

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN KECEMASAN MENGHADAPI MENARCHE PADA SISWI SDN 6 DI DESA DAYAH ARON KECAMATAN SYAMTALIRA ARON KABUPATEN ACEH UTARA

Rika Mursyida¹, Rauzatillah²

¹D-III Kebidanan, Universitas Bumi Persada

²S-1 Ilmu Keperawatan, Universitas Bumi Persada

rika_mursyida@bumipersada.ac.id¹, rauzatillah@bumipersada.ac.id²

ABSTRAK

Usia *menarche* yang terlalu cepat pada sebagian remaja putri dapat menimbulkan keresahan secara mental. Tujuan penelitian untuk mengetahui bagaimana hubungan antara pengetahuan dengan kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi SD Negeri 6 Syamtalira Aron. Kerangka konsep disusun berdasarkan kerangka teoritis. Dalam penelitian ini desain yang digunakan adalah metode *deskriptif korelatif* yaitu yang bertujuan untuk mencari data ada tidaknya hubungan antara variabel satu dengan variabel lain. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 4,5 dan 6 yang ada di SD Negeri 6 Syamtalira Aron berjumlah 110 orang. Smpel diambil dengan tehknik simple random sampling yang berjumlah 86 orang. Hasil analisis yang di dapatkan antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan siswi menghadapi *menarche* terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan siswi menghadapi *menarche* dengan p value pada uji fisher yaitu 0,006 (nilai $p < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Diharapkan bagi pihak unit kesehatan sekolah (UKS) untuk memberi informasi kepada siswi tentang *menarche* agar siswi siap dan tidak mengalami kecemasan yang berlebihan saat menghadapi haid pertama tersebut

Kata kunci: Pengetahuan, Tingkat Kecemasan Menghadapi *Menarche* padasiswi SDN 6

PENDAHULUAN

Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja ditengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Selama ini sebagian besar masyarakat merasa tabu untuk membicarakan tentang masalah menstruasi dalam keluarga, sehingga remaja awal kurang memiliki pengetahuan dan sikap yang cukup baik tentang perubahan-perubahan fisik dan psikologi terkait *menarche*. *Menarche* adalah hal yang wajar dan pasti akan di alami oleh setiap wanita normal dan tidak perlu

digelisahkan. Menstruasi adalah tanda bahwa siklus masa subur telah di mulai menstruasi terjadi saat lapisan dalam dinding rahim luruh dan keluar dalam bentuk yang dikenal dengan istilah darah mentruasi (Proverawati,2009).

Departemen Kesehatan Republik Indonesia melaporkan terjadi penurunan usia *menarche* di Indonesia. Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2010 dikutip dari Laadjim (2013) terdapat 5.2 % anak- anak di 17 provinsi Indonesia telah memasuki usia *menarche* di bawah usia 12 tahun. Usia *menarche* yang terlalu cepat pada sebagian remaja putri dapat menimbulkan

keresahan secara mental. Kecemasan merupakan perasaan keprihatinan, ketidakpastian dan ketakutan tanpa stimulus yang jelas, dikaitkan dengan perubahan fisiologis (takikardia, berkeringat, tremor, dan lain-lain).

Kecemasan menghadapi *menarche* adalah keadaan suasana perasaan yang ditandai oleh ketegangan fisik, kekhawatiran dan anggapan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi saat *menarche* nanti. Anak yang tidak mempersiapkan datangnya *menarche* menanggapi *menarche* dengan kaget, terkejut, dan takut. Hal ini karena ketidaktahuan anak tentang menstruasi dapat mengakibatkan anak sulit untuk menerima *menarche* (Depkes, 2020). Fenomena pada siswi *menarche* lebih banyak mengalami cemas. Terdapat banyak siswi yang berespon cemas saat mengalami *menarche* karena mengalami *menarche* dini. Penelitian tersebut didukung oleh penelitian (Verany, dkk, 2016) bahwa siswi berespon cemas terhadap *menarche* relatif terjadi pada usia *menarche* dini yaitu 10-12 tahun daripada siswi yang berusia 13 tahun.

Kepala BKKB mengemukakan bahwa ada fenomena baru terkait dengan *menarche* yang dialami anak perempuan. Di masa kini, *menarche* terjadi di usia yang lebih muda. Sebelumnya *menarche* dialami oleh remaja perempuan usia 11-14 tahun, namun pada saat ini banyak penelitian yang menunjukkan bahwa anak perempuan sudah mengalami *menarche* pada usia 9-11 tahun (Chairunnisa, 2020). Kecemasan yang dialami disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah kurangnya pengetahuan tentang menstruasi yang diperoleh dari sumber-sumber informasi.

Kurangnya pengetahuan tentang menstruasi ini yang akan menimbulkan dampak positif atau negatif pada remaja, khususnya anak usia SD seperti kecemasan dalam menghadapi *menarche* sehingga merasa tidak siap dan perasaan bimbang tentang hal yang harus dilakukan saat mengalami *menarche* (Ade, 2011). Kecemasan dalam menghadapi *menarche* dapat terjadi karena kurangnya informasi tentang menstruasi.

Untuk mengurangi kecemasan tersebut salah satunya adalah dengan meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang menstruasi sejak dini dengan cara pemberian informasi kesehatan reproduksi remaja (KRR) khususnya tentang menstruasi (Perestroika, Agustin & Budi, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2009) tentang pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* pada siswi SD Negeri 6 Banda Aceh di dapatkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri di Banda Aceh masih dalam kategori sedang. Hal ini terlihat dari presentase masing-masing kategori, untuk kategori baik 26,5%, sedang 67,5%, dan kurang 5,9%. SD Negeri 6 Syamtalira Aron merupakan salah satu SD di Kabupaten Aceh Utara berada pada wilayah kerja Puskesmas Syamtalira Aron.

Berdasarkan data yang diperoleh pada saat pengambilan data awal jumlah keseluruhan siswi SD Negeri 6 Syamtalira Aron dari kelas IV, V dan VI berjumlah 110 orang dan berdasarkan data sementara yang diperoleh dari hasil wawancara dengan sebagian siswi SD Negeri 6 Syamtalira Aron tersebut terdapat 6 orang siswi mengatakan mereka sering mengalami takut dan panik menghadapi menstruasi Alasan mereka mengatakan

cemas dan takut menghadapi menstruasi dikarenakan kurangnya informasi/ pengetahuan mengenai menstruasi sedangkan 4 orang siswi tidak mengalami takut dan panik dalam menghadapi menstruasi, mereka lebih siap menghadapi menstruasi karena telah banyak mendapatkan penjelasan dan informasi tentang menstruasi.

Pada tingkat pengetahuan siswi terdapat 6 orang siswi menyatakan mereka kurang memahami tentang informasi yang lebih lengkap pada menstruasi, sedangkan 4 orang lagi mengatakan memahami tentang menstruasi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut bagaimana hubungan antara pengetahuan dengan kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi kelas IV,V dan VI di SD Negeri 6 syamtalira aron.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini yang menjadi variabel independen yaitu pengetahuan *menarche*. Hasil pengukuran pada kategori kecemasan pada anak sekolah menggunakan kuesioner dengan metode *Screen for children anxiety related emotional disorder* (SCARED) yang terdiri dari 41 item soal yang memiliki skor total 25 menunjukkan adanya gangguan kecemasan. Skor 9 untuk item 5,7,14,21,23,28,33,35,37 dapat mengindikasikan gangguan kecemasan umum. Dalam penelitian ini desain yang digunakan adalah metode *deskriptif korelatif* yaitu yang bertujuan untuk mencari ada tidaknya hubungan antara variabel satu dengan variabel lain (Notoatmojo, 2010). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dengan kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi sd negeri 6 syamtalira aron. Penelitian ini menggunakan pendekatan

crossectional study, dimana variabel independen dan variabel dependen di teliti pada waktu yang bersamaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Usia Siswi Sdn 6 Di Desa Dayah Aron Kecamatan Syamtalira Aron Kabupaten Aceh Utara Tahun 2021

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	10 Tahun	31	36,0
2	11 Tahun	29	33,7
3	12 Tahun	26	30,2
	Jumlah	86	100

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa mayoritas usia siswi yaitu sebanyak 10 tahun yaitu 31 responden (36,0%).

Tabel 2 Informasi Tentang *Menarche* Pada Siswi Sdn 6 Di Desa Dayah Aron Kecamatan Syamtalira Aron Kabupaten Aceh Utara Tahun 2021

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Pernah	62	72,1
2	Tidak Pernah	24	27,9
	Jumlah	86	100

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa 62 responden (72,1%) siswi pernah mendapatkan informasi tentang *menarche*.

2. Analisa Univariat

Tabel 3 Pengetahuan tentang *menarche* pada siswi sdn 6 di desa dayah aron

kecamatan syamtalira aron Kabupaten aceh utara

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	62	72,1
2	Tidak Baik	24	27,9
	Jumlah	86	100

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa pengetahuan tentang *menarche* berada pada kategori baik yaitu sebanyak 62 responden (72,1%).

Tabel 4 Kecemasan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi SDN 6 Di Desa Dayah Aron Kecamatan Syamtalira Aron Kabupaten Aceh Utara

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Cemas	33	38,4
2	Tidak Cemas	53	61,6
	Jumlah	86	100

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa kecemasan siswi menghadapi *menarche* berada pada kategori tidak cemas yaitu sebanyak 53 responden (61,6%).

1. Analisa Bivariat

Tabel 3 Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Kecemasan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Sdn 6 Di Desa Dayah Aron Kecamatan Syamtalira Aron Kabupaten Aceh Utara Tahun 2021

No	Penge tahuan siswi	Kecemasan Menghadapi <i>Menarche</i>							
		Cemas		Tidak Cemas		Total		α	ρ Val ue
		F	%	F	%	F	%		
1	Baik	18	54	44	83	62	72,1	0,	0,0
2	Tidak Baik	15	46	9	17	24	27,9	05	06
Jumlah		33	100	53	100	86			

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dilihat hasil analisis antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan siswi menghadapi *menarche* terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan siswi menghadapi *menarche* dengan p value pada uji fisher yaitu 0,006 (nilai $p < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Untuk sistematisnya pembahasan maka penulis membahas berdasarkan variabel-variabel penelitian yaitu:

2. Pengetahuan siswi

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa bahwa tingkat pengetahuan siswi berada pada kategori baik. Mayoritas kategori baik dikarenakan oleh para siswi yang telah memperoleh sumber informasi sebesar 72,1%. Dari penelitian tersebut sangat diharapkan untuk dapat memberi petunjuk dan mengarahkan kepada semua siswi agar berpengetahuan baik, dimana pada siswi SDN 06 di Desa Dayah Aron Kecamatan Syamtalira Aron masih terdapat 24 responden yang memiliki pengetahuan tidak baik tentang *menarche*, hal ini juga dikaitkan oleh media informasi

yang mereka dapatkan yaitu sebesar 27,9% para siswi yang masih tidak mendapatkan informasi. Hal ini sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Wahit *et al* (2007) bahwa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang antara lain pendidikan, informasi, kebudayaan lingkungan sekitar, pengalaman, pekerjaan, umur, dan minat. Sejalan dengan pendapat Notoatmodjo (2010), dimana Informasi merupakan fungsi penting untuk membantu mengurangi rasa cemas.

Seseorang yang mendapat informasi akan mempertinggi tingkat pengetahuan terhadap suatu hal. Oleh karena itu ini harus dijadikan pertimbangan oleh orangtua, tim pendidik, dan tim kesehatan saat melakukan penyuluhan-penyuluhan sehingga tidak hanya menganggap hal ini adalah hal biasa yang akan diketahui oleh anak dengan sendirinya tetapi juga jadi pemahaman yang harus lebih diperhatikan sehingga kecemasan dan ketakutan yang dialami remaja saat menghadapi *menarche* bisa berkurang dan bisa diatasi.

3. Kecemasan siswi dalam menghadapi *menarche*

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada siswi mayoritas berada pada kategori tidak cemas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada sebagian responden mengalami kecemasan dalam menghadapi *menarche* pada siswi.

Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan yang dimiliki oleh responden dan karena ketidak tahuan dalam menghadapi *menarche*. Sebagian besar remaja merasa malu, bingung, dan gelisah saat ditanya mengenai *menarche* dan

merasakan hal-hal yang mengganggu dan takut seperti saat mengatasi gangguan saat menstruasi (anemia, gatal di area genital, keputihan, dan lain- lain). Responden merasa cemas dan bingung saat menghadapi *menarche* dan ada juga yang mengetahui apa yang harus dilakukan saat menghadapi *menarche*.

Oleh karena itu, penurunan kecemasan atau mengatasi kecemasan yang dialami oleh siswi dalam menghadapi *menarche* sangat diperlukan dan diperhatikan oleh semua pihak dan dilakukan sedini mungkin agar tidak semakin meningkat tingkat kecemasannya dan menjadi depresi. Mengatasi kecemasan dapat dilakukan dengan berbagai cara salah satu yang bisa dilakukan untuk siswi adalah diadakannya bimbingan konseling untuk mengetahui perkembangan psikologi dan perubahan yang dialami oleh anak dalam menghadapi *menarche* serta mengajarkan anak dalam mengatasi gangguan-gangguan yang akan timbul saat menstruasi agar anak tidak merasa cemas dan gelisah.

4. Hubungan pengetahuan dan kecemasan

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dilihat dilihat hasil analisis antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan siswi menghadapi *menarche* terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan siswi menghadapi *menarche* dengan p value pada uji fisher Exact yaitu 0,006 (nilai $p < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari kesimpulan diatas dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi pengetahuan maka semakin berkurang tingkat kecemasan pada siswi.

KESIMPULAN

Hasil responden dimana banyak responden yang berpengetahuan baik memiliki tingkat kecemasan pada kategori tidak cemas, hal ini diakibatkan oleh mereka yang telah banyak mendapatkan informasi dari berbagai sumber baik itu dari media sosial maupun dari para tenaga kesehatan dan pihak guru terkait. Namun dari sebagian kecil terdapat dari mereka yang berpengetahuan tidak baik dan memiliki kecemasan menghadapi *menarche*.

Hal ini sesuai dengan pendapat Dariyo yang dikutip dalam penelitian yang dilakukan oleh Ratna (2009) yaitu setiap individu mampu menerima perubahan semasa menginjak remaja dengan respon yang berbeda, terutama saat menghadapi *menarche* salah satunya adalah kecemasan yang disebabkan oleh ketidaktahuan siswi tentang perubahan-perubahan fisiologis yang terjadi pada awal kehidupan sehingga menstruasi dianggap sebagai hal yang tidak baik.

Menarche seharusnya diterima dengan sikap wajar. Namun bila peristiwa tersebut menimbulkan keterkejutan (syok) yang sangat hebat disertai dengan iritasi (rangsangan yang mengganggu), maka wanita mengalami sakit, mual, cepat lelah, dan berbagai emosi depresif (Ade, 2011b). Namun hal ini semakin parah apabila pengetahuan siswi mengenai menstruasi ini sangat kurang dan pendidikan dari orangtua yang kurang. Adanya anggapan orangtua yang salah bahwa hal ini merupakan hal yang tabu untuk diperbincangkan dan menganggap bahwa anak akan tahu dengan sendirinya menambah rumitnya permasalahan (Atika dan Siti, 2009).

DAFTAR PUSTAKA

- Ade. (2011). *Psikologi Kesehatan Wanita (Remaja, Menstruasi, Menikah, Hamil, Nifas dan Menyusui)*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Azizah, Zainuri & Akbar (2016) *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa Teori dan Aplikasi Praktek Klinik*. Yogyakarta : Inodemedia Pustaka.
- Atikah dan Siti. 2009. *Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Boris Birmaher (1956) *Screen For Child Anxiety Related Disorder Child Version It Is Recommended That Clinician Explain all Question Questionnaire*, Suuneeta Khetarpal.
- Bloom's (1956) *Taxonomi of Educational Objectives*. Printed United States Of Amerika : Published Simultaneously.
- Chairunnisa (2020) *Menstruasi Pertama Anak Perempuan Masa Kini Terjadi Lebih Cepat*. <<https://gaya.tempo.co/read/>> [Diakses 01 Juli 2021].
- Dariyo A (2004). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor : Ghalia Indonesia pp.
- Dewi Marianthi, Maulida Sri Rahayu (2009). *Pengetahuan Remaja Putri Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Di Aceh Besar*.
- Hawari, D (2001). *Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi*, Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Ministry of Health Indonesia.
- Laadjim, A. 2013. *Hubungan Status Gizi Dengan Usia Menarche Pada Remaja Putri di SMPN 8 Kota Gorontalo Tahun 2013 (online)* hal.29. diakses dari <http://kim.ung.ac.id/index.php/KIMFIKK/article/viewFile/2830/2806>

- Mahfoedz, I (2010), *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta : Fitramaya. Marmi (2013). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mubarak,W (2010) *Promosi Kesehatan Masyarakat Untuk Kependidikan*. Jakarta :Salemba Medika.
- Ningsih, Endang Dwi, and Tunjung Sri Yulianti (2016) "Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kecemasan Pada Remaja Putri Kelas VII di SMP Tarakanita Solo Baru Sukoharjo (The Correlation Knowledgeable About Menstrual With the Anxiety Level On Young Teenage Girl Class VII At SMP Tarakani." *IJMS-Indonesian Journal on Medical Science* 3.1
- Notoatmodjo,(2010). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*.Jakarta:PT.Rineka Cipta.
- Nursalam (2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, ,Jakarta : Salemba Medika.
- Oping (2015) *Jurnal Hubungan Pengetahuan tentang Tumbuh Kembang Anak dengan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Siswi Kelas V DAN VI di SD Tumaluntung Minahasa Selatan*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran.
- Perestroika, Agustin & Budi (2011). *Jurnal pengaruh penyuluhan menstruasi terhadap kecemasan menghadapi menarche pada remaja putri*: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Permana, Yudha Indra (2012). "Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas VI." *Jurnal Kependidikan* 4.2
- ProverawatiA.,&MisarohS (2009). *Menarche:MenstruasiPertamaPenuh Makna*. Yogyakarta: NuhaMedika.
- Ramadhan, A.F (2017). *Perbedaan Derajat Kecemasan Antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal dengan Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. 1-49.
- Riskesdas (2010). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemeterian RI* [SerialOnline] http://dinkes.ntbprov.go.id/sistem/datadinkes/uploads/2013/10/Laporan_riskesdas_2010.pdf [21 Januari 2016].
- WHO (2014). *Health for the World's Adolescents: A Second Chance in the Second Decade* Geneva, World Health Organization Departemenof diseasesurveillance.(2014).
- Utami & Irnawati (2019) Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Remaja dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V dan VI SD Negeri 1 Ceper Klaten Tahun 2019. Skripsi. Jurusan Kependidikan Kemenkes RI, Yogyakarta.
- Utami & Astuti (2019) Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Perilaku Bullying AnakSekolah Dasar Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Volume 2 No.1, Bogor.