

Info Artikel:

Diterima 01/01/2013

Direvisi 12/01/2013

Dipublikasikan 01/03/2013

HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN TENTANG MENARCHE DENGAN KECEMASAN SISWI

Yolanda¹, Taufik² & Nurfarhanah³

Abstract

There are still many students who experience anxiety in the face of menarche. Anxiety often leads to wrong behavior customize. Anxiety occurs presumably because they lack knowledge about menarche. Target or Research: The first is to describe the student knowledge about menarche, and student anxiety. Second, to see relation with knowledge of student about menarche and dread of students. Quantitative research study was shaped by the kind of descriptive co relational. The population is student of class VII Junior High School Tanjung Gadang Sijunjung. The sampling technique used is proportional random sampling, totaling 61 students. Data were collecting using a questionnaire in the form of a graduated scale based on the Likert Scale. Data analysis techniques using Pearson Product Moment formula and processing data using the program Statistical Product and Service Solution for windows release 15.0. The research findings revealed that (1) knowledge of student about menarche are in the good category, (2) anxiety students are in the low category, (3) there is significant relationship between student knowledge about menarche with anxiety students with a correlation of -0,724 and a significance level of 0,000with a strong relationship level. Thus, it is suggested that BK teacher/School counselors can provide students with a complete knowledge of menarche. Such service like information service, content control services, service of counseling individual, and group counseling services.

Keyword: Knowledge of menarche, Anxiety.

PENDAHULUAN

Sepanjang rentang kehidupan manusia, mulai dari janin sampai pada periode dewasa akhir, individu mengalami perkembangan, baik perkembangan fisik maupun perkembangan psikis. Perkembangan fisik misalnya badan bertambah tinggi atau tungkai bertambah panjang. Sedangkan perkembangan psikis misalnya muncul perasaan suka pada lawan jenis atau berkembangnya kemampuan pikir anak dari sederhana kepada yang lebih kompleks.

Dalam proses perkembangan terdapat beberapa periode perkembangan yang secara umum dilalui individu salah satunya periode

perkembangan tersebut adalah periode remaja. Piaget (dalam Hurlock, 1993: 226) menyatakan bahwa secara psikologis, periode remaja adalah usia dimana individu berinteraksi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak.

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak ke dewasa baik secara jasmani maupun rohani. Tahapan ini sangat menentukan bagi pribadi remaja dimana terjadi perubahan besar dan cepat dalam proses pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial/ tingkah laku. Perubahan fisik meliputi perubahan berat badan,

¹Yolanda¹, Jurusan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, email : yolandaadelia@yahoo.com

²Taufik², Jurusan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang

³Nurfarhanah³, Jurusan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang

ukuran anggota badan dan sebagainya. Perubahan psikis seperti tingkat kecerdasan, tingkah laku, perasaan/moral yang berlangsung secara bertahap sesuai dengan umurnya.

Masa remaja diawali dengan masa pubertas, yaitu saat terjadinya perubahan-perubahan fisik (meliputi penampilan fisik seperti bentuk tubuh dan proporsi tubuh) dan fungsi fisiologis (kematangan organ-organ seksual). Perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas ini merupakan peristiwa yang paling penting, berlangsung cepat, drastis, tidak beraturan dan terjadi pada sistem reproduksi. Hormon-hormon mulai diproduksi dan mempengaruhi organ reproduksi untuk memulai siklus reproduksi serta mempengaruhi terjadinya perubahan tubuh. Perubahan tubuh ini disertai dengan perkembangan bertahap dari karakteristik seksual primer dan seksual sekunder (Prawiroharjo, 2005:55)

Masa reproduksi adalah masa yang penting bagi seluruh organisme dipermukaan bumi ini untuk meneruskan keturunannya. Seperti halnya makhluk lain, manusia juga menjalankan perannya dalam meneruskan keturunan, dan wanita memiliki peranannya yang cukup besar. Ciri khas kedewasaan seorang perempuan adalah adanya perubahan siklus pada alat kandungannya sebagai persiapan untuk kehamilan yaitu berupa datangnya haid pertama. Haid atau menstruasi adalah proses keluarnya darah yang terjadi secara periodik atau siklus emdomestrium. Keluarnya darah dari vagina disebabkan luruhnya lapisan dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah dan sel telur yang tidak dibuahi.

Peristiwa terpenting yang terjadi pada gadis remaja ialah datangnya haid yang pertama kali, yang biasanya terjadi sekitar umur 10 sampai 16 tahun. Saat haid yang pertama ini datang dinamakan *menarche*. Di daerah pedesaan *menarche* dianggap sebagai tanda kedewasaan, dan gadis yang mengalami *menarche* dianggap sudah masanya melakukan tugas-tugas sebagai wanita lainnya. *Menarche* merupakan puncak dari serangkaian perubahan yang terjadi pada seorang gadis yang sedang menginjak dewasa (Llewellyn, 2005:37).

Menarche pada gadis remaja akan membuat mereka merasa terkejut, cemas bahkan trauma. Selama masa penyesuaian seorang gadis remaja akan bersikap irasional, mudah tersinggung dan sulit dimengerti. Kecemasan seorang gadis

remaja akan semakin bertambah karena adanya perubahan pada bentuk fisik.

Berdasarkan hasil studi awal dengan mewawancarai enam orang siswi pada 7 November 2011 SMP Negeri 25 Taratak Baru Kecamatan Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung diperoleh informasi bahwa mereka kurang mendapatkan pengetahuan tentang *menarche* dan merasa cemas ketika *menarche* tersebut datang.

Hal ini disebabkan oleh berbagai alasan yaitu mereka cemas dengan perubahan fisik seperti timbulnya jerawat, tubuh menjadi gemuk, dan sakitnya payudara. Mereka juga mengalami kecemasan terhadap terjadinya pendarahan dan cemas apabila prestasi belajar menurun dikarenakan sakit. Orang tua kurang memberikan pengetahuan yang jelas mengenai *menarche* sehingga siswi tidak tahu bagaimana cara menghadapi *menarche*.

Hal tersebut juga disampaikan oleh guru yang mengajar di kelas yang menjadi subjek penelitian, siswa putri yang mengalami *menarche* menjadi malas belajar dan mengalami ketakutan yang berlebihan.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan maka fokus dalam penelitian ini adalah 1) Mendeskripsikan pengetahuan siswi tentang *menarche*, 2) Mendeskripsikan kecemasan siswi, dan 3) Hubungan antara pengetahuan tentang *menarche* dengan kecemasan siswi.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini berbentuk penelitian kuantitatif dengan pendekatan analisis deskriptif korelasional yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan mengetahui hubungan antar variabel penelitian. Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu; pengetahuan tentang *menarche* (X) merupakan variabel bebas dan kecemasan siswi (Y) merupakan variabel terikat.

Populasi penelitian ini adalah siswi SMP Se-Kecamatan Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung yang berjumlah 155 orang dan jumlah sampel sebanyak 61 orang dengan menggunakan teknik *proportional random sampling*. Alat pengumpul data berbentuk angket. Prosedur yang ditempuh dalam pengumpulan data adalah dengan mengadministrasikan angket kepada sampel penelitian. Data yang telah terkumpul akan dianalisis dengan menggunakan teknik

persentase dan korelasi *product moment*, dengan menggunakan program computer SPSS (*statistical Product and Service Solution*) *release 15.0 for windows*.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan temuan penelitian tentang pengetahuan tentang *menarche* dan kecemasan siswi maka diperoleh hasil seperti berikut:

Tabel 1. Gambaran pengetahuan tentang *menarche* dan kecemasan siswi

Pengetahuan tentang <i>menarche</i>				Kecemasan Siswi			
Kategori	Skor	F	%	Kategori	Skor	f	%
Sangat Baik	≥ 112	12	19,67	Sangat tinggi	≥ 84	12	19,67
Baik	96-111	24	39,34	Tinggi	68-83	14	22,96
Kurang	80-95	18	29,51	Rendah	52-67	26	42,62
Kurang Sekali	< 70	7	11,48	Rendah sekali	51	9	14,76
Total		61	100	Total		61	100

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa 39,34% memiliki pengetahuan tentang *menarche* berada pada kategori baik dan 42,62% memiliki kecemasan yang berada pada kategori rendah.

Selanjutnya untuk melihat hubungan antara pengetahuan tentang *menarche* dengan kecemasan siswi di SMP Se-Kecamatan Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung, digunakan analisis *Pearson Product Moment* dengan perhitungan menggunakan bantuan computer program SPSS versi 15.00, hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hubungan antara pengetahuan tentang *menarche* dengan Kecemasan siswi.

Hubungan Variabel	r hitung	r tabel	signifikansi
Pengetahuan tentang <i>menarche</i> dengan kecemasan siswi	-0,724	0,295	signifikan

Hasil uji hipotesis dimaksudkan untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang *menarche* dengan kecemasan siswi di SMP Se-Kecamatan Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung. Analisis dengan menggunakan rumus *Pearson Product Moment* menunjukkan seberapa besar hubungan antara perlakuan orangtua dengan penyesuaian dirimelalui r hitung = -0,724 dengan sig = 0.000 (sig < 0,01, dan r table sebesar 0,295, artinya r hitung lebih besar dari r table sehingga dapat ditafsirkan bahwa terdapat korelasi negatif antara pengetahuan tentang *menarche* dengan kecemasan siswi. Artinya makin tinggi pengetahuan siswi maka makin rendah kecemasan mereka. Hasil tersebut membuktikan hipotesis adanya hubungan antara pengetahuan tentang *menarche* dengan kecemasan siswi di SMP Se-Kecamatan Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung dapat **diterima**.

PEMBAHASAN

Pembahasan ini dilakukan berdasarkan pertanyaan penelitian yaitu bagaimana pengetahuan tentang *menarche*. Bagaimana kecemasan siswi. Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan tentang *menarche* dengan kecemasan siswi.

1. Pengetahuan siswi Tentang *Menarche*

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pada umumnya siswa memiliki tingkat pengetahuan tentang *menarche* dengan baik. Sebanyak 32,78 % siswi sudah memiliki pengetahuan tentang *menarche* dalam aspek memahami tentang *menarche*, namun masih banyak siswi yang merasa kurang memiliki pengetahuan tentang *menarche* yaitu sebanyak 18,03%.

Temuan ini menunjukkan bahwa siswi memiliki pengetahuan tentang *menarche* masih dalam kategori baik. Selain itu, masih ada siswi yang kurang memiliki pengetahuan tentang *menarche* dalam aspek pemahaman tentang *menarche*, padahal siswi perlu mengetahui dengan baik. Dalam kehidupan sehari-hari pengetahuan sangat penting agar tidak salah dalam memaknai sesuatu, dan dalam bertindak. Menurut Notoadmodjo (2003:12) Pengetahuan merupakan hasil dari apa yang diketahui, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Jadi pengetahuan

yang baik tentang *menarche* sangat diperlukan agar siswi tidak salah mengartikan tentang *menarche*.

Pengetahuan tentang *menarche* terdiri dari berapa lama siklus *menarche* tersebut, dan apa saja yang dialami seorang wanita ketika mengalami *menarche*. Dengan demikian agar siswi memiliki pengetahuan tentang hal-hal tersebut perlu diberikan layanan dan bimbingan terkait dengan pentingnya pengetahuan tentang *menarche* terkait dengan tahu tentang *menarche*.

Untuk melihat sikap siswi, temuan penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 44,26 % siswi memiliki pengetahuan tentang *menarche* terkait mengetahui cara bersikap, namun masih banyak juga siswi yang cukup dan kurang pengetahuan tentang *menarche* yaitu 26,22% siswi cukup memiliki pengetahuan tentang *menarche* dan 14,76% siswi kurang memiliki pengetahuan tentang cara bersikap. Dapat disimpulkan bahwa pada umumnya siswi memiliki pengetahuan tentang cara bersikap, namun dapat dilihat juga bahwa masih ada siswi yang kurang memiliki pengetahuan tentang *menarche* terkait aspek tahu cara bersikap. Siswi harus tahu bagaimana cara menyikapi. Apabila *menarche* datang, sikap siswi sangat menentukan apa saja yang akan dilakukan selama *menarche*. Menurut Abu Ahmadi (2006: 162) kesadaran individu yang menentukan perbuatan nyata dan perbuatan-perbuatan yang mungkin akan terjadi itulah yang dinamakan sikap. Dapat disimpulkan bahwa tahu tentang cara bersikap juga sangat penting dalam pengetahuan tentang *menarche*.

Selanjutnya untuk pengetahuan tentang dalam merespon *menarche*. Temuan penelitian menunjukkan pada umumnya siswi memiliki pengetahuan yang baik tentang cara bertindak yaitu 39,34 % siswi memiliki pengetahuan tentang cara bertindak dalam merespon *menarche*, namun masih banyak siswi yang merasa kurang memiliki pengetahuan tentang cara bertindak *menarche* yaitu 11,47 %. Ini membuktikan bahwa pengetahuan tentang merespon *menarche* yang terkait dengan tahu cara bertindak berada pada kategori baik, namun masih ada siswi yang kurang memiliki pengetahuan cara bertindak. Seharusnya siswi tahu cara bertindak menghadapi *menarche*, karena tindakan tersebut sangat penting.

Berdasarkan temuan penelitian mengenai pengetahuan tentang *menarche* secara keseluruhan maka pengetahuan di SMP Se-Kecamatan Tanjung Gadang masih perlu diberikan layanan yang terkait dengan hal tersebut agar menjadi lebih baik, terutama pada siswi yang berada pada kategori kurang.

2. Kecemasan siswi menghadapi *menarche*

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pada umumnya siswi (34,42%) memiliki kecemasan yang tinggi terkait dengan suasana hati, namun masih banyak siswi (14,76%) yang memiliki kecemasan rendah. Temuan ini membuktikan bahwa persentase siswi yang memiliki kecemasan terkait suasana hati berada pada kategori tinggi, artinya untuk siswi yang kecemasannya berada pada kategori tinggi perlu dilakukan pembinaan dan juga pada siswi yang berada pada kategori rendah, agar mereka dapat mengontrol suasana hati pada saat *menarche*.

Temuan penelitian dari aspek pikiran menunjukkan bahwa lebih banyak siswi yang memiliki kecemasan tinggi yaitu sebanyak 40,98 %, namun masih banyak dari siswi yang memiliki kecemasan yang rendah dari aspek pikiran sebesar 13,12 %. Pada kondisi tersebut siswi perlu diberikan layanan yang sesuai agar kecemasannya dapat berkurang, sehingga lebih mampu berfikir yang positif terhadap datangnya *menarche*. Temuan penelitian ini mendukung pendapat Burn (1998 dalam Triantoro Safaria, 2009: 50) yang menyatakan bahwa "emosi ataupun rasa cemas yang kita rasakan disebabkan oleh adanya dialog internal dalam pikiran individu yang mengalami kecemasan atau perasaan cemas. Pikiran yang positif akan membawa siswi pada kecemasan yang biasa saja, tapi apabila siswi menganggap *menarche* adalah suatu hal yang menakutkan atau berpikiran negatif maka akan membuat kecemasan siswi semakin tinggi.

Temuan penelitian terkait dengan aspek motivasi menunjukkan pada umumnya siswi (37,71 %) memiliki kecemasan yang tinggi, namun masih ada siswi (9,83%) yang memiliki kecemasan yang rendah. Siswi yang tingkat kecemasannya berada pada kategori tinggi perlu dilakukan pembinaan agar dapat mengatasi kecemasannya, baik oleh orangtua, guru BK/konselor sekolah, wali kelas maupun semua pihak yang berada di lingkungan sekolah dan

keluarga. Di samping itu, siswi yang berada pada kategori rendah agar terus dapat mengatasi kecemasannya sehingga kecemasannya bisa hilang atau berkurang.

Untuk perilaku gelisah, temuan penelitian menunjukkan bahwa siswi yang mengalami kecemasan tinggi dan cukup tinggi yaitu sebanyak 32,78 % dan 32,79 %, namun masih ada juga siswi yang memiliki kecemasan yang rendah sebanyak 14,76 %. Sebagaimana pendapat Atkinson dan Hillgard (dalam Triantoro Safaria, 2009:54) "gangguan kecemasan akan menjadikan individu mengalami ketegangan yang berlebihan dalam menghadapi stress, disertai kekhawatiran yang terus-menerus terhadap segala macam masalah yang mungkin terjadi". Dengan demikian perilaku gelisah siswi pada umumnya berada pada kategori tinggi dan cukup tinggi, ini diperlukan pembinaan oleh orangtua dan guru, dan pemberian layanan yang sesuai dengan kondisi mereka.

Selanjutnya pada gejala biologis, temuan penelitian menunjukkan lebih banyak siswi (36,06 %) yang memiliki kecemasan yang cukup tinggi, namun masih ada juga siswi yang memiliki kecemasan yang rendah (14,76%). Siswi yang berada pada kategori cukup tinggi perlu perhatian dari orangtua agar kecemasan tersebut dapat diatasi dan juga perlu pembinaan dari guru BK/konselor sekolah agar dapat diberikan layanan yang sesuai dengan hal tersebut.

Temuan penelitian kecemasan siswi di SMP Se-Kecamatan Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung secara keseluruhan menunjukkan lebih banyak siswi yang memiliki kecemasan cukup tinggi yaitu sebanyak 42,62 % sehingga perlu pembinaan untuk mengatasi kecemasannya, dan juga masih banyak siswi yang memiliki kecemasan rendah yaitu sebanyak 14,76 %. Oleh karena itu kecemasan siswi di SMP Se-Kecamatan Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung secara keseluruhan perlu pembinaan dan pengentasan, serta perlu pemahaman siswi agar bisa mengatasi kecemasannya sendiri.

3. Hubungan Pengetahuan Siswi tentang Menarche dan Kecemasan siswi Kelas VII di SMP Se-Kecamatan Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung

Berdasarkan analisis korelasi yang dilakukan maka diketahui bahwa pengetahuan

siswi tentang *menarche* memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan siswi. Sumbangan variabel pengetahuan siswi tentang *menarche* terhadap kecemasan siswi kelas VII di SMP Se-Kecamatan Tanjung Gadang Kabupten Sijunjung adalah sebesar 52,4 %. Sementara itu 47,6 % lainnya kecemasan dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Sebagaimana pendapat Ramaiah (2011) ada empat faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu:

a. Lingkungan yaitu tempat tinggal, cara berfikir tentang diri sendiri dan orang lain. Kecemasan dapat timbul jika ada merasa tidak aman terhadap lingkungan.

b. Emosi yang ditekan, yaitu biasanya terjadi jika orang tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan dalam hubungan personal.

Sebab-sebab fisik, yaitu kondisi tubuh senantiasa berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Biasanya terlihat dalam kondisi menghadapi menstruasi, kehamilan, semasa remaja dan pulih dari penyakit. Selama kondisi ini, perubahan-perubahan lazim muncul dan ini dapat menimbulkan kecemasan.

d. Keturunan, yaitu gangguan emosi ada yang ditemukan pada keluarga-keluarga tertentu, ini bukan penyebab penting dari kecemasan.

Dari pendapat diatas dapat terlihat bahwa selain faktor pengetahuan masih banyak faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan siswi.

Kemudian berdasarkan analisis regresi maka diperoleh hasil yang menjelaskan bahwa semakin besar pengetahuan siswi tentang *menarche* maka kecemasan siswi makin berkurang karena nilai koefisien Variabel X negative yaitu 0,719 dari hasil penelitian ini terlihat bahwa semakin rendah pengetahuan siswi tentang *menarche* maka akan semakin tinggi pula kecemasan siswi.

Temuan ini mendukung pendapat Blackburn dan Davidson (dalam Triantoro Safaria, 2009:51) apabila pengetahuan subjek terhadap situasi yang mengancam tersebut tidak memadai, tentunya individu tersebut akan mengalami kecemasan. Pengetahuan siswi tentang *menarche* akan mempengaruhi bagaimana suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku, gejala biologis siswi tersebut. Jadi pengetahuan yang

baik tentang *menarche* mendukung bagaimana kecemasan siswi dalam menghadapi hal tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Tingkat Pengetahuan siswi tentang *menarche* dapat dikategorikan baik, (2) tingkat Kecemasan siswi dapat dikategorikan rendah, (3) Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara pengetahuan tentang *menarche* dengan kecemasan siswi, dengan korelasi sebesar -0,724 dan signifikansi 0,000, atau dengan tingkat kepercayaan 100% dengan tingkat hubungan kuat.

SARAN

1. Kepada guru BK/Konselor Sekolah, dapat mengembangkan program BK yang sesuai dengan kebutuhan siswa tersebut. Hal ini bisa dilakukan seperti memberikan layanan informasi, misalnya informasi mengenai cara meningkatkan pengetahuan mengenai *menarche*, cara bersikap ketika *menarche* datang, dan hal-hal mengenai reproduksi wanita. Layanan bimbingan kelompok dapat juga diberikan kepada siswa dengan topik tugas seperti masalah-masalah yang dialami jika *menarche* datang. Sedangkan untuk mengatasi siswi yang masih mengalami kecemasan ketika *menarche*, layanan yang dapat diberikan adalah layanan konseling perorangan.
2. Penelitian ini terbatas mengungkapkan satu aspek yaitu pengetahuan untuk

mengungkapkan pengetahuan siswi. Selanjutnya peneliti merekomendasikan perlu adanya penelitian lanjutan yang melihat hubungan kecemasan siswi menghadapi *menarche* dengan faktor lain, misalnya dari faktor lingkungan dan faktor keluarga.

DAFTAR RUJUKAN

- Hurlock, E.B. 1993. *Psikologi Perkembangan*. Alih Bahasa: Dra. Istiwidayanti dan Drs. Soedjarwo, Msc. Jakarta: Erlangga.
- Liewellyn, Derek, 2005. *Panduan Terlengkap Tentang Kesehatan, Kebidanan dan Kandungan*. Jakarta : PT. Delapratasa Publishing.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*, Jakarta : PT.Rineka Cipta.
- Prawirohardjo, S. 2006. *Ilmu Kandungan*, Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.
- Ramaiah. 2011. *Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan*. (online) : <http://tedi-hendro.com/?pg=articles&article=2287,23>. 11 November 2011, pukul 09.45 WIB.
- Triantoro Safaria. 2009. *Manajemen Emosi (Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup)*. Jakarta: Bumi Aksara.