perilaku dari klien remaja (Hidayat, 2004).

Berdasarkan studi pendahuluan tanggal 26 oktober 2009 di SD Negeri Rejodadi Kasihan Bantul dengan cara mewancarai siswi SD baik kelas V dan VI, didapatkan 20 siswi yang belum mengalami menstruasi. Selanjutnya, penelitian melakukan wawancara secara mendalam kepada 5 orang siswi yang belum mengalami menstruasi, didapatkan informasi bahwa siswi-siswi tersebut mengatakan takut, khawatir dan bingung bagaimana menghadapi menstruasi pertama nantinya karena mereka sama sekali belum mengetahui tentang *menarche*. Para siswi sendiri mempunyai kesulitan untuk

memperoleh informasi tentang *menarche* tersebut, dilihat belum tersedianya fasilitas buku-buku di perpustakaan dan belum pernah didapatkan informasi dari guru maupun petugas kesehatan setempat.

Berdasarkan studi pendahuluan tersebut peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi kelas V dan VI SDN Rejodadi Kasihan Bantul Yogyakarta, dan berniat memberikan bekal pendidikan menstruasi dalam menghadapi menstruasi pertama (*menarche*), berharap setelah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang menstruasi siswi SD akan lebih siap dalam menghadapi *menarche*.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* pada siswi kelas V dan VI di SDN Rejodadi Kasihan Bantul Yogyakarta.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Pre Eksperimental* dengan pendekatan *Pre-test Post-test design* (Hidayat, 2009). Penelitian ini tidak ada kelompok pembandingan (kontrol). Langkah pertama peneliti melakukan *pre test* tentang tingkat kecemasan siswi dalam menghadapi *menarche*, kemudian siswi tersebut diberi perlakuan berupa pendidikan kesehatan tentang menstruasi, dilakukan *post test* tingkat kecemasan siswi tersebut setelah diberi pendidikan kesehatan.

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner berdasarkan *Analog anxiety scale* (AAS) yang telah dikembangkan oleh kelompok psikiatri Jakarta yang merupakan modifikasi dari *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRSA). Penilaian AAS mencakup 6 gejala psikis yang menyertai kecemasan, yaitu cemas, tegang, takut, insomnia, kesulitan konsentrasi atau gangguan intelektual dan perasaan depresi atau sedih. Skor yang diperoleh dari AAS kemudian dibagi menjadi beberapa golongan yaitu:

Skor < 150 : tidak cemas
Skor 150-199 : cemas ringan
Skor 200-299 : cemas sedang
Skor 300-399 : cemas berat
Skor > 400 : panik

Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data primer dengan menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi berdasarkan *analog anxiety scale* (AAS) yang mencakup 6 gejala psikis yang menyertai kecemasan, yaitu cemas, tegang, takut, insomnia, kesulitan konsentrasi atau gangguan intelektual dan perasaan depresi atau sedih. Sebelum responden mengisi kuesioner peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan tentang cara pengisian kuesioner dan setelah selesai pengisian, lalu dikembalikan pada peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Karakteristik merupakan ciri-ciri yang dimiliki seseorang. Pada penelitian ini didapatkan hasil karakteristik responden berdasarkan kelas dan usia sebagai berikut:

Tabel. 1

Distribusi frekuensi Karakteristik responden berdasarkan golongan kelas dan umur, di SDN Rejodadi Kasihan Bantul Yogyakarta, Mei 2010.

No	Karakteristik	Jumlah (n)	(%)
1.	Kelas		
	V	10	50 %
	VI	10	50 %
2.	Usia		
	10 tahun	5	25 %
	11 tahun	9	45 %
	12 tahun	3	15 %
	13 tahun	3	15 %

Sumber : Data Primer 2010

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui karakteristik menunjukkan bahwa jumlah responden kelas V dan VI sama sebanyak 10 siswi, dan usia responden paling banyak berusia 11 tahun yaitu 9 responden (45%)

Gambaran tingkat kecemasan sebelum diberikan pendidikan kesehatan

Tabel. 2

Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada sisiwi kelas V dan VI dalam menghadapi menarche sebelum diberikan pendidikan kesehatan menstruasi

Tingkat kecemasan	Pre test	
	Jumlah	%
Tidak Cemas	1	5
Ringan	3	15
Sedang	8	40
Berat	8	40
Panik	0	0

Sumber : Data primer 2010.

Berdasarkan tabel 2 diatas dikethui bahwa hasil tertinggi dari pretest terhadap tingkat kecemasan yaitu cemas berat sebanyak 8 siswi (40%).

Gambaran tingkat kecemasan sesudah diberikan pendidikan kesehatan

Tabel. 3

Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada siswi kelas V dan VI dalam menghadapi menarche sesudah diberikan pendidikan kesehatan menstruasi

Tingkat kecemasan	Posttest	
	Jumlah	%
Tidak Cemas	2	10
Ringan	11	55
Sedang	5	25
Berat	2	10
Panik	0	0

Sumber : Data primer 2010

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari hasil posttest didapatkan nilai tertinggi terhadap tingkat kecemasan adalah kecemasan ringan sebanyak 11 siswi (55%)

Gambaran tingkat kecemasan

Tabel. 4

Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada siswi kelas V dan VI dalam menghadapi *menarche* sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menstruasi.

Tingkat Kecemasan	Pre Test		PostTest	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Tidak Cemas	1	5	2	10
Ringan	3	15	11	55
Sedang	8	40	5	25
Berat	8	40	2	10
Panik	0	0	0	0
Jumlah	20	100%	20	100%

Sumber : Data Primer 2010

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari hasil pre test didapatkan jumlah siswi hasil tingkat kecemasan yang tertinggi yaitu tingkat kecemasan sedang, berat sebanyak 8 siswi (40%) dan tingkat kecemasan terkecil yaitu tidak cemas sebanyak 1 siswi (5%). Dan dari hasil post test didapatkan jumlah siswi hasil tingkat kecemasan yang tertinggi yaitu tingkat kecemasan ringan 11 siswi (55%) dan nilai tingkat kecemasan terkecil yaitu tidak cemas dan berat sebanyak 2 siswi (10%).

Uji Hipotesis

Tabel. 3

Hasil Analisa tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi kelas V dan VI sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menstruasi.

Keterangan				
Tingkat kecemasan	Mean	Δ Mean	Std. Deviasi	P. Value
Pre Test	3,15		0,87	
		0,8		0,001
Post Test	2,35		0,81	

Sumber : Data Primer 2010.

Berdasarkan tabel. 3 dapat diketahui bahwa rata-rata nilai tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi kelas V dan VI sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi adalah 3,15 dengan standar deviasi 0,87. Setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi rata-rata nilai tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi adalah 2,35 dengan standar deviasi 0,81. Hasil uji hipotesis di dapatkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, maka kesimpulannya ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche*.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Tingkat kecemasan siswi sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi hasil pre test sebagian besar mengalami cemas sedang dan berat.

Tingkat kecemasan siswi setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi hasil post test sebagian besar mengalami cemas ringan.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan pemberian pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* pada siswi kelas V dan VI SDN Rejodadi.

Saran

Bagi Guru kelas Penyampaian informasi tentang kesehatan reproduksi, ini dapat dilakukan disekolah pada waktu luang pembelajaran sehingga para siswi mengerti benar tentang perubahan fisiologis yang terdapat dalam dirinya sehingga siswi mampu menghadapi *menarche* secara baik.

Bagi siswi SD yang belum mengalami *menarche* sebaiknya membekali diri dengan informasi yang cukup tentang menstruasi, misalnya informasi dari buku atau bacaan yang lain, sehingga apabila pendidikan kesehatan tentang menstruasi secara formal dari guru atau tenaga kesehatan tidak di dapat atau belum dapat diberikan, mereka dapat mengantisipasi kecemasan yang mungkin timbul.

Bagi Institusi Tempat Penelitian sebaiknya pendidikan kesehatan tentang menstruasi dimasukkan dalam salah satu mata pelajaran misalnya Pendidikan Kesehatan dan Jasmani (Penjaskes) untuk mengantisipasi kecemasan yang timbul pada siswi didik yang dikhawatirkan dapat mengganggu kelancaran proses belajar mengajar.

Bagi para peneliti selanjutnya yang beminat dan tertarik melanjutkan penelitian ini yang berkaitan dengan tingkat kecemasan menghadapi menarche dengan cakupan lebih luas menggunakan metode lain misalnya wawancara langsung dengan responden dan observasi.



STIKES
Aisyiyah
YOGYAKARTA

DAFTAR RUJUKAN

- Dariyo, A. (2004) *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Djamarah, Syaiful, B. (2006) *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta
- Dalami, E. (2009) *Asuhan keperawatan jiwa dengan masalah psikososial*. Jakarta : Trans Info Media
- Hidayat, A. (2004) *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta : Salemba Media.
- Kartono, K. (2006) *Psikologi Wanita 1*. Bandung: Mandar Maju
- Machfoedz, I. (2007) *Pendidikan Kesehatan bagian dari Promosi Kesehatan*. Yogyakarta
- Notoadmojo, S. (2002) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rhineka Cipta
- Notoadmojo, S. (2003) *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rhineka Cipta
- Nursalam. (2003) *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Potter, P.A & Perry,A.G (2006) *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep,Proses,dan Praktik*,vol.2,ed.5. Alih Bahasa: Yasmin,A. Jakarta: EGC.
- Ramaiah, S., & Pendey,V. N. (2003) *Kecemasan : Bagaimana Mengatasi Penyebabnya* .Ed.1.Jakarta: Pustaka Popular Obor.
- Ramaidah, S., & Pendey, V. N. (2003) *Bagaiman Mengatasi Gangguan Mensntruasi*,Ed.1.Yogyakarta: Bookmarks Diglossio Media.
- Sanjaya, W. (2006) *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan* .Jakarta: Kencana Predana Media.
- Soetjaningsih. (2004) *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta : Sagung Seto
- Sugiyono, (2005). *Prosedur Penelitian Administrasi*.Bandung : Alfa Beta
- Sugiyono, (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung :Alfa Beta
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfa Beta
- Suliswati, Payogo, T. A., Maruhawa, J., Sianturi, Y., Sumijatun. (2005) *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta : EGC
- Walgito, Bimo. (2003). *Psikologi Sosial (Suatu Pengantar)*. Yogyakarta : Penerbit Andi.