

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI *MENARCHE*
PADA SISWI SDN DEMAKIJO I SLEMAN**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
Oktarina
201510104376**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA
2016**

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI *MENARCHE*
PADA SISWI SDN DEMAKIJO I SLEMAN**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Sains
Terapan pada Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



**Disusun oleh:
Oktarina
201510104376**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA
2016**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI *MENARCHE*
PADA SISWI SDN DEMAKIJO I SLEMAN**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
Oktarina
201510104376

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk Dipublikasikan
pada Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiah Yogyakarta



Oleh :

Pembimbing : Andri Nur Sholihah, S.ST., M.Kes
Tanggal : 07 September 2016
Tanda Tangan :

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI *MENARCHE* PADA SISWI SD NEGERI DEMAKIJO I SLEMAN¹

Oktarina², AndriNur Sholihah³

INTISARI

LatarBelakang : Perasaancemas, bingung, gelisah, tidak nyaman merupakan perasaan seorang wanita yang mengalami *menarche*. Selain itu terjadi perubahan fisik yang dapat mengakibatkan dampak negative seperti malu dan menghindari pergaulan teman-temannya, oleh karena itu diperlukan pemberian informasi kesehatan reproduksi remaja tentang *menarche* dengan melakukan pendidikan kesehatan.

Tujuan : Mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi SDN Demakijo I Sleman.

MetodePenelitian : Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experimental*, rancangan atau desain penelitian ini adalah *one group pretest-posttest desain*. Populasi dan sampel penelitian ini seluruh siswi SDN Demakijo I berjumlah 173 dan yang berada di kelas IV dan V sebanyak 60 siswi dengan teknik *sampling jenuh*, analisa data menggunakan bivariat dengan uji *wilcoxon test*.

Hasil :Ujistatistik *wilcoxon test* menghasilkan nilai signifikan *p value* pengaruh antara pendidikan kesehatan terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* sebesar 0,000 dengan *p value* $0,000 < 0,005$.

Simpulan dan saran : Terdapat pengaruh yang signifikan antara pendidikan kesehatan terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi SDN Demakijo I Sleman dan diharapkan tenaga kesehatan khususnya bidan agar lebih meningkatkan pelayanan pendidikan kesehatan reproduksi remaja khususnya di sekolah-sekolah

Kata Kunci : Pendidikankesehatan, Kecemasan, Menarche

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masalah utama di kalangan remaja yaitu permasalahan seputar Kesehatan Reproduksi Remaja (Marni,2014). Pemahaman remaja akan kesehatan reproduksi menjadi bekal remaja dalam berperilaku sehat dan bertanggung jawab, namun tidak semua remaja memperoleh informasi yang cukup benar tentang kesehatan reproduksi. Salah satu informasi Kesehatan Reproduksi yang penting bagi remaja untuk berperilaku sehat dan menjaga kesehatan dirinya yaitu informasi tentang *menarche* (Moersintawati, 2008).

Menarche merupakan haid pertama yang terjadi akibat proses sistem hormonal yang kompleks dan juga merupakan salah satu tanda bahwa remaja tersebut telah mengalami perubahan di dalam dirinya disertai dengan berbagai masalah dan perubahan-perubahan baik fisik, biologi, psikologik maupun sosial

harus dihadapi oleh remaja karena ini merupakan masa yang sangat penting karena merupakan masa peralihan kemasadewasaan (Moersintawati, 2008).

Perasaan cemas, bingung, gelisah, tidak nyaman merupakan perasaan seorang wanita yang mengalami *menarche*. Selain itu terjadi perubahan fisik yang dapat mengakibatkan dampak negatif seperti malu dan menghindari pergaulan teman-temannya. Pada anak perempuan yang mengalami *menarche*, akan mengalami kondisi psikologis seperti cemas, stres, takut, depresi karena perubahan fisik yang terjadi selama *menarche* seperti, muncul rambut kemaluan, tumbuhnya bulu ketiak dan tumbuhnya payudara (Ida Nilawati, 2013).

Hasil survey Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menyebutkan bahwa pada umumnya orang tua masih menganggap masalah kesehatan reproduksi merupakan hal yang tabu dibicarakan, orang tua tidak memiliki pengetahuan, kesiapan dan kesanggupan dalam menyampaikan masalah kesehatan reproduksi. Karena hal tersebut, remaja lebih senang dan terbuka membahas masalah kesehatan reproduksi dengan teman sebaya daripada dengan orang tua, konsekuensinya remaja akan mendapatkan informasi yang kurang tepat bahkan banyak yang sering disalahartikan atau diselewengkan (Iswarati, 2010).

Marvan et al. (2007) dalam penelitiannya di Mexico menyatakan bahwa remaja putri perlu disiapkan dalam menghadapi *menarche*, hasil penelitian menunjukkan 61% remaja putri mengalami reaksi negatif ketika mendapatkan *menarche* ditunjukkan dengan perasaan negatif seperti takut, gugup dan cemas, 25% remaja putri menyatakan reaksi bingung dan terkejut dan 14% sisanya menunjukkan perasaan positif seperti bahagia, nyaman, biasa saja dan menganggap bahwa *menarche* adalah tanda kedewasaan.

Jumlah penduduk di Kabupaten Sleman pada tahun 2015 yaitu sebanyak 1.075.126 jiwa dengan jumlah remaja perempuan mencapai 72.742 jiwa dengan jumlah remaja usia 10-14 tahun mencapai 37.453 jiwa, jumlah tersebut lebih banyak dibandingkan dengan Kabupaten-kabupaten lainnya (Statistik, 2015, Statistik Penduduk DIY, 1, <http://www.jogjapro.go.id>).

Menurut Yolanda (2013) dalam Rahayu Ayu, Sarwinanti dan Warsiti (2015) mengatakan bahwa, siswi umumnya mengalami kecemasan dalam menghadapi *menarche*, kecemasan tinggi sebanyak 32,78%, cukup tinggi 32,79%, dan kecemasan rendah 14,76%. Pada kondisi tersebut siswi perlu diberikan layanan pengetahuan yang sesuai agar kecemasannya dapat berkurang, sehingga lebih mampu berfikir yang positif terhadap datangnya *menarche*.

Perhatian pemerintah untuk menanggulangi masalah pada remaja adalah dengan adanya Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) yang dilaksanakan di tingkat pelayanan kesehatan dasar yaitu Puskesmas (Direktorat Kesehatan Keluarga Dirjen Kebijakan Pemerintah pada remaja juga Bina Kesehatan Keluarga Departemen Kesehatan Reproduksi Indonesia, 2009). Kebijakan Pemerintah pada remaja juga terdapat pada Undang-Undang Reproduksi Indonesia No. 36 tahun 2009 dalam BAB VII tentang kesehatan ibu, bayi, anak, remaja lanjut usia dan penyandang cacat. Pasal 137 ayat (1) pemerintah berkewajiban menjamin agar remaja dapat memperoleh edukasi, informasi dan layanan mengenai kesehatan remaja agar mampu hidup sehat dan bertanggung jawab.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre experimental*. Rancangan atau desain penelitian ini adalah *one group pretest – posttest desain* yaitu

desain ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat (Sugiyono, 2014). Populasi adalah generalisasi yang terdiri atas subjek dan objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SDN Demakijo I Sleman yaitu sebanyak 173 siswi dan yang berada di kelas IV dan V sebanyak 60 siswi

Variabel dalam penelitian ini pendidikan kesehatan sebagai variabel *independent* dan variabel tingkat kecemasan menghadapi *menarche* sebagai variabel *dependent* Cara ukur dengan menggunakan kuesioner yang berjumlah 14 pertanyaan. Skala data untuk variabel tingkat kecemasan menghadapi *menarche* menggunakan skala ordinal.

HASIL PENELITIAN

a. Karakteristik Responden

Dalam penelitian ini karakteristik responden yang digunakan adalah karakteristik responden berdasarkan umur, seperti yang di cantumkan dalam table dibawah ini :

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan umur

Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
09	17	28,7%
10	31	51,7%
11	12	20,0%
Total	60	100%

Sumber: Data Primer, 2016

Berdasar kantabel 4.1 diketahui bahwa responden berusia 09 tahun sebanyak 17 orang (28,7%), berusia 10 tahun sebanyak 31 orang (51,7%) dan berusia 11 tahun sebanyak 12 orang (20,0%). Umur responden dalam penelitian ini merupakan kategori remaja awal.

b. Tingkat kecemasan menghadapi *menarche* Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan pada siswi SDN Demakijo I Sleman

Tabel 4.2 Tingkat kecemasan sebelum diberikan pendidikan kesehatan

Tingkat kecemasan	Sebelum	
	F	%
a. Beratsekali	0	0
b. Berat	27	45,0
c. Sedang	11	18,3
d. Ringan	22	36,7
e. Tidak ada kecemasan	0	0
Total	60	100

Sumber: Data Primer, 2016

Berdasarkan tabel 4.2 terlihat bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan subyek penelitian paling banyak berada pada tingkat kecemasan berat yaitu sebanyak 27 orang atau 45,0%.

- c. Tingkat kecemasan menghadapi *menarchese* telah diberikan pendidikan kesehatan pada siswi SDN Demakijo I

Tabel 4.3 Tingkat kecemasan menghadapi *menarche* setelah diberikan pendidikan kesehatan

Pendidikan Kesehatan	Sesudah	
	F	%
a. Berat sekali	0	0
b. Berat	0	0
c. Sedang	0	0
d. Ringan	11	18,3
e. Tidak ada kecemasan	49	81,7
Total	60	100

Sumber: Data Primer, 2016

Berdasarkan tabel 4.3 terlihat bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan dimana subyek penelitian setelah diberikan pendidikan kesehatan yang paling banyak berada pada kategori tidak cemas yaitu sebanyak 49 responden (81,7%).

- d. Pengaruh Tingkat kecemasan Menghadapi *Menarche* Sebelum dan Setelah diberikan Pendidikan Kesehatan Pada siswi SDN Demakijo I

Tabel 4.4 Tingkat kecemasan menghadapi *menarche* sebelum dan setelah pendidikan kesehatan

Variabel	Mean	Selisih rerata	Pvalue	N
Sebelum diberi Pendidikan kesehatan	23,9			60
Sesudah diber ipendidikan kesehatan	12,2	11,7	0,000	60

Sumber: Data Primer, 2016

Hasil penelitian berdasarkan table diatas diketahui bahwa nilai *mean* sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebesar 23,9 dan setelah diberikan pendidikan kesehatan sebesar 12,2 dengan selisih rerata 11,7. Hasil statistic membuktikan ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi SDN Demakijo I Sleman dimana nilai *p-value* $0,000 < 0,05$.

PEMBAHASAN

Kecemasan yang timbul akibat *menarche* pada remaja dapat dikurangi salah satunya dengan pemberian pendidikan kesehatan dan pemberian informasi tentang kesehatan reproduksi dari orang tua maupun guru di sekolah (Dariyo, 2007). Pendidikan pada dasarnya adalah segala upaya yang terencana untuk mempengaruhi, memberikan perlindungan dan bantuan sehingga peserta memiliki kemampuan untuk berperilaku sesuai harapan. Dalam hal ini pendidikan dapat dikatakan juga sebagai proses pendewasaan pribadi. Secara konsep pendidikan kesehatan adalah upaya untuk mempengaruhi dan atau mengajak orang lain, baik individu, kelompok atau masyarakat, agar melaksanakan perilaku hidup sehat. Sedangkan secara operasional, pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan atau meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Triwibowo dan Pusphandani, 2015).

Pendidikan kesehatan merupakan upaya meningkatkan pengetahuan siswi yang dapat menurunkan kecemasan dalam menghadapi *menarche*. Stuart dan Sudden (2009) menyatakan salah satu faktor penyebab timbulnya kecemasan adalah

kurangnya pengetahuan remaja putri tentang *menarche*. Pengetahuan berpengaruh terhadap tingkat kecemasan siswi dalam menghadapi *menarche* dan pengetahuan akan meningkat jika diberi pendidikan kesehatan.

Menurut Notoatmodjo (2012) berpendapat bahwa tingkat pengetahuan dan pemahaman tentang *menarche* yang baik sebagai dampak pemberian pendidikan kesehatan yang menimbulkan suatu kesadaran bahwa *menarche* merupakan suatu proses alamiah yang akan dialami oleh setiap wanita. Hal ini menimbulkan suatu ketertarikan untuk memperhatikan kesehatan dan perawatan tubuhnya sehingga mempertimbangkan untung dan ruginya dalam melakukan perilaku menjaga kesehatan dan perawatan tubuh. Apabila seorang remaja putri mampu untuk berperilaku yang baik dalam menjaga kesehatan dan merawat tubuhnya, maka remaja putri relatif tidak mudah mengalami permasalahan kesehatan, sehingga tidak mudah mengalami kecemasan yang berlebihan.

WHO menyatakan bahwa pemberian tujuan pendidikan kesehatan adalah meningkatkan kemampuan masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan baik fisik, mental dan sosialnya, sehingga produktif secara ekonomi maupun secara sosial, pendidikan kesehatan disemua program kesehatan baik pemberantasan penyakit menular, seksual lingkungan, gizi masyarakat, pelayanan kesehatan maupun program kesehatan lainnya.

Hasil penelitian sesuai dengan penelitian Rahayu Ayu dkk (2015), penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh tingkat kecemasan pada siswi dalam menghadapi *menarche* setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian DwiYati, dkk (2015), hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan sebaya dan *booklet* bisa mengurangi kecemasan pasca *menarche* remaja.

Menarche adalah haid pertama yang terjadi akibat proses sistem hormonal yang kompleks. *Menarche* merupakan salah satu tanda bahwa remaja tersebut telah mengalami perubahan di dalam dirinya dan juga disertai dengan berbagai masalah dan perubahan-perubahan baik fisik, biologi, psikologik maupun sosial. Masa ini harus dihadapi oleh remaja karena ini merupakan masa yang sangat penting karena merupakan masa peralihan ke masa dewasa. Menurut penelitian Ida Nilawati dkk (2013) tidak semua individu mampu menerima perubahan semasa remaja, terutama saat menghadapi *menarche* salah satunya adalah kecemasan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut: Tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi SDN Demakijo I Sleman sebelum diberikan pendidikan kesehatan paling banyak berada pada tingkat kecemasan berat yaitu sebanyak 27 responden (45,0) setelah diberikan pendidikan kesehatan paling banyak berada pada tidak adanya kecemasan yaitu sebanyak 49 responden (81,7). Ada pengaruh yang signifikan antara pendidikan kesehatan terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi SDN Demakijo I Sleman hal ini ditunjukkan dari hasil uji statistic menggunakan *wilcoxon test* nilai *p value* sebesar $0,000 < 0,05$.

Saran

Diharapkan siswi SDN Demakijo I diharapkan lebih jujur dalam mengisi kuisioner kecemasan dan diharapkan bagi tenaga kesehatan agar lebih meningkatkan pelayanan pendidikan kesehatan reproduksi remaja khususnya di sekolah-sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- BKKBN. (2010). *Direktorat Remaja dan Perlindungan Hak-Hak Reproduksi* dalam <http://www.bkkbn.go.id> diakses tanggal 21 Mei 2016
- Dariyo, A., 2007. *Psikologi Perkembangan Remaja*, Ghalila Indonesia. Bogor
- Ida Nilawati, Sumarni, Aris Santjaka. (2013). *Hubungan Dukungan Ibu dengan Kecemasan Remaja dalam Menghadapi Menarche* dalam <http://www.repository-unej.ac.id/>, diakses tanggal 03 Januari 2016
- Ismarwati, S., 2010. *Buku Sumber Untuk Adfokasi Keluarga Berencana*, BKKBN, Jakarta
- Marmi., 2014. *Kesehatan Reproduksi*, Pustaka Belajar, Jakarta
- Marvan, et al. (2007). *Attitudes Toword Menarche Among Mexion Vpx/Peradsodcent*. Women dan Heald, Vol 46 No. 5
- Moersintawati., 2008. *Pengukuran Antropometri Pada Penyimpangan Tumbuh Kembang Anak. (Anthropometric measurement of deviation in child growth and development)*. Divisi Tumbuh Kembang Anak dan Remaja. FK Unair / RSU Dr. Soetomo, Surabaya
- Notoadmodjo, S., 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Penerbit Rineke Cipta, Jakarta
- Rahayu Ayu, Sarwinanti, Warsiti, 2015. *Perbedaan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche melalui Pendidikan Kesehatan Metode Audio Visual dengan Ceramah* dalam <http://www.eprints-say.ac.id/>, diakses tanggal 03 Januari 2016)
- Sugiyono., 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, Alfabeta, Bandung
- _____, 2014. *Statistika untuk Penelitian*, Alfabeta, Bandung.
- Triwibowo, C dan Pusphandani, M E., 2015. *Pengantar Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat Untuk Mahasiswa Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, dan Kebidanan*, Nuha Medika, Yogyakarta.

