

PENGARUH KONSELING TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI *MENARCHE*

Monica Pertiwi Chandra Wijaya¹, Cicilia Wahyu Djajanti², Marcellina Rasemi W³
^{1,2,3} STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya
e-mail: mpchandra.mpc@gmail.com

Abstract: The First Menstruation (*Menarche*) can increase the anxiety of adolescent girls. The anxiety caused by lack of information understanding and preparation about menarche. This study aimed to determine the influence of counseling on the anxiety level of girls in 4th, 5th and 6th grade in encountering *menarche* at SDN Gedog 1 Blitar. Method of this research was used pre experimental design with One-Group Pre-Post test. Design. The population in this study were adolescent girls who have not encountered their *menarche*, the sample of this research was 37 respondents and they were obtained by using simple random sampling technique. The anxiety level measured using Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The results of the study showed before the counseling, there were more than 50% (51%) of respondents had moderate anxiety. After counseling, there were more than 50% (51%) of respondents did not experience anxiety. The *Wilcoxon* test results showed that $p = 0,000$ was smaller than $\alpha = 0.05$, thus H_0 was rejected. Based on those results, it could be concluded that there was counseling effect on decreasing the anxiety level of adolescent girls in encountering their first *menarche* at SDN Gedog 1 Blitar. It was recommended for the elementary school's principal to increase cooperation with Community Health Center and mothers in giving preparation to encountering the menarche for adolescent girls

Keywords: Counseling, Anxiety, Adolescent Girl, *Menarche*

Abstrak: Menstruasi pertama (*menarche*) dapat menyebabkan kecemasan pada remaja putri. Terjadinya kecemasan dikarenakan kurangnya informasi, pemahaman dan persiapan mengenai *menarche*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling terhadap kecemasan remaja putri kelas 4, 5 dan 6 dalam menghadapi *menarche* di SDN Gedog 1 Kota Blitar. Metode penelitian yang digunakan adalah *pra experimental design* dengan rancangan *One-Group Pra-Post test Design*. Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri yang belum *menarche*, sample penelitian sebanyak 37 responden dan diambil dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Tingkat kecemasan diukur menggunakan skala pengukuran kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Hasil penelitian didapatkan sebelum dilakukankonseling adalah sebanyak lebih dari 50% (51%) responden mengalami kecemasan sedang. Sesudah dilakukan konseling didapatkan sebanyak lebih dari 50% (51%) responden tidak mengalami kecemasan. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p=0,000$ lebih kecil dari $\alpha=0,05$, maka H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh konseling terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja putri menghadapi menstruasi pertama (*menarche*) di SDN Gedog 1 Blitar. Untuk mengurangi kecemasan remaja putri dalam menghadapi *menarche*, disarankan kepada kepala sekolah untuk meningkatkan kerjasama dengan puskesmas dan ibu dalam memberikan persiapan menghadapi menstruasi kepada para remaja

Kata kunci: Konseling, Kecemasan, Remaja Putri, *Menarche*

PENDAHULUAN

Masa remaja merujuk pada peralihan dari masa anak ke masa dewasa, sedangkan pubertas merujuk pada perubahan biologis yang mematangkan sistem reproduksi. (Wong, 2008). Peristiwa penting dalam masa pubertas remaja putri adalah datangnya menstruasi pertama (*menarche*), yang menjadi tanda biologis atau kematangan seksual (Kartono, 2006). Seorang anak perempuan akan mengalami kesulitan jika tidak siap menghadapi munculnya menstruasi. Kurangnya pemahaman mereka tentang menstruasi dikarenakan kurang dalamnya informasi yang mereka dapat baik dari orang tua, guru dan saudara perempuan. Mereka perlu mengetahui apa yang akan mereka hadapi sehingga tidak syok atau malu dan membantu remaja mengatasi perasaan negatif tentang menstruasi ini (Lestari, 2015).

Hasil penelitian Jurnal Ilmu Keperawatan yang ditulis oleh Fitriani dan Rohman tahun 2016 didapatkan hasil sebelum dilakukan konseling pada 18 responden yang mengalami kecemasan ringan 27,8%, kecemasan sedang 33,3%, kecemasan berat 33,5% dan yang mengalami kecemasan berat sekali 5,6%. Hasil survei data awal yang ditemukan penulis dengan melakukan wawancara pada 15 remaja putri kelas 4, 5, dan 6, dengan rentang usia 10 – 12 tahun. Satu orang remaja putri yang sudah mengalami menstruasi pertama (*menarche*) menyatakan kaget dan bingung pada saat mendapatkan menstruasi pertamanya. Lima dari 14 orang remaja putri yang belum mengalami menstruasi pertama (*menarche*) menyatakan merasa cemas, takut dan berdebar-debar ketika memikirkan tentang menstruasi pertama (*menarche*). Enam remaja putri lainnya mengatakan gelisah, malu dan bingung apabila saat menstruasi pertama (*menarche*) itu tiba. Tiga remaja putri lainnya mengatakan selain cemas, takut, berdebar-debar dan bingung mereka juga belum memahami betul apa yang di sebut

dengan menstruasi pertama (*menarche*). Kecemasan ini terjadi karena kurangnya pemahaman mereka tentang menstruasi pertama dan apa yang harus dilakukan pada saat mendapatkan menstruasi pertama.

Peristiwa menstruasi yang dialami anak perempuan merupakan peristiwa penting dalam kehidupannya. Jika dirinya tidak memiliki informasi tentang hal tersebut maka dapat menganggap kondisi tersebut merupakan suatu hal yang tidak normal atau suatu penyakit (Kartono, 2006). Faktor yang mempengaruhi kesiapan remaja putri dalam menghadapi menstruasi pertama adalah tingkat pengetahuan (Lutfiya, 2016). Remaja putri yang belum siap menghadapi menstruasi pertama (*menarche*) akan menimbulkan keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut, mereka akan merasa haid adalah sebuah beban baru. Hal ini dideskripsikan oleh subjek dengan perasaan secara negatif seperti merasa takut, terkejut, sedih, malu, khawatir, bingung dan memunculkan perasaan cemas (Stuart, 2016).

Berdasarkan permasalahan yang terjadi pada remaja putri kelas 4, 5, dan 6 yang belum siap mengalami menstruasi pertama (*menarche*), maka mereka membutuhkan informasi yang tepat dari sumber yang benar. Pemberian pengetahuan tentang perubahan fisik dan emosi terutama mengenai menstruasi dapat mengurangi rasa cemas mereka (Lestari, 2015). Solusi yang diberikan antara lain adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan secara individual dengan konseling. Dasar yang digunakan pada pendekatan individual adalah karena setiap orang mempunyai masalah atau alasan yang berbeda-beda sehubungan dengan penerimaan hal baru tersebut (Notoatmodjo, 2012). Konseling merupakan proses belajar yang bertujuan memungkinkan klien mengenal dan menerima diri sendiri. Konseling membantu klien untuk memecahkan masalah pribadi (Maryam, 2014).

Tujuan dari penelitian ini adalah

mengidentifikasi pengaruh konseling terhadap tingkat kecemasan remaja putri menghadapi menstruasi pertama (*menarche*) di SDN Gedog 1 Blitar.

METODE

Metode penelitian *pre-eksperimen* dengan pendekatan *one group pre-post test design*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Konseling tentang menstruasi pertama (*menarche*) dan variabel terikatnya adalah tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menstruasi pertama (*menarche*). Populasi yang digunakan adalah seluruh remaja putri di SDN Gedog 1 Blitar yang memenuhi kriteria inklusi: berusia 10-13 tahun, belum *menarche*. Sampel diambil dengan *simple random sampling* sejumlah 37 responden.

Penelitian ini dilakukan di SDN Gedog 1 Blitar pada tanggal 20 April 2018. Proses pengambilan data dilakukan dengan melakukan pengukuran tingkat kecemasan responden dalam menghadapi *menarche*, dengan menggunakan skala pengukuran kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*.

Remaja putri yang berusia 10-13 tahun dan belum mengalami *menarche*, diukur tingkat kecemasannya menggunakan skala pengukuran tingkat kecemasan *HARS*. Kemudian diberikan konseling tentang persiapan *menarche* selama ± 35 menit dan setelah itu diukur kembali tingkat kecemasannya setelah diberikan konseling. Data dianalisis dengan membandingkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan konseling. Uji Statistik dilakukan dengan menggunakan *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah konseling dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1 Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Usia		
Usia 10 tahun	18	49
Usia 11 tahun	11	30
Usia 12 tahun	8	21
Kelas		
Kelas 4	17	46
Kelas 5	12	32
Kelas 6	8	22
Informasi		
Pernah	19	51
Tidak Pernah	18	49
Sumber Informasi		
Keluarga (Ibu, saudara)	13	68
Media Cetak (Koran, majalah)	6	32
Apakah Ibu memberi Informasi tentang Menstruasi		
Ya	11	30
Tidak	26	70

Tabel 2 Tingkat Kecemasan

Kriteria Tingkat Kecemasan	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Kecemasan Sebelum		
Tidak ada	0	0
Ringan	13	35
Sedang	19	51
Berat	5	14
Sangat Berat	0	0
Kecemasan Sesudah		
Tidak Ada	19	51
Ringan	18	49
Sedang	0	0
Berat	0	0
Sangat Berat	0	0

Pembahasan

Sebelum dilakukan konseling terdapat 19 responden (51%) yang memiliki tingkat kecemasan sedang. Berdasarkan pernah tidak nya ibu

memberikan informasi tentang menstruasi pertama, ada 16 responden (84%) yang mengalami kecemasan sedang. Menurut responden pada saat dilakukan konseling, selama ini tidak ada persiapan dari orangtua maupun pihak sekolah untuk menghadapi menstruasi pertama, mereka tidak pernah dijelaskan secara detail tentang menstruasi baik oleh ibu maupun pihak sekolah. Dari pihak SDN Gedog 1 dan Puskesmas setempat juga belum memberikan pendidikan kesehatan khususnya tentang persiapan menstruasi pertama (*menarche*). Sehingga masih banyak responden yang belum mendapatkan informasi mengenai menstruasi pertama.

Menurut Priyoto (2015) dukungan keluarga akan menyebabkan seseorang lebih siap menghadapi suatu masalah. Bila tidak, maka seseorang akan lebih merasa cemas. Situasi yang tidak kondusif (pertengkaran, salah paham, ketidakpedulian) dapat membuat kecemasan seseorang meningkat. Menurut Kartono (2006), Jika peristiwa menstruasi pertama (*menarche*) tidak disertai dengan informasi-informasi yang benar maka akan timbul beberapa gangguan-gangguan antara lain berupa pusing, mual, haid tidak teratur dan timbulnya kecemasan. Peneliti berpendapat bahwa dukungan dari keluarga yang berupa informasi dari ibu mengenai menstruasi dapat memberikan pengaruh terhadap pengetahuan responden tentang menstruasi sehingga dapat mengurangi perasaan cemas yang berlebihan dalam menghadapi menstruasi pertama (*Menarche*).

Sesudah diberikan konseling tentang persiapan menstruasi pertama (*menarche*) terdapat penurunan hasil dari 37 responden, didapatkan sebanyak 19 (51%) responden yang tidak mengalami kecemasan. Menurut Lestari (2015) remaja putri perlu diberikan informasi tentang apa yang akan mereka hadapi agar mereka tidak syok atau malu dan remaja putri perlu dibantu mengatasi perasaan negatif tentang menstruasi sehingga dapat mengurangi tingkat

kecemasan mereka. Ada beberapa fungsi konseling menurut Priyanto (2009) diantaranya fungsi pencegahan yang artinya konseling merupakan suatu usaha pencegahan terhadap timbulnya masalah, fungsi pemahaman yang dimaksudkan untuk menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh individu, dari pemahaman tersebut diharapkan individu mampu mengembangkan potensinya secara optimal, dan fungsi penyesuaian yang dimaksudkan untuk membantu klien agar dapat menyesuaikan diri dengan diri dan lingkungannya. Peneliti berpendapat bahwa dengan dilakukan konseling, responden dapat dibantu untuk mendapatkan informasi serta menyesuaikan diri dengan perubahan yang akan terjadi pada dirinya pada saat *menarche*.

Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon* dengan tingkat signifikan $\alpha = 0,05$, didapatkan harga $p = 0,000$ oleh karena $p < \alpha$ maka H_0 ditolak. Menurut Maryam (2014), konseling adalah proses belajar yang membantu klien untuk memecahkan masalah pribadi (sosial atau emosi), mengeksploitasi diri, dan dapat memimpin diri sendiri dalam suatu masyarakat serta membantu mengembangkan kesehatan mental, perubahan sikap, dan tingkah laku. Peneliti berpendapat bahwa terdapat kesesuaian antara fakta dan teori yang menunjukkan terjadi perubahan tingkat kecemasan sesudah dilakukan konseling tentang persiapan menstruasi pertama (*menarche*). Dengan diberikan konseling, responden dibantu untuk mendapatkan informasi tentang persiapan menstruasi pertama (*menarche*), memecahkan masalah pribadi yaitu rasa cemas karena menghadapi *menarche* dan responden juga mampu memimpin diri sendiri, mereka mampu bertanya lebih jauh kepada peneliti terkait informasi yang diberikan oleh peneliti pada saat konseling. Konseling dapat berjalan dengan efektif karena menerapkan teknik konseling, diantaranya empati. Hal ini

ditunjukkan dengan peneliti berbagi pengalaman *menarche* nya kepada responden pada saat dilakukan konseling. Sehingga seseorang remaja dari yang sebelumnya tidak tahu menjadi tahu, memahami informasi baru, turut membantu meluruskan persepsi mereka tentang informasi tersebut, serta membantu remaja untuk mempersiapkan diri menghadapi *menarche*.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2016) di SDN Baros Mandiri 4 Cimahi yang menyatakan bahwa sesudah dilakukan konseling kecemasan responden mengalami penurunan dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan. Pemberian informasi kepada remaja putri tentang persiapan menstruasi pertama (*menarche*) merupakan komunikasi langsung antara konselor dan klien, konselor memberikan informasi sehingga klien mendapatkan pandangan baru dan lebih baik mengenai menstruasi pertama (*menarche*).

DAFTAR RUJUKAN

- Fitriani, H. & Rohman, R. Y. (2016). *Jurnal Ilmu Keperawatan: Pengaruh Konseling Terhadap Kecemasan Remaja Putri yang Mengalami Menarche*. 2(4):85-94. Diakses dari <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/859>
- Kartono, K. (2006). *Psikologi Wanita 1 Mengenal Gadis Remaja & Wanita Dewasa*. Bandung: Mandar Maju.
- Lestari, T. (2015). *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Lutfiya, I. (2016). *Jurnal Biometrika dan Kependudukan: Analisis Kesiapan Remaja putri Sekolah Dasar dalam Menghadapi Menarche*. 5(2):135-145. Diakses dari <https://ejournal.unair.ac.id/index.php/GBK>

SIMPULAN DAN SARAN

Sebelum dilakukan konseling lebih dari 50% (51%) responden mengalami kecemasan sedang. Sesudah dilakukan konseling, lebih dari 50% (51%) responden tidak mengalami kecemasan. Ada pengaruh konseling terhadap tingkat kecemasan remaja putri di SDN Gedog 1 Blitar dalam menghadapi menstruasi pertama (*menarche*), dimana konseling mampu menurunkan tingkat kecemasan.

Setelah mengetahui hasil dari penelitian bahwa konseling mampu menurunkan tingkat kecemasan responden. Saran yang diberikan kepada kepala sekolah SDN Gedog 1 Blitar adalah untuk meningkatkan kerjasama dengan Puskesmas setempat untuk memberikan persiapan kepada remaja putri dalam menghadapi menstruasi pertama (*menarche*). Persiapan yang diberikan dapat berupa penyuluhan kepada remaja putri dan orangtua (ibu) tentang menstruasi pertama serta memotivasi ibu untuk mendampingi remaja putrinya dalam menghadapi menstruasi pertama.

- Maryam, S. (2014). *Promosi Kesehatan dalam Pelayanan Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Priyanto, A. (2009). *Komunikasi dan Konseling: Aplikasi dalam Sarana Pelayanan Kesehatan untuk Perawat dan Bidan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Priyoto. (2015). *Nursing Intervention Classification (NIC)*. Jakarta: Salemba Medika.
- Stuart, G. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa*. (Alih Bahasa: Keliat, B.A & Pasaribu, J). 2016. Singapore: Elsevier. (Buku asli diterbitkan tahun 1979).
- Wong, Donna L, et al. (2009). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Volume 1*. Jakarta: EGC