

ANALISA HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG MENARCHE TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA PADA SAAT MENGALAMI MENARCHE DI SMP MUHAMMADIYAH 3 LABUHANRATU BANDAR LAMPUNG

Rahma Elliya*)

*)Prodi DIII Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Lampung

ABSTRAK

Setiap wanita normal selalu mengalami masa pubertas, yaitu masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa dengan ciri-ciri datangnya *menarche*. Remaja mengalami *menarche* remaja akan mengalami kecemasan, yang merupakan reaksi umum. Kecemasan pada remaja dalam menghadapi *menarche* seringkali dikaitkan dengan pemahaman-pemahaman yang salah tentang *menarche* atau keterbatasan informasi tentang *menarche*. Orang yang memiliki pengetahuan secara baik, kecemasannya lebih rendah dari pada orang yang memiliki pengetahuan kurang baik.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang *menarche* terhadap tingkat kecemasan remaja pada saat mengalami *menarche*.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*, yang dijadikan sampel adalah 46 responden remaja wanita. Penelitian ini menggunakan uji statistik *chi-square*.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang *menarche* terhadap tingkat kecemasan remaja pada saat mengalami *menarche* di SMP Muhammadiyah 3 Labuhanratu Bandar Lampung Tahun 2009 (p value= 0,012 yang berarti ($p < \alpha = 0,05$). Diharapkan Penelitian selanjutnya untuk dapat mengkaji lebih jauh apakah ada faktor lain yang mempengaruhi tingkat kecemasan remaja yang menghadapi *menarche* dan manfaat pemberian pengetahuan pada remaja dalam menghadapi *menarche*.

Kata Kunci : Pengetahuan, Kecemasan, Menarche

PENDAHULUAN

Peristiwa terpenting semasa remaja adalah pubertas. Masa puber adalah suatu tahap dalam perkembangan saat terjadi kematangan alat-alat seksual dan tercapai kemampuan reproduksi. Ditandai *menarche* (haid pertama kali) pada wanita dan pada pria timbulnya polusi (ejakulasi) yang pertama kali biasa terjadi pada malam hari (Al-Mighwar, 2006).

Masa puber adalah masa perubahan. Bagi anak perempuan ciri yang khas selama proses pertumbuhan ini adalah ketika mereka mulai mengalami siklus menstruasi, Haid pertama bisa menjadi saat menyusahkan bagi anak perempuan, sering kali dibarengi perasaan yang

campur aduk, takut dan cemas serta membingungkan. Umumnya karena kurang tahu atau salahnya informasi mengenai haid. Bagi anak perempuan yang telah dipersiapkan, biasanya tidak bingung lagi menghadapinya haid pertamanya (<http://www.dwp.or.id>).

Orang umumnya takut melihat darah, apalagi anak-anak. Ketidaktahuannya dapat menyebabkan secara keliru, mengaitkan haid dengan penyakit atau luka bahkan memandangnya sebagai sesuatu yang memalukan, karena tidak mendapat penjelasan yang benar. Menurut penelitian hasil dari partisipan dari 23 negara sepertiga responden mengatakan mereka tidak diberitahu tentang

haid sebelumnya, sehingga tidak siap dan tidak tahu apa yang harus dilakukan. Dari survey tersebut mereka yang tidak pernah tahu masalah haid, para wanita itu mengatakan hal ini merupakan pengalaman yang sangat buruk dan haid pertama membuat panik, traumatis, malu, dan takut.

Remaja mengalami *menarche* akan mengalami kecemasan, yang merupakan reaksi umum. Kecemasan pada remaja dalam menghadapi *menarche* seringkali dikaitkan dengan pemahaman-pemahaman yang salah tentang *menarche* atau keterbatasan informasi tentang *menarche*. Pengetahuan dipengaruhi oleh faktor pendidikan dan usia, sedangkan kecemasan dapat dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, pendidikan, dan usia. Orang yang memiliki pengetahuan secara baik, kecemasannya lebih rendah daripada orang yang memiliki pengetahuan kurang baik (<http://grahacendikia.wordpress.com>).

Perasaan cemas merupakan respon dasar setiap manusia. Tingkat kecemasan seseorang dapat berbeda-beda satu dengan yang lain. Ada orang yang tingkat kecemasannya ringan, sedang dan berat dalam menghadapi sesuatu yang pada akhirnya akan mempengaruhi seseorang untuk mengambil keputusan atau merespon untuk mencegah rasa takut dan ancaman.

Berdasarkan data yang telah diambil dari siswi SMP Muhammadiyah 3 Labuhanratu Bandar Lampung dari 30 siswi, 23 siswi mengatakan cemas dan bingung saat menghadapi *menarche*, karena menurut siswi mereka tidak pernah mendapatkan informasi tentang *menarche* baik dari orang tua ataupun teman yang sudah mengalaminya, dan 7 siswi mengatakan sedikit cemas walaupun sudah mendapatkan pengetahuan tentang *menarche* baik dari orang tua maupun teman yang sudah mengalaminya. Namun belum diketahui secara pasti tingkat kecemasan yang dialami oleh sebagian besar siswi tersebut.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi yaitu penelitian yang mengkaji hubungan dua variabel dengan menggunakan teknik *cross sectional*.

Pada penelitian ini akan dilakukan penyebaran kuisioner dengan menghubungkan tingkat

pengetahuan tentang *menarche* terhadap tingkat kecemasan remaja pada saat mengalami *menarche* di SMP Muhammadiyah 3 Labuhanratu Bandar Lampung dengan melibatkan 46 siswi yang sudah mengalami menstruasi pertama kali, data dikumpulkan dengan wawancara. Uji statistik yang digunakan adalah chi square.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisa antara tingkat pengetahuan tentang *menarche* terhadap tingkat kecemasan remaja pada saat mengalami *menarche* di SMP Muhammadiyah 3 Labuhanratu Bandar Lampung, dari 46 responden diperoleh bahwa 23 responden (50%) responden yang tingkat pengetahuan baik tentang *menarche* terhadap tingkat kecemasan remaja pada saat mengalami *menarche* sebanyak ringan 10 orang (43,5%), sedang 8 orang (34,8%), berat 5 orang (21,7%). Dan diperoleh 7 responden (15%) yang tingkat pengetahuan sedang tentang *menarche* terhadap tingkat kecemasan remaja pada saat mengalami *menarche* sebanyak ringan 0, sedang 4 orang (57,1%), berat 3 orang (42,9%). Sedangkan 16 responden (35%) yang tingkat pengetahuan buruk tentang *menarche* terhadap tingkat kecemasan remaja pada saat mengalami *menarche* sebanyak ringan 3 orang (18,8%), sedang 2 orang (12,5%), dan berat 11 orang (68,8%). Hasil uji statistik diperoleh nilai p value = 0,012 yang berarti $p > \alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan ada hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan remaja tentang *menarche* terhadap tingkat kecemasan remaja pada saat mengalami *menarche* pada siswi SMP Muhammadiyah 3 Labuhanratu Bandar Lampung.

Hasil tersebut diatas, peneliti memastikan meskipun tingkat pengetahuan tentang *menarche* yang dimiliki remaja SMP Muhammadiyah 3 Labuhanratu Bandar Lampung baik, namun tingkat kecemasan remaja pada saat mengalami *menarche* masih ada yang berat, dan sebaliknya tingkat pengetahuan tentang *menarche* yang dimiliki remaja SMP Muhammadiyah 3 Labuhanratu Bandar Lampung buruk, namun tingkat kecemasan remaja pada saat mengalami *menarche* masih ada ringan. Hal ini disebabkan karena faktor lingkungan terutama faktor lingkungan dikeluarga.

Tabel 1: Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menarche Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Saat Mengalami Menarche di SMP Muhammadiyah 3 Labuhanratu Bandar Lampung

Tingkat Pengetahuan	Tingkat Kecemasan			Total	P Value
	Ringan	Sedang	Berat		
Buruk	3	2	11	16	0,012
Sedang	0	4	3	7	
Baik	10	8	5	23	
Total	13	14	19	46	

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian, ditemukan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan tentang *menarche* terhadap tingkat kecemasan remaja pada saat mengalami *menarche* di SMP Muhammadiyah 3 Labuhanratu Bandar Lampung, dimana nilai p value = 0,012 yang berarti hipotesa (H_a) yang menyatakan ada hubungan tingkat pengetahuan remaja tentang *menarche* terhadap tingkat kecemasan remaja pada saat mengalami *menarche* di SMP Muhammadiyah 3 Labuhanratu Bandar Lampung tahun 2009 diterima dan (H_o) yang menyatakan tidak ada hubungan tingkat pengetahuan remaja tentang *menarche* terhadap tingkat kecemasan remaja pada saat mengalami *menarche* di SMP Muhammadiyah 3 Labuhanratu Bandar Lampung tahun 2009 ditolak.

Melihat hasil tersebut diatas, peneliti memastikan meskipun tingkat pengetahuan tentang *menarche* yang dimiliki oleh sebagian besar siswi tentang *menarche* adalah baik, namun tingkat kecemasan remaja pada saat mengalami *menarche* masih banyak yang berat. Hal tersebut dimungkinkan karena anak sering tumbuh keyakinan bahwa haid itu sesuatu yang tidak menyenangkan atau serius. Dengan kata lain, remaja mengembangkan sikap negatif terhadap haid. Remaja mungkin merasa malu dan melihatnya sebagai penyakit. Khususnya jika ketika mengalaminya remaja merasa letih atau terganggu (Jones, 2005).

Menurut Havighrust mengatakan bahwa tugas-tugas perkembangan dalam masa remaja adalah : Menerima keadaan fisiknya dan

menerima perannya sebagai pria atau wanita, menjalin hubungan-hubungan baru dengan teman sebaya baik sesama jenis maupun lain jenis kelamin, memperhatikan kebiasaan secara emosional dari orang tuanya dan orang-orang dewasa lainnya, memperoleh kepastian dalam hal kebebasan mengatur ekonomi, memilih dan mempersiapkan diri kearah suatu pekerjaan atau jabatan, mengembangkan keterampilan-keterampilan dan konsep-konsep intelektual yang diperlukan dalam hidup sebagai warga negara yang baik, menginginkan dan dapat berperilaku yang diperbolehkan masyarakat, mempersiapkan diri untuk pernikahan dan hidup berkeluarga, menyusun nilai-nilai kata hati yang sesuai dengan gambaran dunia yang diperbolehkan.

Menarche sebenarnya merupakan puncak dari serangkaian perubahan yang terjadi pada seorang gadis sedang menginjak dewasa. Perubahan timbul karena serangkaian interksi antara beberapa kelenjar di dalam tubuh. Pusat pengendali yang utama adalah bagian otak, disebut *hypothalamus* Faktor pengaktifan adalah jumlah lemak tubuh. Sampai lemak tubuh mencapai proporsi tertentu dari berat badan sehingga terjadi haid, yang bekerjasama dengan kelenjar bawah otak mengendalikan urutan rangkaian perubahan itu. Oleh sebab itu yang hingga kini belum jelas, empat tahun sebelum *menarche*, *hypothalamus* sudah mengeluarkan zat yang disebut faktor pencetus. Faktor pencetus bergerak melalui pembuluh darah kelenjar bawah otak, dan menyebabkan kelenjar itu mengeluarkan hormon-hormon tertentu. Salah satu ialah hormon pertumbuhan yang menyebabkan pertumbuhan lebih cepat menjelang gadis mengalami *menarche*.

Sekitar usia 12 tahun, hormon pencetus lain, hormon pencetus *gonadotrophin* (GnRH) mulai dihasilkan oleh kelenjar *pituitary* secara bergelombang, yang terjadi setiap 90 menit. Gelombang GnRH mempunyai efek sangat besar pada kematangan seksual seorang gadis remaja. Hormon itu mencapai kelenjar *pituitary* dan menyebabkan sel-sel istimewa tertentu menghasilkan dua hormon yang mempengaruhi indung telur.

Pada saat gadis dilahirkan, banyak sel telur berisi cairan, yang dinamakan folikel. Satu diantara dua hormon itu bertugas mempengaruhi

folikel, dengan merangsang pertumbuhannya, sehingga diberi nama hormon perangsang folikel (*Follicel Stimulating Hormone* atau FSH). Pada mulanya folikel yang tumbuh sedikit, sementara itu sel-sel yang mengelilinginya membuat hormon sendiri yang disebut *estrogen*. Folikel-folikel terangsang tadi selama sebulan menghasilkan hormon *estrogen*, dan kemudian mati. Tetapi pada saat folikel rombongan pertama mati, sejumlah folikel lain sudah mulai dirangsang FSH memproduksi *estrogen*. Semakin lama, semakin banyak folikel yang terangsang oleh FSH dalam tiap bulannya (kira-kira antara 12-20 folikel) sehingga jumlah *estrogen* yang terbentuk semakin banyak.

Kadar *estrogen* yang beredar bersama darah semakin lama semakin banyak. Masa *menarche* pun kian dekat. Kenaikan kadar *estrogen* merangsang lapisan dalam rongga rahim (*endometrium*) sehingga menebal. Tetapi juga menekan kelenjar bawah otak sehingga produksi FSH berkurang. Dengan kadar hormon perangsang folikel (FSH) mulai menurun, pertumbuhan folikel melambat. Akibatnya, produksi *estrogen* menurun. Pembuluh darah yang mengalir lapisan dalam rahim mengerut dan putus, sehingga terjadi perdarahan di dalam rahim. *Endometrium* ikut runtuh. Darah, cairan dan sel-sel *endometrium* yang terkumpul di rahim kemudian mengalir keluar melalui vagina. Mulailah terjadi haid pertama (*Menarche*). Pada jarak waktu tertentu sejak *menarche* pada mulanya tidak teratur, tetapi semakin lama semakin teratur gadis mengalami datang bulan atau haid (Jones, 2005).

Kecemasan adalah suatu keadaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan yang disertai dengan tanda somatik yang menyatakan terjadinya hiperaktivitas sistem saraf otonom, sering disertai gejala tidak spesifik dan merupakan suatu emosi yang normal (Wijaya, 1997 dalam Woro, 2004).

Kecemasan ialah menunjukkan reaksi terhadap bahaya yang memperingatkan orang 'dari dalam' secara naluri bahwa ada bahaya dan orang yang bersangkutan mungkin kehilangan kendali dalam situasi tersebut. Dan kecemasan juga adalah hasil dari proses psikologi dan proses fisiologi dalam tubuh manusia (Ramaiah, 2003).

Orang umumnya takut melihat darah, apalagi anak-anak. Ketidaktahuannya dapat menyebabkannya secara keliru, mengaitkan haid dengan penyakit atau luka bahkan memandangnya sebagai sesuatu yang memalukan, karena tidak mendapatkan penjelasan yang benar. Menurut penelitian hasil dari partisipan dari 23 negara sepertiga responden mengatakan mereka tidak diberitahu tentang haid sebelumnya, sehingga tidak siap dan tidak tahu apa yang harus dilakukannya. Dari survei tersebut, mereka yang tidak pernah tahu masalah haid, para wanita itu mengatakan hal ini merupakan pengalaman yang sangat buruk dan haid pertama membuat panik, trumatis, malu, dan takut (<http://www.dwp.or.id>) Remaja mengalami *menarche* (haid pertama kali) remaja akan mengalami kecemasan, yang merupakan reaksi umum. Kecemasan pada remaja dalam menghadapi *menarche* seringkali dikaitkan dengan pemahaman-pemahaman yang salah tentang *menarche* atau keterbatasan informasi tentang *menarche*. Pengetahuan dipengaruhi oleh faktor pendidikan dan usia, sedangkan kecemasan dapat dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, pendidikan, dan usia (<http://grahacendikia.wordpress.com>).

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan : Distribusi frekuensi usia *menarche* yaitu 12 tahun 3 responden (7%), 13 tahun 30 responden (65%), dan 14 tahun 13 responden (28%). Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan remaja tentang *menarche* yaitu memiliki tingkat pengetahuan baik 23 responden (50%), sedang 7 responden (15%), dan buruk 16 responden (35%). Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada saat mengalami *menarche* yaitu memiliki tingkat kecemasan ringan 13 responden (28,3%), sedang 14 responden (30,4%), dan berat 19 responden (41,3%). Terdapat hubungan tingkat pengetahuan tentang *menarche* terhadap tingkat kecemasan remaja pada saat mengalami *menarche* pada remaja di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung (p value 0,012).

SARAN

Adapun saran yang diajukan antara lain : Pihak sekolah dapat terus mengupayakan dalam memberikan pendidikan kesehatan remaja khususnya pengetahuan remaja tentang *menarche*. Orang tua dapat memberikan penjelasan secara dini pada remaja tentang *menarche* sehingga remaja akan siap bila menghadapi *menarche*. Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi program studi keperawatan berupa referensi yang dapat bermanfaat khususnya tentang pengetahuan

menarche dan kecemasan remaja pada mengalami *menarche* di lingkungan sekolah. Penelitian selanjutnya untuk mengkaji lebih khusus apakah ada faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan remaja yang menghadapi *menarche* dan manfaat pemberian pengetahuan pada remaja dalam menghadapi *menarche* dan perlu diadakan penelitian lanjutan dengan memperhatikan keterbatasan penelitian yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mighwar, Muhammad. 2006. *Psikologi Remaja*. Pustaka Setia. Bandung
- Alimul, Aziz. 2003. *Riset Keperawatan & Teknik Penulisan Ilmiah*. Selemba Medika. Jakarta
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta. Jakarta
- Bobak. 2004. *Keperawatan Maternitas*. EGC. Jakarta
- Cutler. 2000. *Seni Hidup Bahagia*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- <http://grahacendikia.wordpress.com> diambil pada tanggal 30 April 2009
- <http://id.answer.yahoo.com/question/index=20-08-08> diambil pada tanggal 30 Maret 2009
- http://sustercantik.blogspot.com/2008_02_01_archive.html diambil pada tanggal 30 Maret 2009
- <http://www.dwp.or.id> diambil pada tanggal 14 Mei 2009
- <http://perawatosiatri.blogspot.com/2009/03/teoro-kecemasan.html> diambil pada tanggal 10 April 2009
- <http://www.epigee.org/menstruation/menarche.html> diambil pada tanggal 30 Maret 2009
- <http://www.helvetia.ac.id/library> 2008-03-25 diambil pada tanggal 30 Maret 2009
- Jones, Derek Llewellyn. 2005. *Setiap Wanita*. PT Delapratasa Publishing. Jakarta
- Komarruddin. 2000. *Dasar-Dasar Pendidikan Keperawatan*. Bina Aksara. Jakarta
- Notoatmodjo. 2003. *Pendidikan dan Perawatan Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta
- Nursalam. 2001. *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan*. Sagung Seto. Jakarta
- Poedjawijatna. 2001. *Tahu dan Pengetahuan*. Pustaka Pelajar. Jakarta
- Ramaiah, Savitri. 2003. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Pustaka Populer Obor. Jakarta
- Rumini & Sundari. 2004. *Perkembangan Psikologi dan Remaja*. Rineka Cipta. Jakarta
- Semiun, Yustunus. 2006. *Kesehatan Mental*. Kanisius. Yogyakarta
- Soetijningsih. 2004. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. CV Sagung Seto. Jakarta
- Suyanto. 2007. *Cara Mudah Memahami Keperawatan*. Lampung
- Zulkifli. 2002. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Rosda Karya. Bandung