

## Pengaruh Edukasi tentang Menstruasi terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putri di MTs.Alkhairaat Mamboro

Suci Ramadhani Yusdar<sup>1</sup>, Afrina Januarista<sup>2</sup>, Benny H.L Situmorang<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Ilmu Keperawatan, Universitas Widya Nusantara

e-mail: [suciyusdar7@gmail.com](mailto:suciyusdar7@gmail.com)

### Abstrak

Masa remaja ditandai masa disaat seseorang mempunyai tanda-tanda pubertas berlanjut hingga didapatnya kematangan seksual. Salah satu penyebab utama kecemasan ini adalah kurangnya edukasi mengenai *menarche* saat pertama kali mengalaminya. Berdasarkan wawancara awal, beberapa siswi melaporkan tanda-tanda kecemasan seperti rasa takut, jantung berdebar, dan kesulitan tidur. Jenis penelitian *kuantitatif* desain *one group pretest-posttes (Pre-eksperimental)*. Intervensi yang diberikan berupa edukasi tentang menstruasi. Populasi penelitian ini berjumlah 53 remaja dan sampel yang digunakan sebanyak 11 remaja yang diperoleh dari hasil wawancara serta menggunakan teknik mengambil sampel menggunakan *proportional random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan sebelum dan sesudah edukasi. *Uji Wilcoxon* digunakan kerana data tidak berdistribusi normal. Edukasi tentang menstruasi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan remaja putri di MTs Alkhairaat Mamboro.

**Kata kunci :** *Kecemasan, Menarche, Edukasi, Remaja*

### Abstract

Adolescence is marked by a period when a person shows signs of puberty and continues until sexual maturity is reached. One of the main causes of this anxiety is the lack of education about *menarche* when you first experience it. Based on initial interviews, some of the female students reported signs of anxiety such as fear, heart palpitations, and difficulty sleeping. Type of *quantitative research* designed *one group pretest-posttes (Pre-experimental)*. The intervention provided is in the form of education about menstruation. The population of this study is 53 adolescents and the sample used is 11 adolescents obtained from the results of interviews and using a sampling technique using *proportional random sampling*. The results showed significant differences in the level of anxiety before and after education. *The Wilcoxon test* is used because the data is not normally distributed. Education about menstruation is effective in reducing the anxiety level of adolescent girls at MTs Alkhairaat Mamboro

**Keywords:** *Anxiety, Menarche, Education, Adolescents*

### PENDAHULUAN

Masa remaja ialah masa penting pada perkembangan manusia, ditandai oleh perubahan biologis, psikologis serta sosial (Prutami and Dewi, 2020). Masa remaja disertai Masa dimana seseorang mempunyai tanda-tanda pubertas hingga berlanjut hingga didapatnya kematangan seksual. Salah satunya ialah onset *menarch*, yang sering dikaitkan pada masalah menstruasi (Dianawati, Cahyaningtas and Rahmayanti, 2021). Dalam menghadapi *menarche*, remaja putri biasa mengalami kecemasan. Hal ini dibuktikan dari hasil survey di Amerika Serikat pada tahun 2019 prevalensi remaja mengalami kecemasan dalam menghadapi *menarche* diperoleh data 5-50% (Utami, 2019).

Kecemasan digambarkan sebagai sensasi ketakutan maupun stres serius serta berulang yang diartikan sebagai perasaan takut ataupun khawatir tingkatan normal yang terulang (Maulidya, 2023). Penyebab kecemasan saat menghadapi *menarche* karena adanya rasa takut akan sesuatu hal yang belum pernah terjadi sebelumnya seperti perubahan fisik dan psikologis yang

akan terjadi. Adapun Penyebab lain dari kecemasan adalah sedikitnya pengetahuan menstruasi, itulah salah satu faktor yang penyebab kecemasan remaja saat hadapi menstruasi. Saat remaja kurang informasi seringkali melihat menstruasi itu penyakit Lvana (2019) dalam (Kusmiran, 2023).

*World Health Organization* (WHO, 2019) mencatat bahwa sekitar seperlima remaja berusia 12-19 tahun telah mengalami kecemasan saat menstruasi. Data yang dihimpun dari WHO dalam (Kamilah et al., 2021) Kecemasan saat mengalami *menarche* merupakan suatu masalah yang umum dihadapi oleh remaja. WHO (2019), mencatat kiranya 18% dari banyak penduduk dunia, atau kiranya 1,2 milyar jiwa ialah remaja berusia 10 -14 tahun mengalami kecemasan ketika hadapi *menarche*. Remaja mengalami *menarche* yaitu kisaran 10 – 19 tahun. Di negara eropa usia *menarche* terus menurun kiranya empat bulan setiap decade. Di Amerika Serikat, usia normal *menarche* pada remaja putri ialah pada usia 10-13 tahun pad usia rata-rata ialah 12,5 Tahun (WHO, 2019).

Dari data Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, usia anak yang mealami kecemasan saat memasuki *menarche* pada usia diatas 12 tahun pada 61,8 % serta rata-rata 13-14 tahun. jumlah anak yang alami kecemasan menstruasi diusia 12 tahun itu banyaknya 17,2%. Sedangkan terjadinya kecemasan saat *menarche* dini (usia *menarche* sebelum 12 tahun ) sebanyak 5,2 %. Di Indonesia, khusus kota Surabaya, kiranya 0,8 % remaja putri alami *menarche* lebih cepat diusia 10-13 tahun, usia 9-10 bnyaknya 2,3 % usia 11-12 sebanyak 25,3% , usia 13-14 sebanyak 36 %, hingga usia 15-16 tahun sebnyak 17,2% hal ini menjadi salah satu factor kecemasan remaja ketika alami *menarche* itu disebabkan kurang edukasi saat pertama kali hadapi *menarche* (Riskesdas, 2018) dalam (Yunike & Agustin, 2023).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Setyowati (2019), dengan judul gambaran kecemasan menstruasi pada remaja putri dikelompok Latihan pencak silat di SMP Warga Surakarta, Ditemukan bahwa hampir sebagian remaja putri yang mengalami menstruasi pertama terdapat 96,5% mengalami cemas, serta hanya 3,4% remaja tidak cemas. Dengan ini mengatakan ada hubungan antara pengaruh edukasi menstruasi terhadap tingkat kecemasan remaja putri di SMP warga Surakarta.

Penelitian yang dilakukan oleh (Simarmata, Murdiningsih and Indriani, 2023), bahwa kecemasan saat menghadapi mensruasi pertama atau *menarche* ada kaitannya dengan tingkat pengetahuan dalam pemberian edukasi. Edukasi pada ssat hadapi menstruasi untuk remaja cenderung rendah meski merasa pernah dapat informasi mngenai menstruasi, hal ini sebab sumber informasi banyak didapat siswi dari orang tua, kemungkinan informasi menstruasi pada remaja oleh orang tua blum sampai pada kedalaman pengetahuan medis mengenai menstruasi tetapi hanya cara- cara menghadapi menstruasi,karena menstruasi dianggap proses alami yang pasti dilewat oleh seluru perempuan, Hal ini sejalan dengan penelitian (Husen, Surasno and Mansyur, 2022) mengatakan Ada pengaruh hubungan antara edukasi tentang menstruasi peratama ataupun *menearche* dengan tingkat kecemasan hadapi menstruasi pertama di SMPN Bantul serts SMP Mejing II Yogyakarta bahwa remaja yang pengetahuanya baik Sebagian besar punya kecemasan sedang untuk hadapai mestruasi pertama banyak 8 orang (66,7%). Remaja dengan pengetahuanya cukup kecemasan sedang saat hadapin *menarche* sebanyak 8 orang (47,1%). Remaja dngan pengetahuanya kurang memiliki kecemasan berat dalam menghadapi *menarche* sebanyak 3 orang (60%), hal ini ditunjukkan dengan nilai *pvalue* 0,037 < 0,05. Dengan keeratan hubungan 0,315, sehingga  $H_0$  ditolak, disimpulkan ada pengaruh edukasi menstruasi untuk tingkat kecemasan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Fitriani and Rohman, (2020) yang berjudul pengaruh edukasi terhadap tingkat kecemasan menstruasi siswi kelas VIII di SMP negeri 1 Kabila kabupatn Bone Bolang menunjukan dari 90 sswa sebagian besar cemas ringan serta sedang dengan 26 siswa (28,9%), tidak cemas banyaknya 24 siswa (26,7%), sebagian kecil cemas berat pada 14 siswa (15,6%).

Kurangnya pengetahua tentang *menarche* ialah penyebab munculnya gangguan kecemasan untuk remaja putri seban remaja puteri tdak semua mengetahui tentang *menarche* dan menstruasi, mengetahui cara atasinya. Kecemasan ataupun perasaan cemas ialah suatu keadaan yang dilalui ketika memikir sesuatu tidak menyenangkan terjadi (Nora, 2020).

Berbagai cara dibuat untuk merendahkan tingkat kecemasan saat hadapi *menarche* salah satunya memberikan edukasi mengenai *menarche* (Yunike and Agustin, 2023). Untuk tingkatkan Pengetahuan, salah satunya dengan pendidikan kesehatan. Edukasi ialah kegiatan membantu individu, kelompok bahkan masyarakat meningkat pengetahuan, sikap serta keterampilan dalam mencapai hidup sehat melalui edukasi, remaja menjadi mempunyai pengetahuan kesehatan menstruasi serta berpengaruh pada tingkat kecemasan yang dihadapi terhadap *menarche* (Dianawati, Cahyaningtyas and Rahmayanti, 2021).

Studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 29 Mei 2024 peneliti melakukan wawancara terhadap beberapa siswi. Hasil wawancara 7 siswi, terdapat 4 siswi yang memperlihatkan tanda-tanda kecemasan diantaranya, 2 siswi merasa takut akan mengingat hal-hal apa saja yang terjadi saat menstruasi seperti akan adanya nyeri awal menstruasi, dan takut akan darah yang keluar dari vagina, 1 siswi mengatakan perasaan seperti jantung berdebar-debar karena mengingat bahwa pengalaman kakaknya yang pernah mengalami nyeri pada saat awal menstruasi, dan 1 siswi lainnya mengatakan tidak bisa tidur, ke 4 siswi tersebut Nampak gelisah, dan mengatakan merasa tidak nyaman, merasa khawatir dan takut berlebihan dalam menghadapi *Menarche*. 3 siswi lainnya mengatakan tidak takut akan terjadinya menstruasi pertama. Berdasarkan data tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh edukasi tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan remaja putri di MTs. Alkhairaat Mambooro".

## METODE

Penelitian ini bersifat kuantitatif serta gunakan desain *pre-eksperimental*, pendekatan *one group pretest posttest design* yang dimana peneliti mengadakan suatu tes pada remaja putri terkait dengan kecemasan saat menghadapi *menarche* sebelum diberi perlakuan (*pretest*) yaitu pengaruh edukasi terhadap tingkat kecemasan dan kemudian diberikan tes kembali setelah diberikan perlakuan (*posttest*) (Muhammad, 2020). Di penelitian ini objek yang diteliti seluruh remaja siswi Kelas VII - VIII yang bersekolah di MTs. Alkhairaat Mambooro tahun 2024 yang berjumlah 53 Siswi. Teknik mengambil sampel digunakan *proportional random sampling* yaitu metode yang memastikan bahwa setiap anggota dalam populasi punya peluang yang setara untuk menjadi bagian dari sampel, dan besar sampel minimal dalam kelompok eksperimen yaitu sebanyak 10-20 orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Frekuensi Responden Berdasarkan Umur, dan Kelas Di Mts Alkhairaat Mambooro.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur, dan Kelas Di Mts Alkhairaat Mambooro

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
12 tahun	4	33,3
13 tahun	6	50,0
14 tahun	2	16,7
Kelas		
7A	4	33,3
7B	6	50,0
8A	2	16,7

Berdasarkan Tabel 4.1 beberapa responden berusia 13 tahun (50,0%) berada di kelas 7B (50,0%). Karakteristik ini menunjukkan usia dapat mempengaruhi kecemasan karena yang awalnya masih menduduki sekolah dasar pada sekolah menengah pertama, hal ini menunjukkan sebagian besar responden penelitian berada pada usia dan tingkat kelas di mana mereka mulai mengalami pubertas, termasuk *menarche*, yang memicu tingkat kecemasan tinggi dan juga siswi.

**Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Diberi Perlakuan.**

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi tingkat kecemasan responden sebelum diberi perlakuan.**

<b>Pretest Tingkat Kecemasan</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Tidak ada kecemasan	0	0
Kecemasan Ringan	0	0
Kecemasan Sedang	0	0
Kecemasan Berat	7	58,3
Kecemasan Sangat Berat	5	41,7

Berdasarkan Tabel 4.2 Sebelum diberi perlakuan mengenai edukasi, sebagian besar responden dalam kategori kecemasan berat (58,3%) sert sangat berat (41,7%) hingga tidak ada remaja yang tidak cemas.

**Tingkat kecemasan responden setelah diberi perlakuan**

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi tingkat kecemasan responden sesudah melakukan diberi perlakuan**

<b>Posttest Tingkat Kecemasan</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Tidak ada kecemasan	2	16,7
Kecemasan Ringan	7	58,3
Kecemasan Sedang	3	25,0
Kecemasan Berat	0	0
Kecemasan Sangat Berat	0	0

Berdasarkan Tabel 4.3 dapat dilihat Setelah diberi perlakuan edukasi, sebelumnya sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan berat serta sangat berat. Setelah diberikan perlakuan edukasi, terjadi penurunan signifikan dimana sebagian besar responden alami kecemasan ringan (58,3%), tidak ada kecemasan (16,7%).

**Pengaruh Pemberian Edukasi Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putri Di Mts Alkhairaat Mamboro Mamboro.**

**Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah melakukan diberi perlakuan (f = 12) <sup>a</sup>**

<b>Tingkat Kecemasan</b>	<b>Edukasi tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan</b>				<b>Wilcoxon Signed ranks Test</b>
	<b>Pre test</b>		<b>Post test</b>		
	<b>(f)</b>	<b>(%)</b>	<b>(f)</b>	<b>(%)</b>	
Tidak ada Kecemasan	0	0	2	16,7	
Kecemasan ringan	0	0	7	58,3	
Kecemasan sedang	0	0	3	25,0	
Kecemasan Berat	7	58,3	0	0	
Kecemasan Sangat berat	5	41,7	0	0	0,002 <sup>b</sup>
Negatif Rank	11		0		
Positif Rank	0		11		
Ties	0		0		

<sup>a</sup>Total sampel keseluruhan =12. <sup>b</sup> uji *Nonparametri Wilcoxon*, signifikan bila  $p < 0,05$ . Sumber: Data Primer 2024.

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan hasil tes statistic uji *Nonparametric Wilcoxon* rata-rata tingkat kecemasan diberi perlakuan edukasi menstruasi terhadap tingkat kecemasan responden punya tingkat kecemasan berat (58,3%), serta tingkat kecemasan sangat berat pada presentase (41,7%). Kemudian setelah diberikan perlakuan edukasi tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan sebagian besar responden yang tidak ada kecemasan memiliki presentase (16,7%),

yang mempunyai kecemasan ringan presentase (58,3%) dan yang memiliki kecemasan sedang memiliki presentase (25,0%).

Uji statistic didapat nilai *p-value* yaitu 0,002 maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh sebelum dan sesudah diberikan perlakuan edukasi tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan remaja putri di Mts Alkhairaat Mamboro.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian *Nonparametric Wilcoxon* pada 12 responden sebelum dan sesudah dilakukan edukasi menstruasi di dapat hasil *p value* 0,002. Nilai *p value* < 0,05 maka dapat dikatakan secara statistic terdapat pengaruh edukasi menstruasi terhadap tingkat kecemasan remaja putri di MTs Alkhairaat Mamboro.

Berdasarkan data tersebut peneliti berasumsi bahwa dengan adanya edukasi tentang menstruasi membantu menurunkan kecemasan remaja putri. sebagian responden sebelum diberi edukasi berada dtingkat kecemasan berat serta sangat berat, namun setelah diberi edukasi menstruasi tingkat, kecemasan mengalami penurunan, hal ini menunjukkan bahwa edukasi tentang menstruasi memberikan pengaruh besar dalam penurunan tingkat kecemasan.

Siswi yang alami kecemasan sebelum diberi edukasi mengenai menarche sama halnya pendapat Meliana (2019) dalam (Trya Aryaputri *et.al* 2021) tentang teori, mengatakan penyebab kecemasan dari pandangan interpersonal, pandangan individu itu pengaruhi penerimaan /penolakan saat hadapi *menarche* tingkat. Sedangkan, sesudah diberi pendidikan kesehatan mengenai *menarche*, siswi alami penurunan kecemasan hal ini terjadi sebab mereka sudah punya reaksi positif dari menstruasi.

Setelah diberikan pendidikan kesehatan menstruasi pertama atau menarche, siswi tidak alami kecemasan yang signifikan. Ini menunjuk bahwa mereka mampu memahami, menghargai, serta menerima menstruasi pertama sebagai tanda dewasa wanita (Helmi, 2024).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Hasdiana, 2021) tujuan dari edukasi kesehatan ialah terjadi perbedaan perilaku, pembinaan perilaku hingga perkembangan perilaku. Perubahan perilaku ditujukan pada perubahan yang dilakukan remaja perempuan saat mereka hadapi menstruasi, yang sebelumnya mereka alami kecemasan yang berlebihan atau kecemasan yang tidak nyata mengenai menstruasi, tetapi sekaang bertindak dengan cara yang sesuai dengan standar kesehatan tanpa mengalami kecemasan yang berlebihan. Dengan adanya pelatihan menarche dalam hal ini, diharap kecemasan yang dialami responden saat hadapi menarche akan berkurang. (Trya Aryaputri *et.al* 2021)

Pada penelitian Susi Susanti (2020) dalam (Heni *et.al* 2023) didapatkan hasil bahwa sesudah diberikan edukasi menarche siswa alami penurunan kecemasan banyaknya 11 responden (73,3%) Penelitian Hardiningsih (2020) di SMPN Mangbumen No.15 Surakarta, hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh positif edukasi mengenai menstruasi terhadap tingkat Kecemasan menghadapi menarche oleh remaja putri nilai  $p=0,001$  dimana nilai  $p<0,05$ .

Solusi yang bisa dilakukan yaitu dengan melakukan pemberian informasi sejak dini dari orangtua, sekolah atau guru serta lingkungan sehingga dapat membantu remaja mempersiapkan diri dengan baik ketika menghadapi *menarche*. Dan remaja mengetahui cara mencegah hal-hal yang merugikan kesehatan serta terdampak pada timbul masalah psikologi seperti takut serta cemas. Selain itu Widyarini (2019) mengemukakan penyuluhan mengenai *menarche* efektif dalam turunkan tingkat kecemasan remaja saat hadapi *menarche* (Wakano *et al.*, 2020)

## SIMPULAN

Sebagian besar responden remaja putri di MTs Alkhairaat Mamboro sebelum diberikan edukasi tentang menstruasi memiliki tingkat kecemasan berat serts sangat berat. Beberapa besar responden remaja putri di MTs Alkhairat Mamboro setelah diberikan edukasi tentang menstruasi memiliki tingkat kecemasan ringan dan kecemasan sedang, sehingga terdapat pengaruh pemberian edukasi menstruasi terhadap tingkat kecemasan remaja putri di MTs Alkhairat Mmaboro

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan pada para pasien yang sudah bersedia menjadi responden pada penelitian ini, serta kepada dosen-dosen yang sudah membimbing penulis sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dianawati, E., Cahingtyas, A.Y. and Rahmaynti, Y.N. (2021) 'Pengaruh Pendidikan tentang Menstruasi terhadap Tingkat cemas hadapi Menarche pada SD Neg', *urnal Stethoscope*, 2(1),.
- Hasdin, U. (2021) 'Faktr yang pengaruh kecemasan', *Analytical Biochemistry*, 11
- Husen, J., Srasno, D.M. and Mansur, S. (2022) 'Faktor-faktor yang Berhubungn dengan kecemasan saat Menstruas Siswi Kelas VIII Negeri 3 Kota Ternate.', *Journal Keperawatan Maluku*,
- Kamilah, Z.D.,m Utomo, B. and Winardi, B. (2023) 'PengaruhAktivitas FisikUsia Menarche Dengan Kejadin Premenstrual Syndrom Pada Remaja Putri', *Indonesian Mdwifery and Health Scienes Journal*, 3(2), pp. 160–166.
- Kusmiran, E. (2023) 'Hubungan Usia Menarche Dengan Tingkat cemasan Pada Remaja Di Smp Frater Makassar',
- Notoatmodjo (2019c) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prautami, E.S. and Dewi, R. (2020) 'Pengaruh pendidikan keshatan terhadap pengetahuan Re maja tenta ng dismenore di sma anadiyah', *Jurnal Kesehatan*, 10(2),