

GAMBARAN TINGKAT ANSIETAS ANAK USIA SEKOLAH SAAT MENGALAMI MENARCHE

1 Livana PH, 2| Novi Indrayati, 3| Eka Yuliyanti
 Email Korespondensi : livana.ph@gmail.com
 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Indonesia

Abstract

Menarche is menstruation which occurs first as a sign of maturity of a woman's reproductive organs. Menarche events that tend to be earlier, when children have not reached maturity of mind coupled with a factor of lack of knowledge raises a variety of psychological responses to girls, namely anxiety. The purpose of this study was to describe the anxiety level of school-age children in the village when experiencing menarche. The design of this study used a cross-sectional approach, with a sample of 30 female students who had experienced menarche. The sampling technique uses total sampling. Data analysis using descriptive analysis. The results of the study showed that the majority of school-age children in the village experienced moderate anxiety. Based on the results of the study it is suggested that nurses need to carry out their role as educators and counselors by providing health education to school-age children, especially providing information regarding menarche, so that children are better prepared to face menarche, so as not to cause anxiety.

Abstrak

Menarche yaitu menstruasi yang terjadi pertama kali sebagai tanda kematangan alat reproduksi wanita. Kejadian menarche yang cenderung lebih awal, ketika anak belum mencapai kedewasaan pikiran ditambah dengan faktor kurangnya pengetahuan memunculkan bermacam respon psikologis pada anak perempuan yaitu ansietas. Penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat ansietas anak usia sekolah di desasat mengalami menarche. Jenis penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif, dengan jumlah sampel 30 siswi yang sudah mengalami menarche. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Analisis data menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian diperoleh bahwa mayoritas anak usia sekolah di desa menalami ansietas sedang (56,7%). Berdasarkan hasil penelitian disarankan bahwa perawat perlu untuk melakukan perannya sebagai edukator dan konselor dengan memberikan pendidikan kesehatan pada anak usia sekolah terutama memberikan informasi terkait menarche, agar anak lebih siap dalam menghadapi menarche, sehingga tidak menimbulkan kecemasan.

Kata Kunci: Menarche; Tingkat Ansietas

PENDAHULUAN

Menarche merupakan peristiwa menstruasi yang terjadi pertama kali sebagai tanda kematangan alat reproduksi wanita (1). Perubahan penting terjadi pada anak yang memasuki masa pubertas. Hal ini menandakan bahwa anak tersebut sudah memasuki tahap kematangan organ seksual dalam tubuhnya. Kesiapan mental sangat diperlukan sebelum menarche karena perasaan cemas dan takut akan muncul, selain itu juga kurangnya pengetahuan tentang perawatan yang diperlukan saat menstruasi (2). Menarche banyak terjadi pada anak usia antara 11-14 tahun. Normalnya menarche terjadi lebih dini di usia 9 tahun atau lama di usia 15 tahun (3). Di Amerika Serikat rata-rata usia menarche yaitu antara 12 dan 13 tahun. Di India terjadi penurunan usia menarche yaitu rata-rata pada usia 11,4 tahun (4). Di Indonesia anak



yang mengalami menarche bervariasi antara 10 - 16 tahun dan rata-rata menarche pada usia 12 tahun 5 bulan (5)

Pada saat menstruasi terjadi banyak peristiwa seperti: reaksi hormonal, reaksi biologis dan reaksi psikis, dimana pada saat itu akan terjadi reaksi penolakan di dalam jiwanya terhadap apa yang terjadi pada kondisi fisiknya. Semua peristiwa tersebut bisa dihadapi secara normal pada anak perempuan, tetapi kadang kala juga bisa berjalan tidak lancar atau tidak normal dikarenakan banyak hambatan dan bisa menimbulkan masalah-masalah psikosomatis (6).

Kejadian menarche yang cenderung lebih awal, ketika anak belum mencapai kedewasaan pikiran ditambah dengan faktor kurangnya pengetahuan memunculkan bermacam respon psikologis pada anak perempuan. Menarche yang datang terlalu dini mungkin akan menjadi peristiwa yang menakutkan, traumatik, bahkan menjijikan bagi anak. Anak-anak perempuan yang tidak mengenal tubuhnya dan bagaimana proses reproduksi berlangsung dapat mengira bahwa menstruasi merupakan bukti adanya penyakit atau bahkan hukuman akan tingkah laku yang buruk hingga seringkali menyebabkan anak takut dan gelisah, selain itu anak sering mengalami rasa malu yang amat dalam dan perasaan kotor saat menstruasi pertama mereka (7) Perasaan cemas, bingung, gelisah, tidak nyaman adalah 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 (8)

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 5 dari 10 anak usia sekolah di desa yang sudah mengalami menarche diukur dengan menggunakan alat ukur HRS-A di dapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan dimana 3 anak mengalami ansietas berat, 2 anak mengalami ansietas sedang.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif, dengan jumlah sampel 30 siswi yang sudah mengalami menarche. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Analisis data menggunakan analisis deskriptif.

HASIL PENELITIAN

Usia Menarche

Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia menarche anak usia sekolah di desa yaitu 10 tahun sebanyak 4 (13,3%), 11 tahun sebanyak 24 (80,0%), 12 tahun sebanyak 2 (6,7%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak usia sekolah di desa memperoleh informasi tentang menarche dari orang tua sebanyak 22 (73,3%), guru sebanyak 4 (13,3%), dan teman sebaya sebanyak 4 (13,3%)

Tabel 1.
Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat ansietas anak usia sekolah di desa saat mengalami menarche (n=30)

Tingkat ansietas	f	%
Ansietas ringan	12	40,0
Ansietas sedang	17	56,7
Ansietas berat	1	3,3

Berdasarkan tabel 1.1 menunjukkan tingkat ansietas anak usia sekolah di desa mayoritas yaitu memiliki ansietas sedang sebanyak 17 anak (56,7%).

Tabel 2. Gambaran Tingkat Ansietas anak usia sekolah (n=30)

Pernyataan	Tidak pernah		Kadang-kadang		Sering		Selalu		Total
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Saya merasa gelisah dan khawatir dari biasanya saat mengalami menstruasi pertama kali	2	6,7	19	63,3	9	30,0	0	0	30
Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas saat mengalami menstruasi pertama kali	5	16,7	18	60,0	6	20,0	1	3,3	30
Saya merasa kepala seperti mau pecah saat mengalami menstruasi pertama kali	20	66,7	3	10,0	6	20,0	1	3,3	30
Saya merasa badan saya sakit semua saat mengalami menstruasi pertama kali	7	23,3	15	50,0	6	20,0	2	6,7	30
Saya merasa semua baik-baik saja dan tidak ada hal yang buruk yang terjadi saat mengalami menstruasi pertama kali	8	26,7	13	43,3	5	16,7	4	13,3	30
Saya merasa kedua tangan dan kaki saya gemetar	17	56,7	5	16,7	8	26,7	0	0	30
Saya merasa terganggu karena sakit kepala, leher, dan punggung saat mengalami menstruasi pertama kali	16	53,3	13	43,3	1	3,3	0	0	30
Badan saya terasa lemah dan cepat lelah saat mengalami menstruasi pertama kali	2	6,7	13	43,3	12	40,0	3	10,0	30
Saya merasa tenang dan nyaman saat mengalami menstruasi pertama kali	15	50,0	12	40,0	1	3,3	2	6,7	30
Saya merasa jantung saya berdebar-debar sangat cepat saat mengalami menstruasi pertama kali	12	40,0	10	33,3	7	23,3	1	3,3	30
Saya merasa terganggu karena pusing saat mengalami menstruasi pertama kali	6	20,0	16	53,3	5	16,7	3	10,0	30
Saya merasa seperti akan mengalami pingsan saat mengalami menstruasi pertama kali	25	83,3	1	3,3	3	10,0	1	3,3	30
Saya dapat menarik dan mengeluarkan nafas dengan mudah saat mengalami menstruasi pertama kali	14	46,7	9	30,0	3	10,0	4	13,3	30
Saya merasa seperti mati rasa, tertusuk dan	22	73,3	4	13,3	1	3,3	3	10,0	30

terbakar pada jari-jari tangan dan kaki saat mengalami menstruasi pertama kali									
Saya merasa terganggu karena sakit perut saat mengalami menstruasi pertama kali	3	10,0	10	33,3	10	33,3	7	23,3	30
Saya buang air kecil lebih dari biasanya saat mengalami menstruasi pertama kali	4	13,3	20	66,7	5	16,7	1	3,3	30
Tangan saya terasa kering dan hangat saat mengalami menstruasi pertama kali	13	43,3	15	50,0	2	6,7	0	0	30
Wajah saya terasa panas dan memerah saat mengalami menstruasi pertama kali	19	63,3	11	36,7	0	0	0	0	30
Saya tertidur dengan mudah dan beristirahat malam sangat nyenyak saat mengalami menstruasi pertama kali	14	46,7	13	43,3	2	6,7	1	3,3	30
Saya mengalami mimpi-mimpi buruk saat mengalami menstruasi pertama kali	18	60,0	12	40,0	0	0	0	0	30

Berdasarkan tabel 1.2 menunjukkan bahwa ansietas sedang yang di alami anak usia sekolah di desa banyak di dominasi dengan tanda dan gejala seperti siswi merasa gelisah dan khawatir dari biasanya saat mengalami menstruasi pertama kali, siswi merasa takut tanpa alasan yang jelas saat mengalami menstruasi pertama kali, siswi merasa badan sakit semua saat mengalami menstruasi pertama kali, siswi merasa terganggu karena sakit kepala, leher, dan punggung saat mengalami menstruasi pertama kali, siswi merasa terganggu karena pusing saat mengalami menstruasi pertama kali, siswi buang air kecil lebih dari biasanya saat mengalami menstruasi pertama kali.

PEMBAHASAN

Usia Menarche

Hasil penelitian di dapatkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia menarche pada siswi di desa yaitu mayoritas pada usia 11. Sedangkan hasil karakteristik responden berdasarkan usia menarche pada anak usia sekolah di kota yaitu mayoritas pada usia 10 tahun. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan usia menarche anak usia sekolah di desa dan di kota. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wulandari (2012) terdapat perbedaan usia menarche anak usia sekolah di desa dan di kota, dimana di kota mengalami menarche lebih awal dibandingkan dengan di desa (9) yaitu Penelitian ini di dukung oleh penelitian Puspitasri, Udiyono, Saraswati, dan Ginanjar (2016) yaitu diperoleh angka prevalensi menarche dini sebesar 20%. Menarche dini tersebut terjadi pada anak usia 9, 10 dan 11 tahun dengan jumlah terbanyak yaitu pada usia 10 tahun (10)

Menarche yang terjadi lebih awal di kota di bandingkan di desa salah satunya yaitu di pengaruhi oleh faktor makanan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Astuti dan Handarsari (2010) yang mengatakan bahwa masyarakat yang tinggal di daerah perkotaan dengan tingkat sosial ekonomi yang baik, tentunya akan menunjang pemenuhan kebutuhan akan nutrisi. Aktivitas fisik juga mempengaruhi usia menarche. Anak perempuan di daerah pedesaan lebih banyak

melakukan pekerjaan yang kasar seperti membantu pekerjaan orang tua yang sebagian besar bermata pencaharian sebagai petani dibandingkan dengan perempuan yang bertempat tinggal dipertanian, sehingga dapat dikatakan aktivitas fisik yang terlalu berat dapat memperlambat menarche (11) Rangsangan psikis juga mempengaruhi usia menarche. Rangsangan psikis yang dimaksud adalah pengaruh lingkungan, misalnya informasi seksual dari berbagai media, perilaku keluarga dan masyarakat, adat dan kebiasaan masyarakat setempat yang menstimulir kedewasaan. Hal ini didukung dengan penelitian Yuliasari (2016) yang mengatakan bahwa ada hubungan antara paparan media dengan usia menarche (12)

Menstruasi yang terjadi pada usia lebih muda akan menjadi peristiwa “beban baru” atau beban tugas yang tidak menyenangkan dan menimbulkan rasa enggan atau aib, beragamnya rangsangan sosial yang belum dapat diseleksi oleh anak, menyebabkan kesulitan bagi diri sendiri dan masyarakat sehingga dapat berpengaruh terhadap kesiapan anak menghadapi kematangan organ fisik (13).

Sumber Informasi

Hasil penelitian di dapatkan bahwa mayoritas anak usia sekolah di desa maupun di kota mendapatkan informasi tentang menarche dari orang tua. Penelitian ini di dukung oleh penelitian Purnamasari dan Notobroto (2015) yang menyatakan bahwa responden menerima informasi tentang menstruasi lebih dari satu sumber informasi (14). Orang tua adalah pendidik pertama bagi anak-anaknya. Penelitian yang dilakukan oleh Muriyana (2008) bahwa orang tua harus memberikan informasi atau penjelasan lebih dini tentang menarche pada anaknya, sehingga anak lebih mengerti dan siap menghadapi menarche (15). Penelitian ini sesuai dengan yang di ungkapkan Mardilah (2014) dalam penelitiannya bahwa peran orang tua merupakan hal yang penting dalam pemberian perhatian dan informasi mengenai kesehatan reproduksi terkhusus tentang menarche yang akan lebih menambah informasi serta pengetahuan agar remaja putri lebih mengerti dan dapat menerima serta mengatasi permasalahan yang dialami saat menarche (16). Penelitian ini juga didukung dengan penelitian Utami (2008), bahwa ibu sebagai anggota keluarga terdekat memiliki peran dalam pemberian informasi serta pengetahuan bagi remaja putri dalam menghadapi menarche, dengan memberikan dukungan emosional kepada remaja putri dalam menghadapi menarche dapat membuat remaja menjadi lebih di perhatikan dan dapat mengurangi kecemasan sehingga siap untuk menghadapi menarche (17).

Gambaran Tingkat Ansietas Anak Usia Sekolah di Desa saat Mengalami Menarche

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat ansietas anak usia sekolah di desa yang di lakukan pada 30 responden di peroleh hasil bahwa siswi mayoritas mengalami ansietas sedang sebanyak 17 (56,7%). Penelitian ini sejalan dengan

penelitian Musrifah (2018) yang menunjukkan hasil bahwa anak usia sekolah yang mengalami menarche sebagian besar berada dalam ansietas tingkat sedang sebanyak 20 siswi (54,1%) (18). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Retnaningsih, Wulandari, dan Afriana (2018) dalam penelitiannya didapatkan hasil tingkat kecemasan pada anak usia sekolah yang dilakukan pada 36 responden diperoleh hasil sebagian besar responden menunjukkan bahwa responden dalam kategori ansietas sedang sebanyak 20 siswi (55,6%) (19).

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa ansietas sedang yang di alami anak usia sekolah di desa banyak di dominasi dengan tanda dan gejala seperti siswi merasa gelisah dan khawatir dari biasanya saat mengalami menstruasi pertama kali, siswi merasa takut tanpa alasan yang jelas saat mengalami menstruasi pertama kali, siswi merasa badan sakit semua saat mengalami menstruasi pertama kali, siswi merasa terganggu karena sakit kepala, leher, dan punggung saat mengalami menstruasi pertama kali, siswi merasa terganggu karena pusing saat mengalami menstruasi pertama kali, siswi buang air kecil lebih dari biasanya saat mengalami menstruasi pertama kali. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Utami, Astuti, dan PH (2017) yang menyatakan bahwa tanda dan gejala kecemasan yang dialami anak sekolah dasar adalah sakit kepala, sulit bernafas, takut jauh dari orang tua, takut terhadap orang asing, sakit perut, gelisah, jantung berdebar, gemetar, mimpi buruk, ketakutan, khawatir dan berkeringat (20). Hasil penelitian ini juga dukung dengan teori Stuart (2013) yang mengatakan bahwa manifestasi yang terjadi pada ansietas sedang yaitu kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung, bicara cepat, lahan persepsi menyempit, mampu untuk belajar namun tidak optimal, kemampuan konsentrasi menurun, perhatian selektif dan terfokus pada rangsangan yang tidak menambah ansietas, napas pendek, mulut kering, anoreksia, gelisah (21). Teori Halter (2014) yang menyatakan bahwa respon fisiologis yang dialami pada ansietas sedang yaitu jantung berdebar, meningkatnya nadi dan respiratory rate, keringat dingin, dan gejala somatik ringan (seperti gangguan lambung, sakit kepala, dan sering berkemih) (22). Penelitian ini di dukung oleh penelitian Wati (2015), ansietas menarche tingkat sedang ditandai dengan konsentrasi belajar siswi menurun atau mau untuk belajar namun tidak optimal. Mudah tersinggung, menangis, tegang, dan mengalami kelelahan saat beraktifitas (23).

Menurut peneliti ansietas sedang yang dialami anak usia sekolah di desa salah satunya disebabkan oleh kurangnya informasi tentang menarche. Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan bahwa anak usia sekolah di desa memperoleh informasi hanya dari orang tua, guru, dan teman sebaya, tidak pernah mengakses informasi dari media massa. Sumber informasi yang banyak diperoleh anak usia sekolah adalah dari orang tua, maka ada kemungkinan informasi tentang menstruasi yang diperoleh remaja dari orang tuanya tidak sampai membahas tentang kedalaman pengetahuan medis tentang menstruasi tetapi hanya cara-cara menghadapi menstruasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan anak usia sekolah di desa mayoritas mengalami ansietas sedang saat menarche.

Saran

Sebagai perawat perlu untuk melakukan perannya sebagai educator dan konselor dengan memberikan pendidikan kesehatan pada anak usia sekolah terutama memberikan informasi terkait menarche, agar anak lebih siap dalam menghadapi menarche, sehingga tidak menimbulkan ansietas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Joseph & Nugroho. Catatan Kuliah Ginekologi & Obstetri (obsgyn). Jakarta: Numed, 2010.
2. Proverawati, A & Misaroh, S. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika, 2009.
3. Suratmaja, D. H. 101 Tanya Jawab Seputar Seks. Klaten: Cable Book, 2013.
4. Jamadar, C. Levels Of Menarche On General Health And Personal Health Depression Among Adolescent. India: s.n., 2012.
5. Hubungan Antara Imt dengan usia Menarche Pada Siswi Sd Dan Smp Di Kota Manado. Munda, S.S., Wagey, W.F., & Wantania J. 2013.
6. Suryani, E., & Widyasih, H. Psikologi ibu dan anak. Yogyakarta: Fitramata, 2008.
7. Dariyo. Psikologi Perkembangan Remaja. Bogor Selatan: Galia Indonesia, 2010.
8. Nilawati, Ida. Hubungan Dukungan Ibu dengan Kecemasan Remaja dalam Menghadapi Menarche di SD SD Lomanis 01 Kecamatan Cilacap Tengah Kabupaten Cilacap. . Purwokerto: Akademi Kebidanan YLPP Purwokerto, 2013.
9. Wulandari. Perbedaan Usia Menarche pada Anak Usia Sekolah Pedesaan dan Perkotaan. 2012.
10. Gambaran Usia Menarche Dini Di Pada Anak Sekolah Dasar Di Daerah Urban. Puspitasari, Udiyono, Saraswati, & Ginanjar, Praba. 4, 2016, Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol. 4, p. 1. (ISSN: 2356-3346)..
11. Age at menarche in urban-Rural Punjabi Jat Sikh Girls. Mokha. 1, 2006, Journal Anthropologist , Vol. 8, pp. 207-220.
12. Yuliasari. Hubungan Paparan Media dengan Usia Menarche pada Siswi Kelas V dan Vi di Sd Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta. Yogyakarta: s.n., 2016.
13. Rahayu, Sariwati, & Warsiti. Perbedaan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Melalui Pendidikan Kesehatan Metode Audio Visual Dengan Ceramah Pada Siswi Kelas 5 dan 6 SD N Kebonagung Minggir. 2015.
14. Dukungan informasi tentang menstruasi kepada anak usia sekolah dasar. , 4, (2), 181-190. Purnamasari & Notobroto. 2, 2015, Jurnal Biometrika dan Kependudukan, Vol. 4, pp. 181-190.

15. Studi Kualitatif Tentang Kesiapan Remaja Putri Sekolah Dasar dalam Menghadapi Menarchepada Usia 10-12 Tahun. Muriyana. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2008, Jurnal Semarang.
16. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan remaja putri dalam menghadapi menarche di SMP N 5 Darul Makmur kecamatan darul makmur kabupaten nagaraya. Mardilah. 2014.
17. Hubungan dukungan sosial (ibu) dengan kecemasan menghadapi menarche pada remaja putri prapubertas. Utami. 2008.
18. Gambaran tingkat kevcemasan menghadapi menarche pada remaja putri usia sekolah dasar negeri (SDN) Ajung 01, 02, 04 di Desa Ajung Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember. Musrifah. 2018, Skripsi.
19. Kesiapan Menghadapi Menarche Dengan Tingkat Kecemasan pada Anak Usia Sekolah. Retnaningsih, Wulandari, & Afriana. 2018, Jurnal KesMaDasKa.
20. Hubungan Kecemasan Dengan Depresi Pada Anak Sekolah Dasar. Jurnal Keperawatan, 9 (1), 1-5. Utami, Astuti, PH. 1, s.l.: LPPM STIKES Kendal, 2017, Jurnal Keperawatan, Vol. 9, pp. 1-5.
21. Stuart. Principles and practice of psychiatric nursing (10thedition). St. Louis: Esevier, 2013.
22. Halter. Varcarolis' Foundation of Psychiatric Mental HealthNursing. 2014.
23. Anxiety Of School-Age Children (10–12 Years)Face Menarche At Mojoroto Village Kediri City. EFEKTOR. Wati. 2015, Efektor. ISSN. 2355-956X; 2355-7621.
24. Akmal, Mutaroh, et al. Ensiklopedia Kesehatan Untuk Umum. Yogyakarta: Ar-ruzz Media, 2010.
25. Sihombing, Dhora, Nursiswati and Prawesti, Ayu. Gambaran Perawatan Kaki dan Sensasi Sensorik kaki Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Poliklinik DM RSUD. Bandung: FKUP, 2012.