

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN TINGKAT KESIAPAN ANAK MENJELANG MENJELANG *MENARCHE* DI SD NEGERI 1 DAN 3 KERAMBITAN

A.A Sagung Dewi Nurwulan Putra*¹, Ida Arimurti Sanjiwani¹, Ni Kadek Ayu Suarningsih¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

*korespondensi penulis, e-mail: dewinurwulan17@gmail.com

ABSTRAK

Menarche merupakan suatu tanda yang menunjukkan adanya produksi hormon yang normal. *Menarche* terjadi pada usia 10-16 tahun. *Menarche* yang dialami pertama kali tanpa adanya informasi yang lebih banyak dapat menimbulkan ketegangan fisik dan cemas. Anak sekolah memiliki pandangan bahwa *menarche* dapat menyebabkan kesakitan dan ketidaknyamanan pada diri mereka. Salah satu dampak dari *menarche* pada usia sekolah dasar yaitu kecemasan. Kecemasan apabila tidak diatasi akan berdampak pada kesiapan seseorang dalam menghadapi *menarche*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan tingkat kesiapan anak menjelang *menarche*. Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Besar sampel yang digunakan yaitu 32 siswa yang diperoleh melalui teknik *non probability sampling*. Data diambil menggunakan kuesioner tingkat kecemasan (Z-SAS) serta kuesioner tingkat kesiapan. Berdasarkan analisa didapatkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan tingkat kesiapan anak menjelang *menarche* dengan nilai signifikansi (*p-value*) 0,041 dan nilai korelasi (*r*) = -0,510 yang menunjukkan arah negatif dengan kekuatan sedang. Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan dengan korelasi yang menunjukkan arah negatif yang berarti semakin tinggi tingkat kecemasan, maka semakin rendah tingkat kesiapan anak menjelang *menarche*.

Kata kunci: anak sekolah, siswa SD, tingkat kecemasan, tingkat kesiapan

ABSTRACT

Menarche is a sign that indicates normal hormone production. Menarche occurs at the age of 10-16 years. This will cause physical tension, anxiety that bad things will happen when menarche. School children have the view that menarche can cause pain and discomfort to them. One of the effects of menarche at elementary school age is anxiety. Anxiety if not overcome will have an impact on a person's readiness to face menarche. This study aims to determine the relationship between the level of anxiety and the level of readiness of children before menarche. This research is a type of correlative observational research with a cross-sectional approach. The sample size used is 30 respondents obtained through non probability sampling technique. Data were taken using an anxiety level questionnaire (Z-SAS) and a readiness level questionnaire. Based on the analysis, it was found that there is a relationship between the level of anxiety and the level of readiness of children before menarche with a significance value (*p-value*) of 0,041 and a correlation value (*r*) of -0,510 which indicates a negative direction with moderate strength. The conclusion of this study is that there is a relationship where the higher the level of anxiety, the lower the level of readiness of children before menarche. Suggestions for schools are the need for health education regarding menarche in elementary school children.

Keywords: elementary school students, level of anxiety, level of readiness, school children

PENDAHULUAN

Menarche merupakan suatu hal yang wajar dan akan dialami oleh setiap perempuan. Datangnya *menarche* pada perempuan justru membuat sebagian anak usia sekolah merasa takut dan gelisah. Hal tersebut dikarenakan anak usia sekolah memiliki anggapan bahwa darah haid merupakan suatu penyakit (Musrifah, 2018). WHO menyatakan anak mengalami *menarche* pada rentang usia 10-19 tahun (Efendi & Makhfludi, 2009). Kisaran usia *menarche* di Indonesia yaitu antara usia 12 hingga 14 tahun dengan rata-rata usia menurut Riskesdas (2010) adalah 13 tahun dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari sembilan tahun. Menurut Riskesdas (2010) menunjukkan sebanyak 37,5% perempuan mengawali usia reproduksi (*menarche*) pada usia 13-14 tahun, ditemukan 0,1% perempuan dengan usia *menarche* 6-8 tahun, dan ditemukan juga sebanyak 19,8% perempuan baru mendapat haid pertama pada usia 15-16 tahun dan 4,5% pada usia 17 tahun (Riskesdas, 2010).

Anak sekolah yang akan memasuki masa remaja, memiliki pengalaman yang minim dalam menghadapi dan mencari solusi dari masalah yang dialami (Soleha, 2018). Terjadinya percepatan atau penurunan usia *menarche* tidak seimbang dengan percepatan perkembangan psikologis yaitu mental dan emosional sehingga *menarche* menjadi stresor bagi kehidupan anak. Salah satu dampak dari *menarche* pada anak yaitu mengalami kecemasan. Banyak anak sekolah yang berespon cemas karena

mengalami *menarche* dini (Sholeha, 2016). Gambaran kecemasan *menarche* dini yaitu mengalami ketakutan hamil karena keluar darah, malu mengakui kepada orang lain, khawatir, gelisah, sedih karena tidak dapat bermain dengan teman laki-laki, marah, dan kaget karena tidak siap (Soleha, 2018).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan yaitu kesiapan dari individu. Kesiapan merupakan keseluruhan kondisi seseorang yang membuatnya siap untuk memberi respon terhadap suatu situasi. Respon yang diberikan dapat berupa respon yang positif dan respon negatif. Jika kesiapan pada anak tidak teratasi dengan baik, maka anak akan mengalami dampak yang buruk untuk perkembangannya, terutama pada kesehatan mentalnya (Hidayah, 2018).

Kurangnya pemberian pendidikan kesehatan kepada anak SD juga menjadi salah satu masalah yang dimiliki oleh SD Negeri 1 dan 3 Kerambitan. Pihak guru maupun tenaga kesehatan tidak pernah memberikan pendidikan kesehatan terkait *menarche* pada anak SD di SD Negeri 1 dan 3 Kerambitan. Pengetahuan yang minim akan perubahan fisiologis pada tubuh menjelang usia *menarche* pada anak usia sekolah akan membuat siswi menjadi lebih cemas karena ketidaktahuannya akan perubahan yang terjadi pada dirinya. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan tingkat kesiapan anak menjelang *menarche* di SD Negeri 1 dan 3 Kerambitan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian jenis kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif korelatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan di SD Negeri 1 dan 3 Kerambitan. Populasi target pada penelitian ini, yaitu 32 anak siswi perempuan di SD Negeri 1 dan 3 Kerambitan. Sampel

penelitian adalah 32 anak siswi perempuan yang dipilih dengan teknik *non-probability sampling* yaitu *purposive sampling*.

Kuesioner tingkat kecemasan digunakan untuk variabel tingkat kecemasan dengan 20 item pertanyaan. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* yaitu 0,910. Kuesioner tingkat

kesiapan digunakan untuk variabel tingkat kesiapan anak menjelang *menarche* dengan 10 item pertanyaan. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha*, yaitu 0,779. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuesioner secara tatap muka (*offline*) dengan mematuhi protokol kesehatan. Hal tersebut dikarenakan pada saat pengambilan data sedang terjadi pandemi COVID-19, sehingga seluruh aktivitas pembelajaran di sekolah dilakukan

secara *online*. Estimasi waktu saat pengisian kuesioner dilakukan selama 40 menit. Data yang terkumpul kemudian dilakukan pengolahan data oleh peneliti.

Uji korelasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Spearman Rank* karena data tidak terdistribusi normal. Penelitian ini telah mendapatkan surat keterangan layak etik dari Komisi Etik Penelitian FK Unud/RSUP Sanglah.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

	Frekuensi	Persentase (%)
Usia (Tahun)		
10	18	56,3
11	14	43,8
Kelas		
IV	18	56,3
V	14	43,8
Pekerjaan		
Pegawai swasta	12	37,5
Pegawai desa	1	3,1
Buruh	5	15,6
Wiraswasta	9	28,1
Tenaga kesehatan	1	3,1
Tukang	4	12,5

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden penelitian. Sebagian besar responden berada pada usia 10 tahun sejumlah 18 orang (56,3%). Responden

terbanyak berada di kelas IV sejumlah 18 orang (56,3%). Sebagian besar pekerjaan orang tua dari responden, yaitu pegawai swasta sebanyak 12 orang (37,5%).

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Anak Menjelang *Menarche*

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	7	21,9
Sedang	23	71,9
Berat	2	6,3
Sangat Berat	0	0,0
Total	32	100

Tabel 2 menjelaskan bahwa kategori tingkat kecemasan terbanyak, yaitu tingkat kecemasan sedang. Jumlah responden yang

mengalami tingkat kecemasan sedang, sebanyak 23 orang (71,9%).

Tabel 3. Tingkat Kesiapan Anak Menjelang *Menarche*

Tingkat Kesiapan	Frekuensi	Persentase (%)
Negatif (tidak siap)	22	68,8
Positif (siap)	10	31,3
Total	32	100

Tabel 3 menjelaskan bahwa kategori tingkat kesiapan anak menjelang *menarche*

responden terbanyak, yaitu kategori negatif atau tidak siap sejumlah 22 orang (68,8%).

Tabel 4. Hasil Analisis *Spearman Rank*

Tingkat Kesiapan	Tingkat Kecemasan						Total	<i>p-value</i>
	Ringan		Sedang		Berat			
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	
Siap	4	12,5	6	18,8	0	0	10	31,1
Tidak Siap	3	9,4	17	53,1	2	6,4	22	68,9
Total	7	21,9	23	71,9	2	6,4	32	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa kategori tingkat kecemasan terbanyak yaitu kategori sedang dengan tingkat kesiapan tidak siap

sejumlah 17 orang pada siswi perempuan kelas IV dan V yang belum mengalami *menarche*.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan terhadap tingkat kesiapan anak menjelang *menarche*. Hal tersebut ditandai dengan *p-value* sebesar 0,041 atau $p < 0,05$. Hal ini sejalan dengan penelitian Retnaningsih (2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan kesiapan menghadapi *menarche* dengan tingkat kecemasan pada anak usia sekolah di SDN Plalangan 01 Semarang. Hasil tidak siap dengan cemas sedang sebanyak 15 siswi, tidak siap dengan cemas berat sebanyak 13 siswi, dan dinyatakan siap dengan cemas ringan sebanyak 3 siswi, siap dengan cemas sedang sebanyak 5 siswi.

Hal ini dikarenakan semakin muda usia anak, maka anak tersebut belum siap dalam menerima *menarche* dan anak menganggap *menarche* menjadi sebuah beban. Anak yang mengalami kecemasan timbul karena adanya kesalahan mental. Kesalahan ini menginterpretasikan suatu kondisi yang mengancam untuk individu. Faktor individu yang mempengaruhi tingkat kecemasan adalah kesiapan. Jika siswi memiliki tingkat kesiapan yang tinggi, maka siswi akan memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Siswi yang memiliki tingkat kesiapan yang rendah, maka siswi tersebut akan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ucik Lestyani (2015) mendapatkan hasil ada hubungan tingkat kecemasan dengan sikap dalam menghadapi *menarche* pada siswi kelas V SD di Wilayah Kecamatan Karangnongko tahun 2015. Kesiapan akan menjadikan seseorang dapat mengontrol emosinya ketika mengalami *menarche*. Siswi yang tidak siap dalam menghadapi *menarche* akan acuh kepada *personal hygiene* karena menganggap *menarche* adalah sesuatu yang menjijikan. Hal ini akan mengakibatkan infeksi pada alat reproduksi.

Hasil penelitian Mega (2020) memiliki hasil yang selaras. Hasil penelitian di SD Pademawu Pamekasan, menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan tingkat kesiapan dalam menghadapi *menarche*. Peneliti menyatakan bahwa siswa yang belum siap menghadapi *menarche* 30,099 kali lebih berisiko mengalami kecemasan sedang dibandingkan mereka yang mengalami kecemasan ringan. Hal ini dikarenakan rendahnya dukungan keluarga yang diterima oleh siswa dalam menghadapi *menarche*. Faktor lainnya yang mempengaruhi tingkat kecemasan, yaitu tingkat pendidikan mengenai *menarche*. Tingkat pendidikan yang rendah menyebabkan responden mendapatkan sedikit informasi mengenai *menarche*.

Faktor lain yang mempengaruhi tingkat kecemasan dalam menghadapi tingkat kesiapan menjelang *menarche* yaitu tingkat pendidikan. Responden dalam penelitian ini berada pada pendidikan dasar kelas IV dan V. Umur responden berasal dari rentang 9-12 tahun. Mega (2020) menyatakan hal yang sama bahwa responden penelitiannya berada dalam rentang usia 11-12 tahun. Anak dalam rentang usia ini dianggap belum mencapai kedewasaan dalam proses berpikir, jadi penerimaan pengetahuan tentang *menarche* belum optimal. Notoatmojo (2014) berpendapat yang sama bahwa semakin dewasa seseorang, makin semakin matang dalam proses berpikir.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2018) menyatakan bahwa dari

SIMPULAN

Sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan sedang sejumlah 23 siswa (71,9%). Sebagian besar responden memiliki tingkat kesiapan menjelang *menarche* pada siswa di SD Negeri 1 dan 3 Kerambitan, sebagian besar termasuk ke dalam tingkat kesiapan tidak siap sejumlah 22 orang (68,8%). Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan tingkat kesiapan siswa di SD Negeri 1 dan 3 Kerambitan. Arah korelasi negatif dan kekuatan sedang yaitu sebesar -0,510. Hal tersebut memiliki arti semakin tinggi tingkat kecemasan, maka semakin rendah tingkat kesiapannya, begitu juga sebaliknya.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, sehingga peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor yang

hasil penelitian didapatkan setengah dari jumlah responden tidak mengalami kecemasan. Hal ini dikarenakan informasi dan wawasan anak tentang menstruasi sudah diberikan sebelumnya, sehingga anak semakin siap dalam menghadapi menstruasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputri (2012) yang menyatakan bahwa sebanyak 23 responden tidak mengalami kecemasan. Hal ini dikarenakan siswi tersebut memiliki pengetahuan tentang *menarche* dengan baik, siswi tersebut akan lebih mudah untuk memahami perubahan-perubahan fisiologis yang menyebabkan ketidakstabilan kondisi psikologis, sehingga siswi tersebut dapat mengantisipasi atau mengatasi kecemasan dalam menghadapi *menarche*.

mempengaruhi tingkat kecemasan seperti usia, jenis kelamin, pekerjaan, dan status ekonomi. Selain itu, perlu juga diberikan terapi bercerita untuk anak yang menghadapi kecemasan oleh pihak guru maupun orang tua siswa. Anak dapat bercerita kepada orang terdekat seperti orang tua atau guru yang dipercaya oleh anak tersebut. Edukasi dapat membantu dalam proses perubahan pengetahuan dengan harapan siswa dapat mengelola tingkat kecemasan terhadap kesiapan dalam menghadapi *menarche*nya bisa berubah menjadi lebih baik. Orang tua juga dapat menggunakan terapi *touch and talk* apabila anak mengalami kecemasan. Terapi *touch and talk* dilakukan dengan cara memberikan motivasi dan sentuhan (*love language*) kepada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayah, N., & Palila, S. (2018). Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 107-114.
- Infodatin. (2018). *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta Selatan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2010). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kristyari, A., Widiastini, L. P., & Aswitami, I. P. (2017). Pengaruh Pendidikan Sex Dengan

- Kesiapan Psikologi Remaja Putri Pra-Pubertas Menghadapi Menarche di SDN 1 Kerambitan Tabanan. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 1(1).
- Marhamatunnisa. (2012). *Gambaran Respon Psikologis Saat Menarche Pada Anak Usia Sekolah di Kelurahan Pondok Cina Kota Depok*. Depok: Universitas Indonesia.
- Sholeha, H. (2016). Hubungan Kesiapan Menghadapi Menarche dengan Tingkat Kecemasan pada Siswi Sekolah Dasar Negeri (SDN) di Desa Ajung Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember. *Jember: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.