

PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN REMAJA YANG SEDANG MENGALAMI *MENARCHE* ANTARA YANG DIBERI KONSELING DAN YANG TIDAK TENTANG MENSTRUASI DI SDN NGANTRU 3 DAN SMPN 1 TRENGGALEK

Rasi Rahagia¹, Anggun Pranessia Anggrasari²
^{1,2}Prodi Pendidikan Profesi Ners, STIKES Surabaya
rasi.rahagia@stikessurabaya.ac.id

ABSTRAK

Menarche merupakan haid pertama yang terjadi pada wanita karena adanya proses pengeluaran darah dari uterus disertai oleh serpihan selaput dinding uterus dan terjadi secara periodik. Konseling merupakan metode untuk membantu memecahkan masalah klien. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan remaja yang mengalami menarche yang tidak diberi konseling, mengidentifikasi tingkat kecemasan remaja yang mengalami menarche yang diberi konseling, dan menganalisis perbedaan tingkat kecemasan remaja yang mengalami menarche yang diberi konseling dan yang tidak diberi konseling. Penelitian ini merupakan jenis *Survey Analitik* dengan menggunakan *Case Control*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 74 orang diambil secara *non probability* dengan *purposive sampling*. Penelitian dilakukan di SDN Ngantru 3 dan SMPN 1 Trenggalek. Proses pengumpulan data berlangsung mulai tanggal 23 januari sampai 28 januari 2019. Variabel yang diukur adalah tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami menarche antara yang diberi konseling dan yang tidak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan remaja yang mengalami menarche yang tidak diberi konseling mengalami cemas ringan (48,64%), mengalami cemas sedang (51,36%). Tingkat kecemasan remaja yang mengalami menarche yang diberi konseling tidak mengalami kecemasan atau normal (51,36%), mengalami cemas ringan (48,64%). Dari hasil uji statistik *Mann Whitney U test* nilai Z hitung = -7.238 dengan P-value sebesar 0.000. lebih kecil dari alpha ($\alpha = 5\%$) yaitu ($0.000 < 0.050$), sehingga H_0 ditolak, artinya terdapat perbedaan hasil yang nyata pada tingkat kecemasan remaja yang mengalami menarche antara yang diberi konseling dan yang tidak. Saran yang diharapkan perawat menerapkan konseling kesehatan.

Kata Kunci : *Menarche*, Tingkat Kecemasan, Konseling

DIFFERENCES IN THE ANXIETY LEVEL OF ADOLESCENTS WHO ARE MENARCHE BETWEEN THOSE GIVEN COUNSELING AND THOSE NOT ABOUT MENSTRUATION IN ELEMENTARY SCHOOL NGANTRU 3 AND JUNIOR HIGH SCHOOL 1 TRENGGALEK

ABSTRACT

Menarche is the first menstruation women because of the extravasation process from uterus which accompanied by bits of uterine lining for it happened periodically. Counselling is a method to help solve client's problems. This study aims to identify the anxiety levels of adolescents who experience menarche who were not given counseling, identifying the level of anxiety experienced menarche adolescents who were given counseling, and analyze the differences in levels of anxiety experienced menarche adolescents who were not given counseling and counseling. This study is a type of Survey Analytic by using the Case Control. The sample in this study amounted 74 people who were taken by non-probability and purposive sampling. The study was conducted at the SDN Ngantru 3 and SMPN 1 Trenggalek. The process of data collection is started from January 23 to 28 January 2019. Variable which is measured is the level of anxiety in adolescents who experienced menarche between the counseling and are not given. The results showed that the level of anxiety experienced menarche adolescents who were not given counseling experience mild anxiety (48.64%), anxiety is experienced (51.36%). Level of anxiety experienced menarche adolescents who were given counseling did not experience anxiety or normal (51.36%), experiencing mild anxiety (48.64%). From the results of statistical tests Mann Whitney U test Z value count = -7238 with the

P-value for 0000. smaller than alpha ($\alpha = 5\%$), namely ($0000 < 0050$), so that H_0 is rejected, it means that there are real differences in outcomes at the level of anxiety among adolescents who experience menarche to be counseled and what does not. Advices which is expected from the nurses is implement health counseling.

Key words: Menarche, Levels of Anxiety, Counseling

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah pengelupasan lapisan uterus yang terjadi setiap bulan berupa darah dan jaringan (Akbarzadeh, 2017). Setiap remaja akan mengalami pubertas. Pubertas merupakan masa awal pematangan seksual, yakni suatu periode dimana seorang remaja mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual (Akbarzadeh, 2017). Memasuki masa puber, pada seorang wanita diawali dengan terjadinya menstruasi. Hal ini menandai bahwa organ reproduksi telah aktif, yaitu dengan diproduksi sel telur (*ovum*). *Menarche* merupakan istilah dari menstruasi yang pertama kali terjadi pada wanita yaitu suatu proses pengeluaran darah dari uterus yang disertai dengan serpihan selaput dinding uterus pada wanita yang terjadi secara periodik (Yu Ting Chang & Mei Ling Lin, 2013).

Menstruasi pertama pada remaja putri sering terjadi pada usia 11 tahun, namun tidak tertutup kemungkinan terjadi pada rentang usia 9 hingga 16 tahun (Yu Ting Chang & Mei Ling Lin, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Setyowati tahun 2018 menemukan bahwa dari 400 orang remaja putri di kota dan di desa Bugis, Sulawesi Selatan yang sudah menarche berusia antara 10,62 tahun sampai 15,71 tahun. Hal ini meliputi kelompok remaja kota yang berjumlah 200 orang dengan usia rata-rata 12,93 tahun dan kelompok remaja desa yang berjumlah 200 orang dengan usia rata-rata 13,18 tahun.

Salah satu gangguan psikologis pada remaja putri saat mengalami menarche adalah timbul perasaan cemas di dalam dirinya. Hal ini umumnya disebabkan karena kurangnya atau salah mendapat informasi mengenai menarche. Kecemasan merupakan keadaan dimana individu/kelompok mengalami perasaan gelisah (penilaian atau opini) dan aktivisasi sistem saraf otonom dalam berespon terhadap ancaman yang tidak jelas, non spesifik (Yu Ting Chang & Mei Ling Lin, 2013). Akan tetapi kecemasan dapat menjadi hal yang patologis apabila respon tidak sesuai terhadap stimulus yang diberikan berdasarkan intensitas

dan durasinya (Akbarzadeh, 2017). Kecemasan selalu melibatkan komponen psikis dan biologis. Komponen psikis pada kecemasan berbentuk perasaan khawatir, cemas, was-was, gugup, rasa tidak aman, takut, mudah terkejut, serta ketegangan terus-menerus. Gejala biologis antara lain keluhan sesak nafas, dada tertekan, kepala ringan seperti mengambang, keringat dingin, detak jantung berdebar-debar, nyeri pada daerah ulu hati serta lekas lelah.

Oleh karena itu, wajar jika remaja putri yang mengalami menarche seringkali merasa cemas terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya. Penanganan yang efektif untuk mengatasi kecemasan pada remaja putri saat mengalami menarche akan mempengaruhi prognosis. Oleh karena itu, perawat atau paramedis perlu memberikan konseling pada remaja putri tentang menstruasi. Konseling membantu klien agar mampu menguasai masalah yang dihadapi yang mungkin terjadi pada waktu yang akan datang (Akbarzadeh, 2017). Berdasarkan data dari Depkes RI tahun 2017, diketahui bahwa sekitar 78% remaja putri SMP di daerah Garut Jawa Barat sudah pernah mengikuti konseling kesehatan tentang menstruasi di sekolahnya, sedangkan sekitar 10% remaja putri belum pernah mengikuti konseling tersebut (Setyowati, 2019).

Pengertian menstruasi yang diberikan dengan baik pada saat konseling, bisa membuat seorang remaja putri tidak perlu merasa sedih atau merasa cemas dengan hadirnya menstruasi. Mereka justru menjadi bangga karena mereka telah mengalami kesempurnaan dalam mencapai proses kedewasaan biologis yang terjadi pada setiap wanita.

Berdasarkan konsep dan beberapa fakta di atas, maka penelitian ini saya lakukan untuk meneliti perbedaan tingkat kecemasan remaja yang sedang mengalami menarche antara yang diberi konseling dan yang tidak tentang menstruasi di SDN Ngantru 3 dan SMPN 1 Trenggalek.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan/desain penelitian *Survey-Analitik* dengan pendekatan *Case Control*. Penelitian dilakukan pada siswi SDN Ngantru 3 dan siswi SMPN 1 Trenggalek Analisis data menggunakan uji *Mann Whitney* pada derajat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

HASIL

Jumlah sampel penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah 74 orang dengan menjawab kuesioner.

Hasil distribusi frekuensi Perbedaan tingkat kecemasan remaja yang sedang mengalami menarche antara yang diberi konseling dan yang tidak tentang menstruasi di SDN Ngantru 3 dan SMPN 1 Trenggalek. dapat dilihat pada tabel berikut :

		Tidak diberi konseling	Diberi konseling	Total
Tingkat Kecemasan	Normal	0	19 (51,36%)	19 (25,68%)
	Cemas ringan	18 (48,64%)	18 (48,64%)	36 (48,64%)
	Cemas sedang	19 (51,36%)	0	19 (25,68%)
Total		37 (50%)	37 (50%)	74 (100%)

Sumber : Data primer 2019

Variabel Perbandingan	Z hitung	Signifikansi	Keterangan
Perbedaan tingkat kecemasan remaja yang mengalami menarche antara yang diberi konseling dan yang tidak diberi konseling	-7.238	0.000	Berbeda nyata

Sumber : Data primer 2019

PEMBAHASAN

Tingkat kecemasan remaja yang sedang mengalami menarche yang tidak diberi konseling tentang menstruasi ada 37 orang (dari 74 responden) telah didapatkan hasil bahwa yang mengalami cemas ringan, sebanyak 18 orang (48,64%), dan sebanyak 19 orang (51,36%) mengalami cemas sedang. Menurut Akbarzadeh (2017), kecemasan adalah suatu sinyal yang meniadakan, memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman.

Tingkat kecemasan itu sendiri dipengaruhi oleh usia, tingkat pendidikan, dan informasi yang didapat. Kecemasan pada remaja yang sedang mengalami menarche berdasarkan usia yaitu ada 31,08% responden yang berusia 11 tahun, ada 45,95% responden yang berusia 12 tahun, dan ada 22,97% yang berusia 13 tahun, mengalami kecemasan bisa dikarenakan pada usia 11-12 tahun merupakan usia remaja awal

sedangkan usia 13 tahun adalah usia remaja tengah (Setyowati, 2019).

Menurut Stuart dan Sundeen semakin tua cenderung mempunyai kecemasan lebih ringan dibandingkan yang muda. Karena semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja. Sedangkan makin muda umur seseorang masih kurang mampu dalam mengambil tindakan. Berdasarkan umur, sesuai dengan teori diatas dimungkinkan karena usia responden yang masih muda sehingga dalam menghadapi suatu masalah tingkat kematangan proses berpikir dan kekuatan pun terbatas (Simanjuntak, 2013).

Tingkat pendidikan ada 40,54% masih duduk di bangku SD dan ada 59,45% duduk di bangku SMP, sesuai dengan pendapat Stuart dan Sundeen bahwa terjadinya kecemasan lebih banyak dialami oleh seseorang yang mempunyai tingkat pendidikan yang masih

rendah, semakin tinggi tingkat pendidikan yang diperoleh akan memudahkan seseorang untuk menerima informasi dan mampu mengatasi masalah yang dihadapi. Sesuai dengan teori tersebut dapat dimungkinkan karena sebagian besar responden masih duduk dibangku SD dan SMP sehingga cara untuk menerima informasi pun juga terbatas sehingga responden tersebut mengalami kecemasan.

Untuk informasi pada remaja mengenai menstruasi sebanyak 87,83% belum mendapatkan informasi tentang menstruasi, dan sebanyak 12,17% sudah mendapatkan informasi tentang menstruasi, informasi tersebut didapat dari orang tua, surat kabar, dan majalah. Menurut Sarwono semakin banyak seseorang mendapatkan informasi dari banyak sumber maka orang tersebut akan menjadi tahu dan dapat mengatasi masalah yang dihadapi. Kecemasan dapat timbul dimungkinkan karena para remaja tidak mengetahui apa yang dimaksud dengan menstruasi, mekanisme terjadinya menstruasi, perubahan tubuh pada masa menstruasi, pengertian siklus menstruasi, dan gangguan-gangguan menstruasi. Karena ketidaktahuan inilah sehingga timbul kecemasan.

Tingkat kecemasan remaja yang sedang mengalami menarche yang diberi konseling tentang menstruasi ada 37 orang (dari 74 responden) menunjukkan hasil bahwa 19 orang (51,36%) tidak mengalami kecemasan atau normal, dan 18 orang (48,64%) mengalami cemas ringan. Menurut Akbarzadeh (2017), kecemasan adalah suatu sinyal yang menyadarkan, memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman.

Untuk informasi pada remaja mengenai menstruasi sebanyak 87,83% belum mendapatkan informasi tentang menstruasi, dan sebanyak 12,17% sudah mendapatkan informasi tentang menstruasi, informasi tersebut didapat dari orang tua, surat kabar, dan majalah. Menurut Sarwono semakin banyak seseorang mendapatkan informasi dari banyak sumber maka orang tersebut akan menjadi tahu dan dapat mengatasi masalah yang dihadapi. Kecemasan dapat timbul dimungkinkan karena para remaja tidak mengetahui apa yang dimaksud dengan menstruasi, mekanisme terjadinya menstruasi, perubahan tubuh pada masa menstruasi, pengertian siklus menstruasi, dan gangguan-gangguan menstruasi. Karena

ketidaktahuan inilah dapat menimbulkan kecemasan.

Menurut Simanjuntak dkk (2013), pasien-pasien dengan gangguan dismenorrea berat yang mengalami kecemasan setelah menerima konseling secara berulang-ulang 2 kali seminggu dalam 2 bulan merasakan hasil yang lebih baik daripada yang tidak mendapat konseling. Komunikasi terapeutik ke responden berdampak akan terjalin perasaan saling menghargai dan saling mempercayai. Pelaksanaan konseling kesehatan yang dilakukan oleh peneliti dalam waktu 45 menit dengan frekuensi 2 kali, dilakukan untuk menciptakan kondisi saling mempercayai antara konselor dengan responden tentunya membutuhkan waktu dan sering berinteraksi.

Menurut Yu Ting Chang & Mei Ling Lin (2013) keberhasilan konseling pada pelaksanaannya dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah yang berhubungan dengan karakteristik subyek, karakteristik tersebut antara lain kondisi subyek, tingkat pendidikan, dan pengalaman. Konseling kesehatan merupakan salah satu intervensi keperawatan untuk membantu mengaktifkan/memecahkan masalah klien dengan dukungan emosional, intelektual, spiritual dan psikologis sehingga memberikan pengurangan respon psikologis (Yu Ting Chang & Mei Ling Lin, 2013).

Menurut Simanjuntak (2013) dalam keberhasilan konseling dalam memecahkan masalah akan berhasil jika ada sikap bertatap muka dengan posisi duduk, dalam suasana tenang, privasi, empati, dan ketulusan serta penampilan yang menarik, saling terbuka. Peneliti menganalisa, kecemasan masih ada disebabkan klien baru mengenal konselor, waktu perkenalan dan pemberian konseling hanya 2 kali dengan waktu 45 menit dan kondisi dari responden yang sebagian tidak memperhatikan penjelasan yang disampaikan oleh peneliti.

Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Mann Whitney U test* dengan fasilitas SPSS 16, menunjukkan bahwa nilai Z hitung = -7.238 dengan P -value sebesar 0.000. Dimana nilai signifikansi (P -Value) lebih kecil dari α ($\alpha = 5\%$) yaitu ($0.000 < 0.050$), sehingga H_0 ditolak, itu artinya terdapat perbedaan hasil yang nyata pada tingkat kecemasan remaja yang sedang mengalami menarche antara yang

diberi konseling dan yang tidak diberi konseling tentang menstruasi.

Konseling merupakan usaha yang dilakukan oleh perawat untuk membantu klien secara holistic dalam menghadapi perubahan yang aktual dengan cara memberi dukungan emosional, intelektual, spiritual dan psikologis (Yu Ting Chang & Mei Ling Lin, 2013). Menurut Gloria dan Joanne aktivitas konseling lebih berhasil jika terjadi komunikasi dan hubungan terapeutik yang berdasarkan pada kepercayaan dan respek (rasa hormat) klien serta mempunyai rasa empati, kehangatan, privasi, dan memastikan kenyamanan klien serta seringnya bertemu.

Konseling merupakan tindakan dari peran perawat yang bertujuan untuk membantu permasalahan yang dihadapi oleh klien. Pemberian konseling dilakukan untuk menanamkan koping adaptif (menerima realita). Permasalahan klien perlu dipecahkan dengan mengembangkan mekanisme koping. Pengembangan koping dalam menanggapi kecemasan dipengaruhi oleh banyaknya faktor yang ikut mempengaruhi tingkat kecemasan pada setiap individu antara lain kondisi individu, karakteristik kepribadian, social kognitif, dukungan social, serta strategi koping yang dilakukan (Yu Ting Chang & Mei Ling Lin, 2013). Intensitas tingkat kecemasan dapat meningkat, menurun atau tetap tergantung pada kemampuan koping individu dan sumber-sumber pada waktu tertentu (Yu Ting Chang & Mei Ling Lin, 2013).

Pelaksanaan konseling sebaiknya sudah terjalin hubungan yang terapeutik antara konselor dengan klien dan konselor juga mengetahui dari kondisi lingkungan hidup dari klien yang meliputi jenis kelamin, tingkat pendidikan, keadaan keluarga, kebudayaan, status social, tempat dan waktu. Struktur interaksi terapeutik dengan memperlihatkan sikap bersahabat, bertutur kata yang lembut, jelas tegas, penuh perhatian, peka terhadap kebutuhan klien, mampu memotivasi klien untuk berinteraksi dan berbagi pengalaman (Setyowati, 2019).

Konseling ini akan memperoleh hasil yang baik apabila dilakukan secara teratur dan berkesinambungan. Hal ini perlu diteliti lebih lanjut tentang frekuensi, waktu, tempat pelaksanaan konseling kesehatan serta faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan klien. Dari data dan teori diatas maka bisa

disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling pada remaja yang mengalami menarche tidak sepenuhnya dapat mengidentifikasi dan menurunkan tingkat kecemasan remaja putri. Pemberian konseling kesehatan mengenai menstruasi secara berkala dan berkesinambungan pada para remaja putri perlu dilakukan dalam memberikan tambahan informasi dan mengidentifikasi seberapa besar tingkat keemasannya.

Berdasarkan realita yang ada pelaksanaan konseling lebih efektif dalam mengidentifikasi dan menurunkan tingkat kecemasan apabila sudah terjalin hubungan saling terbuka dan saling percaya dengan klien. Selain itu diharapkan sebaiknya konselor juga mengetahui kondisi klien yang meliputi jenis kelamin, tingkat pendidikan, kebudayaan, status social, waktu, dan tempat untuk melaksanakan konseling. Faktor internal dan eksternal klien serta terciptanya hubungan terapeutik antara perawat dengan klien akan memperlancar terciptanya pelaksanaan konseling kesehatan sehingga lebih efektif dan bermanfaat.

KESIMPULAN

Dari hasil pengukuran tingkat kecemasan remaja yang sedang mengalami menarche yang tidak diberi konseling tentang menstruasi didapatkan hasil yaitu mengalami cemas ringan sebanyak 18 orang (48,64%), dan yang mengalami cemas sedang sebanyak 19 orang (51,36%). Tingkat kecemasan remaja yang sedang mengalami menarche yang diberi konseling tentang menstruasi didapatkan hasil yaitu tidak mengalami kecemasan atau normal sebanyak 19 orang (51,36%), dan yang mengalami cemas ringan sebanyak 18 orang (48,64%). Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Mann Whitney U test* menunjukkan bahwa nilai Z hitung = -7.238 dengan P -value sebesar 0.000. Dimana nilai signifikansi (P -Value) lebih kecil dari α ($\alpha = 5\%$) yaitu ($0.000 < 0.050$), sehingga H_0 ditolak, itu artinya terdapat perbedaan hasil yang nyata pada tingkat kecemasan remaja yang sedang mengalami menarche antara yang diberi konseling dan yang tidak diberi konseling tentang menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

Akbarzadeh M, Tayebi N, Abootalebi M. (2017). The Relationship between Age at Menarche and Primary Dysmenorrhea in Female Students of Shiraz Schools, Shiraz E-Med J.; 18 (9):e14520.doi:10.5812/semj.14520.

Yu Ting Chang & Mei Ling Lin. (2013). Menarche and Menstruation through the Eyes of Pubescent Students in Eastern Taiwan: Implications in Sociocultural Influence and Gender Differences Issues. doi:10.1097/jnr.0b013e3182829b26.

Setyowati, Rizkia, M., & Ungsianik, T. (2019). Improving Female Adolescents' Knowledge, Emotional Response, and Attitude toward Menarche following Implementation of Menarchea Preparation Reproductive Health Education. *Asian/Pacific Island nursing journal*, 4(2), 84–91. doi:10.31372/20190402.1041.

Simanjuntak, Merida et al. Perilaku Remaja Putri Menghadapi Menarche Berdasarkan Nilai Budaya Batak. *Kesmas: National Public Health Journal*, [S.l.], p. 421-425, apr. 2013. ISSN 2460-0601. Available at: <<http://journal.fkm.ui.ac.id/kesmas/article/view/15>>. Date accessed: 23 nov. 2018. doi:<http://dx.doi.org/10.21109/kesmas.v7i9.15>.