

**GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN REMAJA PUTRI
DALAM MENGHADAPI HAID PERTAMA KALI (*MENARCHE*)
PADA SISWI KELAS VII SMP NEGERI 1 ATAMBUA**

ABSTRAK

Sakinah Ekawati Syarif¹⁾, Djulianus Tes Mau²⁾, Christina Anugrahini³⁾

^{1), 2), 3)} Prodi Keperawatan Universitas Timor Kampus Atambua, Jl. Wehor Kabuna Haliwen,
Atambua Nusa Tenggara Timur. Post 85711. Phone: 081339214123. Email:
jultesmau@gmail.com

Haid pertama kali diartikan sebagai permulaan *menstruasi* pada seorang gadis pada masa *Pubertas*, yang biasanya muncul pada usia 11 sampai 14 tahun. Gejala yang sering menyertai ialah muncul Perasaan bingung, gelisah atau cemas, tidak nyaman selalu menyelimuti, seorang wanita yang mengalami *menstruasi* pertama kali. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Gambaran tingkat kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi Haid Pertama Kali (*Menarche*) pada Siswi Kelas VII SMP Negeri 1 Atambua. Populasi adalah siswa remaja kelas VIIS MP Negeri 1 Atambua, sampel sebanyak 163 responden yang memenuhi kriteria teknik pengambilan dengan *purpose sampling*, jenis penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif Hasil penelitian didapatkan dari 163 responden sebanyak 26 responden (15,9%) mengalami cemas ringan, dan sebanyak 47 responden (28,8%) mengalami cemas sedang hal ini kemungkinan dari beberapa sisiwi remaja putri yang mungkin telah terpapar informasi tentang pengetahuan haid pertama kali sehingga ada beberapa anak bisa mengatasi tingkat kecemasannya, dan sebanyak 52 responden (31,9%) mengalami cemas berat, dan 38 responden (23,3%) mengalami panik. hal ini berarti sebagian besar responden belum mengerti tentang perubahan didalam dirinya (baik perubahan psikologis maupun fisiologis) dan kurangnya informasi.

Kata Kunci : *Tingkat Kecemasan, Remaja Putri, Haid Pertama Kali*

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam perkembangan seseorang. Pada umumnya remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak - kanak ke masa dewasa. Peralihan masa kanak - kanak menjadi dewasa melibatkan perubahan berbagai aspek seperti biologi, psikologi, dan sosial budaya (Sarwono, 2008) dalam (Lestyani, 2015). *Menarche* yang sering dikenal sebagai awal dari kematangan pada anak perempuan biasanya ditandai dengan mulainya *menstruasi* pertama seringkali dianggap sebagai momok dalam kehidupan anak perempuan yang akan menginjak masa remaja dan *menarche* tersebut menimbulkan tanda kecemasan dan kecemasan merupakan respon emosi tanpa objek yang spesifik yang secara subjektif dialami dan dikomunikasikan secara interpersonal. Kecemasan adalah

kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya (Suliswati, 2005) dalam (Wati, 2013).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) sekitar seperlima dari penduduk dunia dari remaja berumur 10 - 19 tahun (Makhfudi & Efendi 2009, h. 221). Data Demografi di Amerika Serikat menunjukkan jumlah remaja berumur 10 - 19 tahun sekitar 15% populasi. Di Asia Pasifik jumlah penduduknya merupakan 60% dari penduduk dunia, seperlimanya adalah remaja umur 10 - 19 tahun (Soetjningsih, 2004). Data di Indonesia menurut Biro Pusat Statistik (BPS) kelompok umur 10 - 19 tahun adalah 22%, yang terdiri dari 50,9% remaja laki - laki dan 49,1% remaja perempuan (Soetjningsih, 2004 : Ulfa, *et all*).

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menyatakan, angka kelahiran pada kalangan remaja putri masih tinggi. Terdapat sekitar 48 per 1.000 perempuan usia 15 hingga 19 tahun. Di Kalimantan Barat, angka tersebut bahkan mencapai 104 per 1.000 kelahiran remaja perempuan atau melebihi rata-rata nasional. Begitupun angka kelahiran remaja putri di Nusa Tenggara Timur (NTT). Dari hasil wawancara dengan salah satu guru BK di SMPN Negeri 1 Atambua didapatkan bahwa sekolah ini sudah sering dilakukan pendidikan tentang kesehatan reproduksi terkait pengetahuan sisiwi terhadap menstruasi hampir sebagian sisiwi mengetahui apa itu menstruasi akan tetapi dari mereka ada beberapa yang tidak mengetahui tanda - tanda awal munculnya haid, Sehingga pernah didapati beberapa siswi yang gelisah pucat atau takut saat menstruasi sehingga mereka di ijinikan untuk pulang rumah di karenakan tidak mengenakan pembalut.

Dari beberapa penelitian mengatakan bahwa anak perempuan mengalami reaksi berbeda terhadap menarche, seperti perasaan cemas mengenai apa yang mesti dilakukan, rasa malu yang akan didapat, dan pengertian lebih terhadap istilah menjadi seorang wanita dewasa (Proverowati, 2007) dalam (Anggraini, 2016). Perasaan bingung, gelisa, tidak nyaman selalu menyelimuti perasaan seorang wanita yang mengalami menstruasi untuk pertama kali (*menarche*). *Menstruasi* pertama atau *menarche* adalah hal yang wajar karena dialami oleh setiap wanita normal yang tidak perlu dicemaskan. Namun hal ini akan semakin parah apabila pengetahuan remaja mengenai *menstruasi* ini kurang dan pendidikan dari orang tua yang kurang. Adanya anggapan orang tua yang salah bahwa hal ini merupakan hal yang tabuh untuk diperbincangkan dan menganggap anak akan tahu dengan sendirinya (Proverawati dan Misaroh, 2009) dalam (Lestyani, 2015).

Peristiwa *menarche* yang tidak disertai dengan pemberian informasi atau pendidikan kesehatan tentang *menstruasi* atau *menarche* dengan benar dan tepat akan mengakibatkan munculnya gejala - gejala seperti ketidaksiapan, ketakutan, kecemasan, gangguan berupa pusing, mual, *disminorhea*, haid tidak teratur dan berbagai macam gangguan lainnya sehingga, Pendidikan kesehatan tentang *menstruasi* merupakan suatu aplikasi atau suatu proses penyampaian informasi tentang kesehatan *menstruasi* yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada remaja putri mengetahui apa yang harus dilakukan di saat mengalami *menarche* atau *menstruasi* pertama. Diharapkan dengan diberikannya pendidikan kesehatan tentang *menstruasi* remaja putri akan merasa siap dan tidak takut atau cemas dalam menghadapi *menarche* (Utari, 2016).

Dari uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi Haid Pertama kali (*Menarche*) pada Siswi Kelas VII SMP Negeri 1 Atambua”.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik dan *cross sectional* studi yang bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi haid pertama kali (*Menarche*) pada Siswi Kelas VII SMP Negeri 1 Atambua.

Responden dalam penelitian ini adalah siswi kelas VII SPM Negeri 1 Atambua sebanyak 163 orang yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu 1) Bersedia menjadi responden; 2) Tidak mengalami gangguan kejiwaan ; 3) Siswi kelas VII SMP Negeri 1 Atambua; dan 4) Belum mengalami *menstruasi* atau remaja putri yang belum mengalami *menstruasi* pertama.

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan kuisioner *Hamilton Anxiety Scale (HAS)* yang diadopsi dari Rucita (2010).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur pada Siswi Kelas VII SMP Negeri 1 Atambua

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Umur		
11 tahun	16	9,8%
12 tahun	120	73,6%
13 tahun	24	14,7%
14 tahun	3	1,8%
Jumlah	163	100

Sumber : Data Primer, 2019

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa dari 163 responden sebagian besar responden berusia 11 tahun sebanyak 16 orang (9,8%), dan responden berusia 12 tahun sebanyak 120 orang (73,6%), dan responden berusia 13 tahun sebanyak 24 orang (14,7%), dan responden yang berusia 14 tahun berjumlah 3 orang (1,8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Tingkat Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi Haid Pertama kali (*Menarche*) pada Siswi Kelas VII SMP Negeri 1 Atambua

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentasi
Cemas Ringan	26	16,0%
Cemas Sedang	47	28,8%
Cemas Berat	52	31,9%
Panik	38	23,3%
Jumlah	163	100%

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel diatas diperoleh bahwa dari 163 responden sebanyak 26 responden (15,9%) mengalami cemas ringan, dan sebanyak 47 responden (28,8%) mengalami cemas sedang, dan sebanyak 52 responden (31,9%) mengalami cemas berat, dan 38 responden (23,3%) mengalami panik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian di SMP Negeri 1 Atambua bahwa dari 163 responden sebanyak 26 responden (15,9%) mengalami cemas ringan, dan sebanyak 47 responden (28,8%) mengalami cemas sedang, dan juga sebanyak 52 responden (31,9%) mengalami cemas berat dan yang terakhir sebanyak 38 responden (23,3%) mengalami panik.

Menurut teori Kecemasan (*Ansietas*) adalah suatu perasaan takut yang tidak menyenangkan dan tidak dapat dibenarkan yang sering disertai dengan gejala fisiologis (Tomb, 2003). *Ansietas* adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. *Ansietas* berbeda dengan rasa takut yang merupakan penilaian intelektual terhadap bahaya. *Ansietas* adalah respon emosional terhadap penilain tersebut (Stuart, 2016). Kecemasan tidak dapat dihindari dari kehidupan individu dalam memelihara keseimbangan. Pengalaman cemas seseorang tidak sama pada beberapa situasi dan hubungan interpersonal (Suliswati, 2005) dalam (Wati, 2013). Kecemasan dalam menghadapi *menstruasi* pertama (*menarche*). Menurut Suliswati (2005) dalam Wati, (2013) Kecemasan Ringan dihubungkan dengan ketegangan yang dialami sehari - hari. Individu masih waspada serta lapang persepsinya meluas, menajamkan indra. Dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas sedangkan tingkat kecemasan sedang yaitu individu terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain. Sedangkan tingkat kecemasan berat akan mengakibatkan Lapangan persepsi individu sangat sempit. Pusat perhatiannya detail pada yang kecil (spesifik) dan tidak dapat

berpikir tentang hal - hal lain. Seluruh perilaku dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan dan perlu banyak perintah atau arahan untuk terfokus pada area lain. Sedangkan panik ialah Seseorang kehilangan kendali diri dan detail perhatian hilang. Karena hilangnya kontrol, maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah. Terjadi peningkatan aktivitas motorik, berkurangnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, penyimpangan persepsi dan hilangnya pikiran rasional, tidak mampu berfungsi secara efektif. Biasanya disertai dengan disorganisasi kepribadian.

Menurt Wahyu P, 2013 saat *menstruasi* datang muncul Perasaan bingung, gelisah atau cemas, tidak nyaman selalu menyelimuti, perasaan seorang wanita yang mengalami *menstruasi* untuk pertama kali (*Menarche*). *Menstruasi* pertama atau *menarche* adalah hal yang wajar yang pasti dialami oleh setiap wanita normal yang tidak perlu untuk digelisakan. Namun hal ini akan semakin parah apabila pengetahuan remaja mengenai *menstruasi* ini kurang dan pendidikan dari orang tua yang kurang. Adanya anggapan orang tua yang salah bahwa hal ini merupakan hal yang tabu untuk diperbincangkan dan menganggap bahwa anak akan tahu dengan sendirinya, menambah rumitnya permasalahan. Gejala yang sering menyertai *menarche* adalah rasa tidak nyaman disebabkan karena selama *menstruasi* volume air di dalam tubuh kita berkurang. Gejala lain yang dirasakan yaitu sakit kepala, pegal - pegal di kaki dan dipinggang untuk beberapa jam, kram perut dan sakit perut. Sebelum periode ini terjadi biasanya ada beberapa perubahan emosional. Perasaan suntuk, marah dan sedih yang disebabkan oleh adanya pelepasan beberapa *hormon*. Para peneliti terdahulu yang telah melakukan penelitian salah satunya oleh Asep Eka Rucita mengemukakan bahwa terdapat beberapa remaja putri yang mengalami

kecemasan dalam menghadapi haid pertama kali (*menarche*).

Berdasarkan Fakta dan Teori diatas peneliti menyimpulkan bahwa terdapat berapa siswi yang mungkin telah terpapar terkait dengan informasi tentang pengetahuan *menarche* atau menstruasi pertama kali baik dari keluarga maupun dilingkungan sekolah dan sekitarnya sehingga ada beberapa anak bisa mengatasi tingkat kecemasannya, namun terdapat beberapa remaja putri mengalami cemas dalam menghadapi *menstruasi* pertama hal ini mungkin dipengaruhi beberapa hal antara lain karena kurang pengetahuan, pemahaman, dan informasi serta adanya perubahan - perubahan yang terjadi ketika menghadapi menstruasi pertama (*menarche*) sebagian remaja putri mengalami kegelisahan, adanya rasa takut, kerisauan dan kecemasan ketika menghadapi menstruasi pertama kali (*menarche*) dan juga terkait tentang budaya orang tua yang mengatakan bahwa *menstruasi* merupakan hal yang tabu untuk di perbincangkan hal ini mengakibatkan kurangnya pendekatan orang tua terhadap anak mengakibatkan informasi yang sebetulnya penting tidak tersalurkan kepada anak sehingga mengakibatkan anak akan mengalami kecemasan dalam negahadapi *menstruasi* pertama kali (*menarche*).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 1 Atambua pada tahun 2019 terhadap 163 responden tentang tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi *menarche* atau *menstruasi* pertama kali dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 163 responden sebanyak 26 responden (15,9%) mengalami cemas ringan, dan sebanyak 47 responden (28,8%) mengalami cemas sedang, dan sebanyak 52 responden (31,9%) mengalami cemas berat, dan 38 responden (23,3%) mengalami panik.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, 2011. Asuhan Kehamilan untuk Kebidanan. Jakarta: Selemba Medika.
- Elsevier, 2016. Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart. Edisi Indonesia.
- Maas, *et all*, 2002. Asuhan Keperawatan Geriatrik. Buku Kedokteran EGC.
- Nursalam, 2008. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Selemba Medika.
- Nursalam, 2013. Manajemen Keperawatan. Jakarta: Selemba Medika.
- Sastroasmoro, 2002. Dasar - dasar Metodologi Penelitian Klinis. Jakarta: Edidi 2.
- Sunaryo, 2004. Psikologi untuk Keperawatan. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Wasis, 2008. Pedoman Riset Praktis. Buku Krdokteran JakartEGC.
- Jurnal:
- Anggraini, 2016. Jurnal: Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Kecemasan Menghadapi *Menarche* pada Siswi kelas V SD Muhammadiyah wirobrajan 3 yogyakarta.
- Eka Rucita, 2010. Jurnal: Gambaran Tingkat Kecemasan pada Remaja Putri Usia 11-14 Tahun dalam Menghadapi Menstruasi Petama di SDN Cibulu kecamatan Ujungjaya Kabupaten Sumedang.
- Lestyani, 2015. Jurnal: Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Sikap dalam menghadapi *Menarche* pada Siswi Kelas V di SD wilayah kecamatan Kearangnongko Kab. Klaten .
- Ulfa, Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja Putri dalam Menghadapi *Menarche* di MI Salafiyah Simbang kulon 02 Kabupaten Pekalongan.
- Utari, 2016. Jurnal: Pengaruh Pendidikan kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi *Menarche* pada siswi kelas V SD Negeri 16 Pontianak.
- Wati, 2013. Jurnal: Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi haid pertama kali (*menarche*) pada sisiwi kelas VII kelas VII SMP Negeri 1 tangan - tangan.