**Hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan
psikologis remaja putri usia pubertas menghadapi
menarche (awal pertama Haid)
di SMP 1 Soromandi**

AYATULLAH S.Kep., M.Kes.

Ayatullah92@yahoo.com,

NIDN. 0812099201

Dari studi pendahuluan remaja putri usia pubertas paling banyak pada jenjang pendidikan SMP. Data di SMP 1 Soromandi menunjukkan bahwa pembelajaran di sekolah belum dapat menunjang tentang menstruasi yang dapat berdampak terhadap kesiapan menghadapi menarche. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan remaja putri usia pubertas dalam menghadapi menarche.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross sectional. Subjek penelitian ini adalah siswi putri SMP 1 Soromandi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi pada bulan Januari. jumlah dalam penelitian ini sebanyak 78 orang. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistik Kendall Tau.

Uji statistik Kendall Tau didapat hasil dengan besarnya nilai signifikasi/probabilitas (p value) yang besarnya 0,001 yang apabila di bandingkan dengan $\alpha = 0,05$, maka p value $< 0,05$, sehingga H_0 ditolak H_a diterima artinya ada hubungan antara pengetahuan dengan kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche.

Kata Kunci : Pengetahuan , Menstruasi, Kesiapan Psikologis

PENDAHULUAN

Masa reproduksi adalah masa yang penting bagi seluruh organisme di permukaan bumi ini untuk meneruskan keturunannya. Seperti halnya makhluk lain, manusia juga menjalankan perannya dalam meneruskan keturunan, dan wanita memiliki peranan yang cukup besar. Sebelum seorang wanita siap menjalani masa reproduksi, terdapat masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa kedewasaan yang lebih dikenal dengan masa pubertas. Ada berbagai perubahan yang terjadi selama masa ini berlangsung, antara lain pertumbuhan badan yang cepat, munculnya ciri-ciri seks sekunder, perubahan emosi, dan menarche (Ezra, dkk, 2010).

Masalah kesehatan reproduksi mencakup aspek yang sangat luas dan kompleks, baik yang menyangkut masalah kesehatan reproduksi perempuan maupun laki-laki. Salah satu masalah kesehatan reproduksi pada perempuan adalah perilaku reproduksi selama usia subur yang dimulai dari menstruasi pertama sampai menopause (Kingston. 2009).

Menstruasi atau haid mengacu kepada pengeluaran secara periodik darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim wanita. Menstruasi dimulai saat pubertas dan menandai kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak, walaupun mungkin faktor-faktor kesehatan lain dapat membatasi kapasitas ini. Menstruasi biasanya dimulai antara umur 10 dan 16 tahun, tergantung pada berbagai faktor, termasuk kesehatan wanita, status nutrisi, dan berat tubuh relatif terhadap tinggi tubuh (admin, 2010).

Menstruasi memang suatu peristiwa yang alamiah namun tak mungkin dipungkiri, masih banyak perempuan terutama pada gadis kecil yang belum mengerti dengan pasti apa itu menstruasi. Akibatnya ketika mengalaminya mereka menjadi panik, bingung, bahkan Oleh karena itu remaja putri membutuhkan informasi tentang proses menstruasi dan kesehatan selama menstruasi (Sunaryo, 2009).

Remaja putri yang mempunyai kecenderungan dalam usia pubertas, banyak mengalami konflik batin dari datangnya menstruasi pertama yang dapat menimbulkan beberapa tingkah laku patologis, meliputi kecemasan-kecemasan berupa fobia, wujud minat yang sangat berlebih, rasa berdosa atau bersalah yang sangat ekstrim yang kemudian menjelma menjadi reaksi paranoid (Sahuri.K, 2009).

Berdasarkan data dari berbagai negara, angka kejadian gangguan menstruasi di dunia cukup tinggi. Diperkirakan sekitar 50% dari seluruh wanita di dunia menderita akibat gangguan dalam sebuah siklus menstruasi (Liewellyn, 2009). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hardjono pada tahun 1998, di Indonesia mendapatkan bahwa lebih dari 70% responden di daerah pedesaan maupun perkotaan mengalami rasa takut saat menghadapi menarche (Dwiseptimu, 2008).

Indonesia angka kejadian gangguan menstruasi primer sebesar 54,89% sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder. Pada penelitian di Palembang 2009 didapatkan angka kejadian gangguan menstruasi pada siswa putri SMP Negara 3 Palembang adalah 58,2% dan SMP Negeri 28 Palembang adalah 66,3% (Qittun, 2008).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Amiruddin pada siswi di Makassar pada tahun 2009 bahwa 57,5% responden yang memiliki pengetahuan baik tentang menstruasi dan 42,5% responden yang memiliki pengetahuan kurang tentang menstruasi. 56,5 % yang siap secara psikologis menghadapi menarche dan 43,5% responden yang tidak siap secara psikologis menghadapi menarche (Amiruddin, 2009).

Remaja putri usia pubertas banyak pada jenjang pendidikan SMP 1 Soromandi data di SMP 1 Soromandi menunjukkan bahwa belum ada mata pelajaran di sekolah tersebut yang menyinggung tentang kesehatan dasar manusia yang dapat memberikan dampak terhadap kesiapan siswi menghadapi menarche. Sejauh ini pula belum ada penelitian seperti ini yang dilaksanakan pada sekolah tersebut yang terkait dengan kesehatan reproduksi padahal menurut kepala sekolah penelitian seperti itu sangat membantu dalam memberikan penerangan yang lebih baik terhadap kesehatan para siswa.

Berdasarkan uraian dan data diatas bahwa ketika anak akan memasuki masa puber, mereka perlu dipersiapkan pengetahuan atau penjelasan mengenai menstruasi sebab jika hal ini kurang mendapat perhatian baik dari orang tua maupun guru mereka di sekolah maka ketika mengalami menstruasi nanti akan memberikan dampak yang sangat mengganggu kesehatan mereka baik fisik maupun psikologis. Bahkan menstruasi dapat dianggap sebagai peristiwa yang traumatis. Gambaran gangguan yang dialami oleh beberapa anak saat mengalami menstruasi menurut teori di atas memberikan kesan bagi peneliti bahwa anak yang tidak dibekali dengan pengetahuan yang memadai tentang menstruasi membuat mereka tidak siap secara psikologis dalam menghadapi menarche. Oleh karena itu peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengetahuan yang dimiliki remaja putri usia puber tentang menstruasi dengan kesiapan psikologis mereka menghadapi menarche pada SMP 1 Soromandi.

Menurut data yang didapatkan oleh Guru yang bertugas di Ruang BK (Bimbingan dan Konselin), bahwa siswi yang belum menstruasi berkisar kurang lebih 198 siswi.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan peneliti pada penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross Secsional*, yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan psikologis remaja

puteri usia pubertas menghadapi *menarche* pada siswi SMP 1 Soromandi. sampel sebanyak 78 orang responden yang belum *menarche* dari siswa SMP 1 Soromandi kelas VII (tujuh) dan kelas VIII (delapan).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Tabel 5.2
Distribusi Responden Menurut Pengetahuan Remaja Puteri
Usia Pubertas Menghadapi Menarche

No	Pengetahuan	N	%
1.	Baik	21	26,9%
2.	Kurang	57	73,1%
	Total	78	100%

Sumber : Data Primer 2018

Tabel 5.2 menunjukkan distribusi responden menurut tingkat pengetahuan Siswi menghadapi menarche. Dari hasil penelitian didapatkan jumlah Siswi dengan pengetahuan baik sebanyak 21 siswi 26,9%, sedangkan yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 57 siswi (74,4%).

Tabel 5.3
Distribusi Responden Menurut Kesiapan Psikologis Remaja
Puteri Usia Pubertas Menghadapi Menarche

No	Kesiapan	N	%
1.	Siap	57	73,1%
2.	Tidak Siap	21	26,9%
	Total	78	100%

Sumber : Data primer 2018

Tabel 5.3 Menunjukkan distribusi menurut tingkat kesiapan psikologis menghadapi menarche. Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden secara psikologis tidak siap menghadapi menarche yaitu sebanyak 21 siswi (26,9%), dan 57 siswi siap secara psikologis atau sebesar (73,1%).

2. Analisa Bivariat

Tujuan dari analisa bivariat adalah untuk melihat hubungan variable bebas (independent) yaitu pengetahuan tentang menstruasi dengan variabel dependent yaitu kesiapan psikologis siswi SMP usia puber. Data hasil penelitian dapat dilihat pada table dibawah ini :

Tabel 5.4
Distribusi Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan
Kesiapan Psikologis Remaja Menghadapi Menarche

Tingkat Pengetahuan	Kesiapan Psikologis				Jumlah		P Value
	siap	%	Tidak siap	%			
Kurang Baik	13 8	61,9% 38,1%	44 13	77,2% 22,8%	57 21	73,1% 26,9%	0,001
Total	21	100%	57	100%	78	100%	

Sumber : Data Primer 2018 $\alpha = 0,05$

Tabel 5.4 menunjukkan bahwa siswi yang memiliki tingkat pengetahuan kurang yaitu sebanyak 44 responden dengan proporsi 77,2% jika dibandingkan dengan yang siap sebanyak 13 responden dengan proporsi 61,9%. Sedangkan siswi yang memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 13 responden yang tidak siap secara psikologis menghadapi menarche dengan proporsi 22,8%. Dan yang siap secara psikologis sebanyak 8 responden dengan proporsi 38,1%.

Berdasarkan uji chi-square diperoleh nilai $p=0,001$ lebih kecil dari α (0,05). Dengan demikian, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti ada hubungan antara pengetahuan dengan kesiapan psikologis menghadapi menarche.

A. Pembahasan

1. Pengetahuan

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 78 siswi , terdapat dimana 57 siswi (73,1%) yang yang berpengetahuan kurang , sedangkan yang berpengetahuan Baik sebanyak 21 siswi (26,9%) .dimana 57 siswi (73,1%) siap secara psikologis menghadapi menarche, dan 21 siswi (26,9%) tidak siap secara psikologis menghadapi menarche.

Hal ini sejalan dengan teori Sunaryo (2004) bahwa pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku terbuka dan terbentuknya suatu perilaku didasari oleh adanya pengetahuan yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu tindakan. Pengetahuan adalah berbagai gejala yang ditemui dan diperoleh manusia melalui pengamatan akal, pengetahuan muncul ketika seseorang menggunakan akal budinya untuk mengenali benda atau kejadian tertentu yang belum pernah dilihat atau dirasakan sebelumnya (Melino dan Irmayanti, 2007).Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden

memiliki pengetahuan yang kurang tentang menstruasi dan tidak siap secara psikologis menghadapi menarche. Pengetahuan adalah berbagai gejala yang ditemui dan diperoleh manusia melalui pengamatan akal, pengetahuan muncul ketika seseorang menggunakan akal budinya untuk mengenali benda atau kejadian tertentu yang belum pernah dilihat atau dirasakan sebelumnya (Melino dan Irmayanti, 2007).

Pengetahuan tentang haid pertama (menarche), sangat penting di perlukan oleh seseorang remaja putri yang akan menghadapi menarche, terutama pemeliharaan kesehatan selama menstruasi. Selama menstruasi perawatan tubuh sangat penting, seperti memperhatikan kebersihan diri. Kebutuhan pembalut perlu diganti 4 sampai 5 kali sehari untuk menghindari pertumbuhan bakteri dan menghindari masuknya bakteri tersebut ke dalam vagina (Darvll & Powell, 2003). Selain itu remaja putri harus memiliki pengetahuan mengenai siklus menstruasi, volume darah menstruasi yang keluar, dan penggunaan pembalut. Siklus, menstruasi normal terjadi sekali sebulan atau rata-rata 28 hari.

2. Kesiapan Psikologis

Sikap dengan kesiapan anak dalam menghadapi menarche yaitu, siswi yang mempunyai sikap positif tentang menarche, dalam artian mereka senang dan bangga, dikarenakan mereka menganggap dirinya sudah dewasa secara biologis, maka dikatakan telah siap menghadapi menarche. (Suryani dan Widayasih, 2008). Dari hasil penelitian berdasarkan tingkat pengetahuan yang Baik adalah siswi yang siap sebanyak 8 siswi (38,1%). Sedangkan tingkat pengetahuan yang kurang siap sebanyak 44 siswi (77,2,%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa makin baik pengetahuan siswi maka akan semakin siap siswi tersebut untuk menghadapi menarche, sebaliknya semakin kurang pengetahuan responden tentang menarche maka semakin tidak siap siswi tersebut menghadapi menarche.

Yang dimaksud sumber informasi disini adalah sumber-sumber yang dapat memberikan informasi tentang menarche kepada siswi. Sumber informasi yang diterima siswi menurut Yusuf (2010). Dapat diperoleh dari keluarga Dalam arti luas, keluarga meliputi semua pihak yang ada hubungan darah atau keturunan yang dapat dibandingkan dengan marga. Dalam arti sempit, keluarga meliputi orang tua dan anak. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Muriyana (2008), Orang tua secara lebih dini harus memberikan penjelasan tentang menarche pada anak perempuannya, agar anak lebih mengerti dan siap dalam menghadapi menarche. Sedangkan menurut Suryani dan Widayasih (2008), Jika peristiwa menarche tersebut tidak disertai dengan informasi-informasi yang benar maka akan timbul beberapa

gangguan-gangguan antara lain berupa: pusing, mual, haid tidak teratur.

3. Hubungan pengetahuan dengan kesiapan psikologis dalam menghadapi menarche

Berdasarkan analisa data dengan menggunakan chi-square didapatkan nilai $p = 0,001$ jika di bandingkan dengan $\alpha = 0,05$ maka $p \text{ value} \leq 0,05$, sehingga H_a di terima, maka dapat disimpulkan ada hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan remaja puteri menghadapi manarche. Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi yang mendukung berdasarkan lokasi tempat tinggal setiap individu. Sedangkan hasil penelitian tentang informasi sebagian besar siswi mendapatkan informasi dari orangtua/teman. Namun tampak jelas disini bahwa belum tentu informasi yang didapatkan benar atau tidak. Dan Informasi yang lebih banyak akan mempengaruhi seseorang memiliki pengetahuan yang luas.

Hal ini sesuai pendapat Notoatmodjo (2003) bahwa pengetahuan seseorang diperoleh dari pengalaman sendiri atau pengalaman orang lain. Pengalaman pada penelitian ini yang harus dilihat yaitu pada pengalaman orang lain sehingga akan mempengaruhi pengetahuan dengan kesiapan dalam menghadapi manarche karena pengalaman seseorang yang telah mentruasi jauh berbeda dengan yang belum menstruasi sedangkan semakin muda usia semakin tidak siap dalam menghadapi manarche.

Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wenny Pratiningsih, hubungan tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan remaja puteri usia pubertas menghadapi menarche di SMP N 3 Kota Gorontalo. Hasil uji perbandingan secara umum menunjukkan bahwa informasi berdasarkan lokasi yang berbeda tidak mempengaruhi pengetahuan dan kesiapan. Sehingga tidak terdapa perbedaan diantara kedua sekolah tersebut. Pengetahuan pada uji perbandingan ini cenderung dipengaruhi oleh faktor pengalaman.

Pengetahuan adalah seluruh pemikiran, gagasan, ide, konsep dan pemahaman yang dimiliki oleh manusia tentang dunia dan segala isinya termasuk manusia dan kehidupan. Pengetahuan mencakup penalaran, penjelasan dan pemahaman manusia tentang segala sesuatu, termasuk praktek atau kemauan tekhnis dalam memecahkan berbagai persoalan hidup yang belum dibuktikan secara sistematis (Mirzal Tawi, 2008). Pengetahuan diperoleh dari pengalaman sendiri atau pengalaman orang lain

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 78 siswi dapat disimpulkan bahwa: 1. Dari hasil penelitian diperoleh dari uji chi-square nilai $p=0,001$ lebih kecil dari α (0,05). Dengan demikian, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti ada hubungan antara pengetahuan dengan kesiapan psikologis menghadapi menarche. Saran diharapkan agar remaja putri di SMP 1 Soromandi dapat meng *up date* atau mencari informasi-informasi dari berbagai media tentang *menarche* dan diharapkan agar orang tua remaja putri di SMP 1 Soromandi dapat membiasakan remaja putrinya untuk berperilaku hidup bersih dan sehat sejak dini tentang *menarche* tertanam sejak dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Admin. 2010. *Kesehatan Reproduksi Remaja*. <http://www.kesrepro.info>. Di akses Minggu, 12 juni 2011
- Brunner & Suddarth. 2009. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 Volume 2*. EGC. Jakarta.
- Departemen Agama, 2008, *Al-Quran Surah A-Baqarah ayat 222*.
- Depkes RI. 2005. *Instrumen Evaluasi Penerapan Standar Asuhan Keperawatan*. Direktorat Jenderal Pelayanan Medik Direktorat Keperawatan dan Keteknisian Medik
- Ganong, William. F. 2008. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 20. Jakarta: Penerbit buku Kedokteran EGC.
- Hamilton, P. M. 2008. *Dasar-Dasar Keperawatan maternitas Edisi 6*. EGC. Jakarta.
- Heffner, L. J & Schust,D. 2008. *At a Glance Sistem Reproduksi Edisi Kedua*. Erlangga Medical Series. Jakarta.
- Hidayat, A. A. 2008. *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis Data*. Salemba Medika. Jakarta.
- Ikhtiar, M, dkk, 2010, *Panduan Penulisan Proposal Penelitian dan Skripsi*, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia, Makassar.
- Joseph & Nugroho. 2010. *Ginekologi Dan Obstetri*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Kingston,B. 2009. *Mengatasi Nyeri Haid*. EGC. Jakarta
- Llewellyn, D & Jones. 2008. *Dasar-dasar Obstetri & Ginekologi Edisi 6*. EGC. Jakarta
- Notoatmojo,S. 2008. *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi (Cetakan Kedua)*. PT. Asdi Matasatya. Jakarta
- Nursalam. 2010. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : pedoman skripsi, tesis dan instrument penelitian keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta.

Price, Sylvia. A & Wilson, Lorraine M. 2009. *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-proses Penyakit Edisi 6*. EGC. Jakarta.

Sitorus, R. 2006. Model [Praktik Keperawatan Profesional](#) di Rumah Sakit. Penataan struktur dan Proses (Sistem) Pemberian Asuhan Keperawatan di Ruang Rawat. EGC

Sugiyono, Prof, Dr. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung

Sunaryo. 2009. *Psikologi Untuk Keperawatan*. EGC. Jakarta

Wiknjosastro, Hku mmyt34. 2009. *Ilmu Kandungan Edisi Kedua*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta