

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MENSTRUASI  
TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI MENARCHE  
PADA SISWI KELAS LIMA (V)**

THE EFFECT OF HEALTH EDUCATION ABOUT MENSTRUATION AGAINST  
ANXIETY AGAINST MENARCHE ON CLASS V STUDENTS

**Israini Suriati<sup>1</sup> Ilmawati<sup>2</sup> Nurliana Mansyur<sup>3</sup>**

<sup>1,3</sup>Universitas Muhammadiyah Palopo <sup>2</sup> RSUD Sawerigading Kota Palopo

Alamat Korespondensi : <sup>1</sup>israinisuiati@yahoo.com<sup>2</sup> ilmawatiabadi@yahoo.com <sup>3</sup>Lhiamansyur@yahoo.com.

**ABSTRACT**

**Introduction :** Health education or commonly referred to as health education is an effort to provide an explanation to individuals, groups or communities to foster understanding, and awareness of healthy behavior or healthy life. At this time growth and development take place quickly. In puberty women are marked by the first menstruation (menarche).

**Objectives:** To find out the influence of health education about menstruation on anxiety facing menarche at SDN 473 Toangkajang.

**Methods:** Quasy Experiment research with the research design is Pre-test-post-test group. Data collection techniques with Total Sampling techniques through standard questionnaire instrument based on the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A), with 31 subjects as respondents. The analytical test in this study is the statistical test Paired T-test.

**Results:** The level of anxiety of respondents decreased as evidenced by the number of respondents who had been at the most severe level of anxiety (54.8%) finally experienced a change that most of the respondents 51.6% were no longer anxious in dealing with menarche.

**Conclusion:** There is a significant influence between anxiety facing menarche before and after being given health education about menstruation in grade V students at SDN 473 Toangkajang with a significance level of 5% of 0,000.

**Keywords:** Health education, anxiety, menarche.

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Health education atau biasa disebut dengan Pendidikan kesehatan merupakan upaya memberikan penjelasan kepada perorangan, kelompok atau masyarakat untuk menumbuhkan pengertian, dan kesadaran mengenai perilaku sehat atau kehidupan yang sehat. Pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan berlangsung dengan cepat. Pada wanita pubertas ditandai dengan menstruasi pertama (*menarche*).

**Tujuan:** Mengetahui adanya pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap kecemasan menghadapi *menarche* di SDN 473 Toangkajang

**Metode:** Quasy Experiment dengan desain penelitian Pre-test-post-test group. Tehnik pengambilan data dengan tehnik Total Sampling melalui instument kuesioner baku berdasarkan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A), dengan subyek 31 responden. Uji analisis pada penelitian ini adalah uji statistic Paired T-test.

**Hasil:** Tingkat kecemasan responden menurun yang dibuktikan dengan adanya jumlah responden yang tadinya paling banyak berada pada tingkat kecemasan berat (54.8%) akhirnya mengalami perubahan yaitu sebagian besar responden 51.6% sudah tidak lagi cemas dalam menghadapi *menarche*.

**Simpulan:** Terdapat adanya pengaruh yang signifikan antara kecemasan menghadapi menarche sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi pada siswi kelas V di SDN 473 Toangkajang dengan dengan taraf signifikasi 5% sebesar 0,000

**Kata kunci:** Pendidikan kesehatan, kecemasan, *menarche*.

## PENDAHULUAN

Health education merupakan upaya memberikan penjelasan atau menyebarkan pesan kepada perorangan, kelompok atau masyarakat untuk menumbuhkan perhatian, pengertian, dan kesadaran mengenai perilaku sehat atau kehidupan yang sehat (Depkes RI, 2015). Pendidikan pada manusia telah lama menjadi standar pada praktek keperawatan profesional. Menurut Virginia Henderson (dalam Perry dan Potter, 2006) bagian dari peran perawat adalah untuk meningkatkan tingkat pemahaman manusia sehingga meningkatkan kesehatan. Peran perawat dalam hal meningkatkan kesehatan disini adalah sebagai edukator (pendidik) yaitu dengan membantu klien dalam meningkatkan tingkat pengetahuan kesehatan, gejala penyakit bahkan tindakan yang diberikan, sehingga terjadi perubahan perilaku dari klien setelah dilakukan pendidikan kesehatan (IDAI Cab Jatim (2016)).

Remaja atau “ Adolescence ” (Inggris), berasal dari bahasa latin “ Adolescare ” yang berarti tumbuh kearah kematangan. Kematangan dimaksud adalah bukan hanya kematangan fisik saja, tetapi juga kematangan sosial dan psikologi. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, emosi, dan psikis.

Batasan usia remaja menurut World Health Organization adalah 12 - 24 tahun. Menurut Depkes RI adalah antara 10 - 19 tahun dan belum kawin menurut BKKBN adalah 10 - 19. Masa remaja usia diantara masa anak - anak dan dewasa yang secara biologis yaitu antara umur 10 - 19 tahun. Peristiwa terpenting yang terjadi pada gadis remaja ialah datang haid yang pertama kali, biasanya 10 - 16 tahun. Saat haid yang pertama ini datang dinamakan *menarche*.

*Menarche* merupakan tanda adanya suatu perubahan status sosial dari anak – anak ke masa dewasa, dan adanya

perubahan lain seperti pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut pada daerah pubis dan aksila, dan distribusi lemak pada daerah pinggul.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 20 Mei 2019 di SDN 473 Toangkajang, dengan cara mewancarai secara langsung kepada semua siswi SD baik kelas V, didapatkan 31 siswi belum mengalami menstruasi. Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara secara mendalam kepada 10 orang siswi yang belum mengalami menstruasi, dan didapatkan informasi bahwa siswi-siswi tersebut mengatakan tegang (berdebar-debar), tidak bisa tidur nyenyak, sulit berkonsentrasi dan sedih karena memikirkan bagaimana menghadapi menstruasi pertama nantinya karena mereka sama sekali belum mengetahui tentang menstruasi (pengertian, tanda dan gejala, gangguan dan siklus menstruasi).

Namun di lain pihak para siswi sendiri mempunyai kesulitan untuk memperoleh informasi tentang menstruasi tersebut,

dilihat dari belum tersedianya fasilitas buku-buku yang ada dipergustakaan dan dikarenakan belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang keperawatan maternitas khususnya tentang menstruasi baik dari guru, maupun petugas kesehatan setempat.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut peneliti merasa tertarik untuk mengangkat penelitian yang berjudul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswa Kelas V Di SDN 473 Toangkajang”, dan berniat memberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi di SDN 473 Toangkajang sebagai bekal dalam menghadapi menstruasi yang pertama (*menarche*) dan berharap bisa menurunkan tingkat kecemasan yang dialami siswi tersebut.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian *Quasy Experiment* dengan desain atau rancangan *Pre-test-post-test group*.

Di dalam desain ini observasi dilakukan dua kali yaitu sebelum eksperimen dan setelah eksperime.

Rancangan penelitiannya sebagai berikut :

O1	X	O2
----	---	----

Keterangan :

O1 :Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (*pre-test*)

O2 :Observasi yang dilakukan susudah eksperimen (*post-test*)

X : Perlakuan

Perbedaan antara O1 dan O2 yakni O1 - O2 diasumsikan merupakan efek dari treatment atau eksperimen.

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 473 Toangkajang, Desa Salu Paremang Selatan Kabupaten Luwu bulan Juni – Agustus 2019. Dengan alasan siswi tidak sedang menghadapi ujian. Ujian dapat membuat kemungkinan siswi menjadi cemas karena ujian tersebut dan bukan cemas karena menghadapi *menarche*.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas V SD Di SDN 473 Toangkajang. Dengan teknik penakikan sampel menggunakan total sampling.

Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data primer dengan menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada responden yang 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 di kembalikan kepada peneliti. Analisa data pada penelitian ini dilakukan dengan uji analisis statistik yaitu uji *Paired T-test*

## HASIL dan PEMBAHASAN

Tabel 1.  
Karakteristik responden berdasarkan umur dan proses menstruasi

Karakteristik Responden	N (31)	%
Umur		
10 tahun	1	3.2
11 tahun	23	74.2
12 tahun	7	22.6
Proses Menstruasi		
Sudah menstruasi	0	0
Belum menstruasi	31	100

Sumber data : data primer, 2019

Berdasarkan hasil dari tabel diatas dapat diketahui bahwa Responden berjumlah 31 orang yang rata-rata paling banyak berumur 11 tahun yaitu 74.2% dan belum memasuki masa menstruasi.

Tabel 2.  
Distribusi tingkat kecemasan responden sebelum perlakuan

Variable	N (31)	%
Tingkat kecemasan		
Tidak cemas	0	0
Cemas ringan	3	9.7
Cemas sedang	8	25.8
Cemas berat	17	54.8
Panic	3	9.7

Sumber data : Data Primer, 2019

Berdasarkan hasil dari tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan responden paling besar berada pada kategori tingkat kecemasan berat yaitu 54.8% dan paling sedikit berada pada

kategori tingkat kecemasan ringan (9.7%) dan panik (9.7%).

Tabel 3.  
Distribusi Tingkat Kecemasan Responden Sesudah Perlakuan

Variabel	N (31)	%
Tingkat kecemasan		
Tidak cemas	16	51.6
Cemas ringan	10	23.3
Cemas sedang	4	12.9
Cemas berat	1	3.2
Panic	0	0

Sumber data : Data Primer, 2019

Berdasarkan hasil dari tabel diatas diketahui bahwa tingkat kecemasan responden setelah mendapat perlakuan yaitu pemberian pendidikan kesehatan tentang menstruasi, kecemasan responden mengalami penurunan dan bahkan terdapat responden yang tingkat kecemasannya menjadi hilang atau tidak merasakan kecemasan yaitu sebesar 51.6%

Tabel 4.  
Pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap kecemasan menghadapi menarache

Variabel	Mean	T	df	P
sebelum perlakuan	169.97	13.807	30	.000

Sumber data : Data Primer, 2019

Berdasarkan hasil dari tabel 4 diatas dengan menggunakan uji statistik *Paired-Sample T-test* dapat menunjukkan bahwa nilai t-hitung sebesar 13.807.

adapun t-tabel dengan  $df = 30$  yakni sebesar 1.697. Hal ini berarti bahwa nilai t-hitung  $>$  t-tabel yang berarti  $H_0$  ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa “terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap kecemasan menghadapi menarche pada siswi kelas V di SDN 473 Toangkajang.” Selain itu untuk melihat  $H_0$  ditolak, dapat pula dilihat hasil perhitungan signifikansi p yaitu sebesar .000, yang berarti nilai  $p < 0.05$ .

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat menunjukkan bahwa responden masih dapat dikatakan khawatir karena ketidaktahuan mengenai apa itu menstruasi pertama atau *menarche*, dimana kekhawatiran ini menyebabkan responden mengalami kecemasan ketika mau menghadapi peristiwa haid pertama (*menarche*) yang dibuktikan dengan adanya semua responden mengalami kecemasan dari yang ringan 9.7%, sedang 25.8%, berat 54.8%, bahkan terdapat responden yang mengalami kepanikan

9.7% karena tidak tahu harus berbuat apa apabila nanti mengalami haid pertama (*menarche*). Hasil penelitian ini sependapat dengan yang diinformasikan oleh Renchy. KS, (2010) yang mengungkapkan bahwa gejala yang sering terjadi dan sangat mencolok pada peristiwa haid pertama (*menarche*) adalah salah satunya adalah kecemasan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Fitri (2006) yang menyebutkan bahwa dari beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kesiapan remaja putri menghadapi *menarche* di SMPN 1 Karangrayung adalah tingkat kematangan emosi, lingkungan, dan pengetahuan. Faktor paling dominan adalah tingkat kematangan emosi, dimana emosi itu sendiri merupakan unsur dari kecemasan. Pendapat lain juga dapat memperkuat hasil penelitian ini menurut Ridha (2006) yang mengatakan bahwa setiap wanita yang akan mengalami masa *menarche*, mereka biasanya dilanda perasaan kebingungan, kesedihan dan

gemeteran. Berdasarkan perasaan-perasaan inilah sehingga menimbulkan kekhawatiran yang pada kenyataannya membuat individu mengalami kecemasan saat menghadapi *menarche*

## SIMPULAN

Terdapat pengaruh yang signifikan (positif) antara kecemasan menghadapi *menarche* sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi pada siswi kelas V di SDN 473 Toangkajang dengan taraf signifikansi 5% sebesar 0,000 yang berarti  $H_0$  ditolak.

## UCAPAN TERIMA KASIH / ACKNOWLEDGEMENT

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT, karena kehendak dan ridhanya tim peneliti dapat menyelesaikan dengan tepat waktu penelitian ini. Tanpa doa, dukungan dan dorongan dari berbagai pihak penelitian ini tidak dapat diselesaikan

## REFERENCES

- Depkes RI. 2015. Kumpulan Materi Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta: Depkes.
- DEPKES RI (2016) *Visi Pembangunan Kesehatan : Indonesia Sehat 2100*. <http://www.depkes.go.id/indonesiasehat.html>. [downloaded February 11, 2016].
- Fajrunni'mah, R. (2006) *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche di SMPN 1 Karangrayung*.[http://psikologi.binadarma.ac.id/jurnal/jurnal\\_rina.pdf](http://psikologi.binadarma.ac.id/jurnal/jurnal_rina.pdf).
- Fitri, Z. F., Sumarni, DW., Hartini, S. (2006) *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Anak Asrama di Madrasah Tsanawiyah Mu`Allimaat Muhammadiyah Yogyakarta*. UGM.

- IDAI Cab Jatim (2016) *Masalah Kesehatan Reproduksi Remaja*. <http://idai.b.wikipedia.org/wiki/Pubertas>. [downloaded February 02, 2008].
- Info Sehat (2007) *Ketika Menstruasi Pertama Tiba*. <http://www.infosehat.com/news.php?nid=475>. [downloaded august 27, 2007].
- Jamadar, C. 2012. Levels Of Menarche On General Health And Personal Health Depression Among Adolescent. India.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Renchy. KS, 2010. Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Menarche terhadap Kesiapan menghadapi Menarche pada Siswi kelas V SD di SDN Nginden Jangkungan I Surabaya. *Jurnal Kesehatan*. Surabaya: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.