

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche di MI Salafiyah Simbang Kulon 02 Kabupaten Pekalongan.

Ervina Ulfa dan Rizky Ajeng Mardiyana

Aida Rusmariana, Ratnawati

Program Studi SI Keperawatan

STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa. Pencapaian kematangan seksual ditandai dengan datangnya menstruasi pertama (*menarche*) pada remaja putri. Menarche merupakan pertanda adanya suatu perubahan status sosial dari anak-anak ke dewasa. Datangnya menarche dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan adalah keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh rasa ketakutan serta gejala fisik yang menegangkan serta tidak diinginkan. Keluarga merupakan sumber dukungan sosial bagi anggota keluarga lainnya. Dukungan keluarga adalah bantuan dari orang lain yang memiliki kedekatan saudara atau teman terhadap seseorang yang mengalami kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada remaja putri dalam menghadapi menarche di MI Salafiyah Simbang Kulon 02 Kabupaten Pekalongan. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Cara pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* dengan jumlah responden sebanyak 61 responden. Hasil uji *chi square* diperoleh ρ *value* sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$ maka H_a gagal ditolak, hal ini menunjukkan ada hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menarche di MI Salafiyah Simbang Kulon 02 Kabupaten Pekalongan. Kesimpulan adanya dukungan dari keluarga dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada remaja putri sehingga disarankan untuk keluarga agar memberikan dukungan pada remaja putri serta diharapkan bagi tenaga kesehatan untuk meningkatkan pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan melalui penyuluhan kesehatan pada remaja putri tentang terjadinya menstruasi yang dapat menimbulkan kecemasan.

Kata kunci : Remaja, Menarche, Kecemasan,
Dukungan keluarga

Kepustakaan : 28 buku (2002-2012) + 5 website

Pendahuluan

Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa. Remaja menjadi salah satu permasalahan yang perlu diatasi bersama oleh dunia, karena masa remaja merupakan masa yang rawan bagi perkembangan seorang remaja. Apabila gejala pada masa remaja tidak mendapat penanganan yang serius, maka hal ini akan sangat berpengaruh terhadap kualitas generasi bangsa di tahun-tahun mendatang (Santoso 2009).

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 (Soetjiningsih, 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 (Soetjiningsih, 2004). Menurut data statistik, jumlah penduduk di Jawa Tengah pada tahun 2010 adalah 33.561.468 jiwa dengan jumlah remaja usia 12-21 tahun 3.878.474 jiwa (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2010). Pada tahun 2010, jumlah penduduk Kota Pekalongan adalah 309.884 jiwa, jumlah penduduk perempuan usia 5-14 tahun sebanyak 26.126 jiwa dan usia 15-44 tahun sebanyak 82.621 jiwa.

Marheni dikutip dalam Soetjiningsih (2004), menyatakan bahwa memasuki masa remaja diawali dengan terjadinya kematangan seksual, maka remaja akan dihadapkan pada keadaan yang memerlukan penyesuaian untuk dapat menerima perubahan-perubahan yang terjadi. Persoalan yang paling banyak dihadapi para remaja adalah persoalan kesehatan reproduksi. Kesehatan reproduksi itu sendiri dapat diartikan sebagai suatu kondisi sehat

yang bukan saja bebas dari penyakit atau kecacatan, namun sehat baik secara mental maupun sosial berkaitan dengan sistem, fungsi dan proses reproduksi (Makhfudi & Efendi 2009, h. 222).

Kematangan seksual dan terjadinya perubahan bentuk tubuh sangat berpengaruh pada kehidupan kejiwaan remaja (Soetjiningsih 2004, h. 45). Pencapaian kematangan seksual ditandai dengan datangnya menstruasi (pada wanita) atau produksi semen yang biasanya timbul dalam bentuk mimpi basah (pada pria) (Efendi-Makhfudli 2009, h. 224).

Menarche merupakan pertanda adanya suatu perubahan status sosial dari anak-anak ke dewasa (Proverawati & Misaroh 2009, h. 58-59). Datangnya menarche dapat menimbulkan reaksi yang positif naupun negatif bagi remaja perempuan.

Fenomena yang sering terjadi di masyarakat adalah selama ini sebagian masyarakat merasa tabu untuk membicarakan tentang masalah menstruasi dalam keluarga, sehingga remaja awal kurang memiliki pengetahuan dan sikap yang cukup baik tentang perubahan-perubahan fisik dan psikologis terkait menarche. Kesiapan mental sangat diperlukan sebelum menarche karena perasaan cemas dan takut akan muncul (Adijanti Marheni dikutip dalam Soetjiningsih 2004, h. 46). Perasaan bingung, gelisah, cemas, tidak nyaman selalu menyelimuti perasaan seorang wanita yang mengalami menstruasi untuk pertama kali (*menarche*) (Proverawati & Misaroh 2009, h. 60). Kecemasan bukan merupakan suatu penyakit melainkan suatu gejala. Hal ini akan semakin parah apabila pengetahuan remaja mengenai menstruasi ini sangat kurang dan pendidikan dari orang tua yang kurang (Proverawati 2009, h. 60-61).

Pendidikan tentang kesehatan reproduksi merupakan masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian dari semua pihak. Mengingat banyaknya efek yang terjadi baik fisiologis atau psikologis pada saat mengalami menarche yang dapat menimbulkan kecemasan, remaja putri perlu mendapatkan dukungan dari keluarga salah satunya adalah dukungan informasional yang dapat diperoleh dari orangtua. Keluarga mempunyai pengaruh yang cukup besar bagi perkembangan remaja karena keluarga

merupakan lingkungan sosial pertama, yang meletakkan dasar-dasar kepribadian remaja. Selain orangtua, saudara kandung, dan posisi anak dalam keluarga juga berpengaruh bagi remaja (Soetjiningsih 2004, h. 50-51).

Kabupaten Pekalongan termasuk salah satu Kabupaten di Jawa Tengah yang jumlah penduduk remajanya pada tahun 2010 adalah 33.561.468 jiwa. Peneliti melakukan studi dokumen di Dinas Pendidikan Kabupaten Pekalongan dan mendapatkan hasil bahwa terdapat 656 SD di Kabupaten Pekalongan dengan 553 SD Negeri dan 103 MI. Berdasarkan data dari Dinas Pendidikan Kabupaten Pekalongan jumlah siswa terbanyak terdapat di MI Salafiyah Simbang Kulon 02 sebanyak 365 siswa (Dindik 2013). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dari wawancara yang dilakukan pada 10 siswa di MI Salafiyah Simbang Kulon 02 Kabupaten Pekalongan, 6 dari 10 siswa mengalami kecemasan saat ditanya tentang haid, mereka mengatakan gelisah, takut, jantung terasa berdebar-debar serta merasa cemas dari biasanya. Hal itu dikarenakan mereka belum mengetahui tentang masalah haid dan belum memperoleh informasi dari keluarganya sehingga menjadikan siswa tersebut mengalami kecemasan.

Tujuan : Mengetahui Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche di MI Salafiyah Simbang Kulon 02 Kabupaten Pekalongan.

Metode Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan design *deskriptif korelatif* dengan pendekatan *cross sectional*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* pada tanggal 29 Juli 2013 di MI Salafiyah Simbang Kulon 02 Kabupaten Pekalongan didapatkan hasil 61 responden yang belum mengalami menstruasi. Teknik analisa data menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil Penelitian

Hasil penelitian di MI Salafiyah Simbang Kulon 02 Kabupaten Pekalongan terhadap 61 responden yang belum mengalami menstruasi

dapat diketahui sebagian besar responden mendapat dukungan keluarga kurang yaitu sebanyak 36 responden (59,0%), dan mendapat dukungan keluarga baik sebanyak 25 responden (41,0%), sedangkan berdasarkan tingkat kecemasan didapatkan data sebagian besar remaja putri mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 31 responden (50.8%), sebagian kecil mengalami kecemasan sedang sebanyak 20 responden (32.8%), sedangkan 5 responden (8.2%) tidak mengalami kecemasan dan sebanyak 5 responden (8.2%) mengalami kecemasan berat.

Berdasarkan analisis bivariat dengan menggunakan uji *chi-square* terhadap dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada remaja putri dalam menghadapi menarche di MI Salafiyah Simbang Kulon 02 Kabupaten Pekalongan didapatkan nilai ρ *value* = 0,000, dengan demikian ρ *value* < α (0,05) sehingga H_a gagal ditolak. Hal ini menunjukkan ada hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada remaja putri dalam menghadapi menarche di MI Salafiyah Simbang Kulon 02 Kabupaten Pekalongan.

Kesimpulan dan Saran

Ada hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada remaja putri dalam menghadapi menarche di MI Salafiyah Simbang Kulon 02 Kabupaten Pekalongan dimana ρ *value* 0,000. Dari hasil penelitian ini diharapkan bagi pihak sekolah agar memberikan tambahan pengatahanan dan informasi mengenai tingkat kecemasan dalam menghadapi menarche bagi siswanya terutama remaja putri dalam masa pubertas serta melakukan pembinaan secara periodik pada siswa tentang pengetahuan kesehatan reproduksi, serta bagi profesi keperawatan untuk meningkatkan pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan terutama pada remaja tentang terjadinya menstruasi pada remaja yang dapat menimbulkan kecemasan melalui penyuluhan-penyuluhan kesehatan pada remaja di sekolah.

Acknowledgement and References

- Ahmadi, A & Sholeh, M 2005, *Psikologi Perkembangan*, Edk 2, Rineka Cipta, Jakarta.
- Ali, Z 2009, *Pengantar Keperawatan Keluarga*, EGC, Jakarta.
- Damartani, Dayinta 2012, *Tingkat Pengetahuan Siswi Kelas XI SMAN 5 Surakarta tentang Pentingnya Meminum Tablet Fe saat Menstruasi*, Diploma III Kebidanan, Kusuma Husada, Surakarta.
- Dariyo, A 2004, *Psikologi Perkembangan Remaja*, Ghalia Indonesia, Bogor.
- Davies, T 2009, *ABC Kesehatan Mental*, EGC, Jakarta.
- Efendi, F & Makhfudli 2009, *Keperawatan Kesehatan Komunitas : Teori dan Praktik dalam Keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta.
- Fajri, A & Khairani, M 2011, *Hubungan Antara Komunikasi Ibu-Anak dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) Pada Siswi Smp Muhammadiyah Banda Aceh*, Jurnal Psikologi Undip Vol. 10, No. 2, h. 4.
- Hastono, SP & Luknis Sabri 2010, *Statistik Kesehatan*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI). Jabar 2009. *Peran orang tua dalam Pembinaan Remaja*, Dilihat tanggal 29 Maret 2013, (<http://www.idai.or.id/remaja/artikel.asp?q=200994155149>).
- Koentjoro, S, 2002, Dukungan sosial pada lansia diakses pada tanggal 26 Juli 2013, <<http://www.e-psikologi.com/usia/160802.html>>.
- Kusuma, DA 2012, *Hubungan Beberapa Faktor Siswi Dengan Kejadian Menarche Pada Remaja Awal Di Smpn 11 Kota Semarang*, Jurnal Kesehatan Masyarakat Undip, Vol 2, No.1.
- LN, Yusuf, Syamsu 2008, *Mental Hygiene : Terapi Psikospiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*, Maestro, Jakarta.
- Noorkasiani & Tamher, S, 2009, *Kesehatan Usia Lanjut Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta.
- Notoatmodjo, S 2012, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- ____ 2010, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- ____ 2005, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Nursalam 2008, *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan; Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrument Penelitian Keperawatan*, Edisi ke 2, Salemba Medika, Jakarta.
- ____ 2003, *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan; Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrument Penelitian Keperawatan*, Edisi ke 1, Salemba Medika, Jakarta.
- Potter, P. A 2005, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan; Konsep, Proses, dan Praktik*, Edk 4 vol. 1, Trans Yasmin Asih, EGC, Jakarta.
- Proverawati, A & Misaroh, S 2009, *Menstruasi Pertama Penuh Makna*, Edk 1, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Ramaia, Savitri 2003, *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi penyebabnya*, Pustaka Populer Obor, Jakarta.

- Ratna, W 2010, *Sosiologi dan Antropologi Kesehatan dalam Perspektif Ilmu Keperawatan*, Edk 1, Pustaka Rihanna, Yogyakarta.
- Riyanto, A 2009, *Pengolahan dan Analisis Data Kesehatan*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Rumini, S & Sundari S, *Perkembangan Anak dan Remaja*, Edk 1, Rineka Cipta, Jakarta.
- Santoso, 2009, *Menghadapi Masa Pubertas Kaum Remaja*, planet-remaja.blogspot.com, diperoleh tanggal 28 Mei 2013.
- Setiadi, 2007, *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*, Cetakan Pertama, Graha Ilmu, Yogyakarta
- Soetjiningsih, 2004, *Buku Ajar Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*, Sagung Seto, Jakarta.
- Stuard, G. W 2006, *Buku Saku; Keperawatan Jiwa*, Edk 5, EGC, Jakarta.
- Sugiono, 2011, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, Alfabata, Bandung.
- _____, 2009, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, Alfabata, Bandung.
- Suprajitno, 2004, *Asuhan Keperawatan Keluarga; Aplikasi dalam Praktik*, EGC, Jakarta.