

# PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI TERHADAP RESPON PSIKOLOGIS REMAJA SAAT *MENARCHE*

I Dewa Made Ruspawan  
Suratiah

Gusti Ayu Komang Rosilawati  
Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar  
Email: [ruspawan.dm@gmail.com](mailto:ruspawan.dm@gmail.com)

**Abstract :** *Reproductive Health Education to Adolescent Psychological Response in experiencing Menarche.* The purpose of this study was to determine Influence of Reproductive Health Education to Adolescent Psychological Response in experiencing Menarche at VII Class SMP Negeri 10 Denpasar. This study used pra – experimental with one Group pra Post test Design that involved 20 respondents as sample which chosen by purposive sampling method. The result before provision of health education showed 12 respondent (60%) were in negative response category. And the result after provision health education showed 20 respondents (100%) were in positive response category. The analysis result using wilcoxon signed rank test at significant level at  $p = 0,05$  was obtained  $p = 0,00$ , it means there is Influence of Reproductive Health Education to Adolescent Psychological Response in experiencing Menarche at VII Class SMP Negeri 10 Denpasar.

**Abstrak :** Pendidikan Kesehatan Reproduksi terhadap Respon Psikologis Remaja saat *Menarche*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap respon psikologis remaja saat *menarche* siswi kelas VII SMP Negeri 10 Denpasar. Jenis penelitian pra eksperimental dengan rancangan *one group Pra test-post test Design*. Jumlah sampel sebanyak 20 orang yang dipilih dengan menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan respon psikologis remaja saat *menarche* sebelum diberikan pendidikan kesehatan reproduksi sebagian besar yaitu 12 (60%) dalam kategori respon negatif, setelah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi seluruhnya (100%) dalam kategori respon positif. Hasil uji statistik *Wilcoxon sign rank test* didapatkan  $p \text{ value} = 0,000 < \alpha 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak yang menunjukkan ada pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap respon psikologis remaja saat *menarche* siswi kelas VII SMP Negeri 10 Denpasar.

**Kata kunci :** Pendidikan Kesehatan, Respon Psikologis, *Menarche*

Reproduksi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia. Reproduksi berkaitan dengan kemampuan makhluk hidup beregenerasi, khususnya proses melahirkan keturunan yang terjadi pada manusia (*World Health Organization*, 2010). Kesehatan reproduksi adalah keadaan sejahtera fisik, mental dan social secara utuh, yang tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan dalam semua hal yang berkaitan dengan system reproduksi, fungsi serta prosesnya (Depkes RI, 2001).

Remaja atau adolesens adalah periode perkembangan dimana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Potter & Perry, 2005).

Batasan usia remaja menurut *World Health Organization* (WHO) adalah 10 sampai 20 tahun (Sarwono, 2011), menurut Depkes RI, 10 sampai 19 tahun dan belum kawin. Remaja berhak atas terpenuhinya kesehatan reproduksi dirinya, oleh karena itu, kesehatan reproduksi harus sudah mulai

diperkenalkan sejak dini. Khusus untuk anak perempuan, pengenalan tentang kesehatan reproduksi dimaksudkan juga agar anak mempersiapkan diri dalam menghadapi datangnya *menarche* yang menjadi salah satu tanda pubertas dan umumnya dialami remaja pada usia sekolah (Wong, 2010).

*Menarche* adalah peristiwa menstruasi pertama kali sebagai tanda kematangan alat reproduksi wanita (Joseph & Nugroho, 2010). Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2010, 19,2% dari jumlah penduduk Indonesia adalah anak dengan usia 6 - 14 tahun, 36,1% diantaranya adalah perempuan. Hal ini memerlukan perhatian yang khusus bagi kesehatan anak. Di Amerika Serikat diperkirakan sekitar 19,2% anak usia 10 - 14 tahun sudah mengalami *menarche* sedangkan di Indonesia diperkirakan 20% remaja awal sudah mengalami *menarche* dan mendapatkan *menarche* rata - rata pada usia 11 tahun. Menurut Llewellyn & Jones (2001), usia *menarche* biasanya terjadi ketika usia anak menginjak 15 tahun, tetapi sekarang usia tersebut sudah mengalami penurunan menjadi rata - rata terjadi pada usia 12,5 tahun.

Kejadian *menarche* yang cenderung lebih awal, saat anak belum mencapai kedewasaan pikiran ditambah dengan faktor kurangnya pengetahuan memunculkan beragam respon psikologis pada anak perempuan. *Menarche* yang datang terlalu dini mungkin akan menjadi peristiwa yang menakutkan, traumatik, bahkan menjijikan bagi anak. Anak-anak perempuan yang tidak mengenal tubuhnya dan bagaimana proses reproduksi berlangsung dapat mengira bahwa menstruasi merupakan bukti adanya penyakit atau bahkan hukuman akan tingkah laku yang buruk hingga seringkali menyebabkan anak takut dan gelisah, selain itu anak sering mengalami rasa malu yang amat dalam dan perasaan kotor saat menstruasi pertama mereka (Dariyo, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Lee (2008) pada 155 remaja,

menemukan 12% remaja yang tidak mempersiapkan datangnya *menarche* mengungkapkan bahwa mereka merasa dirinya kotor, memalukan, dan menjijikan karena mendapati celananya penuh noda darah menstruasi. Gunn (2010) juga pernah melakukan penelitian terhadap 639 anak perempuan terkait *menarche*. Respon kebanyakan anak saat mengalami *menarche* adalah kecewa, sedikit terkejut, sedikit gembira, dan sedih. Orringer, (2010) meneliti hal yang sama dan respon yang muncul adalah menilai *menarche* sebagai hal yang mengganggu, menakutkan, dan memalukan.

Perubahan psikologis yang dirasakan kebanyakan anak saat *menarche* di Indonesia, seringkali ditemukan kejadian anak mendapatkan menstruasi saat mereka sedang belajar atau bermain di sekolah tanpa ada persiapan sebelumnya (Soetjningsih, 2007). Anak yang mendapatkan menstruasi di sekolah juga sering mengalami kebocoran atau tembus hingga darah merembes dan terlihat di rok sekolahnya dan biasanya anak menangis, malu, takut, cemas, bahkan merasa jijik dan enggan menerima kenyataan tersebut (Lee, 2008). Banyak respon psikologis negatif yang ditunjukkan anak yang baru mengalami *menarche* pada dasarnya merupakan hal yang wajar berkaitan dengan tumbuh kembang anak, namun penting untuk diberi tindakan. Jika tidak, anak akan terus-menerus minder dan malu atas kodrat yang harus diterimanya.

Beragamnya respon yang muncul terhadap *menarche* tentunya dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya adalah pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi (Sommer, 2010). Remaja putri membutuhkan informasi tentang proses menstruasi dan kesehatan selama menstruasi. Remaja putri akan mengalami kesulitan dalam menghadapi menstruasi yang pertama jika sebelumnya ia belum pernah mengetahui atau membicarakannya baik dengan teman sebaya atau dengan ibu mereka. Idealnya seorang remaja putri

belajar tentang menstruasi dari ibunya, namun tidak selamanya ibu dapat memberikan informasi tentang menstruasi karena terhalang oleh tradisi yang menganggap tabu membicarakan menstruasi sebelum *menarche* (Mayasari, 2005).

Pendidikan kesehatan reproduksi adalah suatu kegiatan pendidikan yang berusaha untuk memberikan pengetahuan agar remaja dapat mengubah perilaku seksualnya kearah yang lebih bertanggung jawab. Sekolah sebagai institusi formal yang merupakan tempat sebagian besar kelompok remaja adalah wadah yang tepat untuk memberikan pengetahuan kepada remaja tentang kesehatan reproduksi atau perilaku seksual yang sehat dan aman melalui pendidikan yang dimasukkan dalam kurikulum (BKKBN, 2012).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 18 Maret 2014 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Denpasar terdapat siswi kelas VII sebanyak 273 orang. Pada saat pengumpulan data melalui wawancara terhadap 10 orang yang mengalami menarche, didapatkan data bahwa, 8 orang (80%) remaja memiliki respon psikologis yang negative dimana mereka mengatakan saat *menarche* merasa takut, cemas, marah, merasa was-was jika akan mulai menstruasi, selain itu anak sering mengalami rasa malu yang amat dalam dan perasaan kotor saat menstruasi pertama apalagi saat mengalami kebocoran atau tembus hingga darah merembes dan terlihat di rok, sedangkan 2 orang (20%) memiliki respon psikologis positif saat menarche dimana mereka mengatakan biasa saja dan bahagia saat mengalami menarche.

Berdasarkan catatan konseling remaja di ruang Bimbingan Konseling tahun 2014, di dapatkan data dari bulan Januari 2014 sampai dengan bulan Februari dari 2014 terdapat 15 orang yang melakukan konseling terkait dengan masalah menarche dan dari absensi pada bulan Januari sampai Februari terdapat 10 orang yang tidak masuk sekolah

karena haid. Setelah dilakukan wawancara dengan kepala sekolah SMP Negeri 10 Denpasar, belum pernah di adakan pendidikan kesehatan reproduksi dengan media apapun untuk kelas VII SMP Negeri 10 Denpasar.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap respon psikologis remaja saat *menarche* siswi kelas VII SMP Negeri 10 Denpasar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap respon psikologis remaja saat *menarche* siswi kelas VII SMP Negeri 10 Denpasar.

## **METODE**

Rancangan dalam penelitian ini menggunakan *One group Pra test-posttest Design*. Penelitian ini mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan melibatkan satu kelompok subyek. Pada penelitian ini pengukuran respon psikologis remaja saat menarche dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Pengukuran respon psikologis remaja saat *menarche* sebelum perlakuan disebut *pre test* dan pengukuran respon psikologis remaja saat menarche sesudah perlakuan disebut *post test*. Sampel pada penelitian ini melibatkan satu kelompok subyek.

Tehnik pengambilan sampel dalam penelitian adalah *non probability sampling* jenis "*Purposive sampling*" yaitu tehnik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi yang dikehendaki peneliti sehingga sampel tersebut mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Variabel yang diukur pada penelitian ini adalah respon psikologis remaja saat *menarche* sebelum diberikan pendidikan kesehatan reproduksi, hasil penelitian dapat digambarkan sebagai berikut :

Respon psikologis remaja saat *menarche* sebelum diberikan pendidikan kesehatan reproduksi.

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Respon Psikologis Remaja Saat *Menarche* Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Reproduksi

No	Respon Psikologis	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Positif	8	40
2	Negatif	12	60
	Total	20	100

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa dari 20 responden dalam penelitian ini, respon psikologis remaja saat *menarche* sebelum diberikan pendidikan kesehatan reproduksi paling banyak yaitu 12 responden (60%) dalam kategori respon negatif dan paling sedikit yaitu 8 responden (40%) dalam kategori respon positif.

Respon psikologis remaja saat *menarche* setelah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Respon Psikologis Remaja Saat *Menarche* Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan Reproduksi

No	Respon Psikologis	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Positif	20	100
2	Negatif	0	0
	Total	20	100

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa dari 20 responden dalam penelitian ini, respon psikologis remaja saat *menarche* setelah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi yaitu 20 responden (100%) dalam kategori respon positif.

Teknik analisa data yang digunakan untuk menguji hipotesis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*. Analisis data dilakukan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap respon psikologis remaja saat *menarche* siswi kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Denpasar,

hasil analisisnya adalah seperti terdapat pada tabel dibawah ini :

Tabel 3 : Hasil Analisis Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Terhadap Respon Psikologis Remaja Saat *Menarche*

	Hasil Uji <i>Wilcoxon Sign Rank Test</i>
Negative Ranks (a : post < pre)	0(a)
Positive Ranks (b : post test > pre test)	20(b)
Ties (c : pre = post test)	0(c)
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000

Dari tabel 3 di atas diperoleh hasil uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan hasil negatif ranks 0<sup>a</sup> (a : post < pre) hal ini menunjukkan skor respon psikologis remaja setelah intervensi (pemberian pendidikan kesehatan) tidak ada responden mengalami penurunan, sedangkan Positive Ranks 20<sup>b</sup> (b : post test > pre test) hal ini menunjukkan setelah intervensi semua responden mengalami peningkatan skor respon psikologis, Ties 0<sup>c</sup> (c : pre = post test) hal ini menunjukkan tidak ada responden skor respon psikologisnya tetap sebelum dan setelah intervensi. Dari hasil uji statistik *Wilcoxon sign rank test* didapatkan  $P=0,000 < \alpha 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan hipotesis diterima, artinya ada pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap respon psikologis remaja saat *menarche* siswi kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Denpasar.

Hasil penelitian tentang respon psikologis remaja saat *menarche* siswi kelas VII SMP Negeri 10 Denpasar sebelum diberikan pendidikan kesehatan reproduksi paling banyak 12 responden (60%) pada kategori respon negatif dan paling sedikit 8 responden (40%) pada kategori positif. Hasil penelitian ini menunjukkan 60% remaja memiliki pandangan yang kurang baik

terhadap datangnya *menarche* yang ditunjukkan dengan perasaan cemas, sedih, takut, malu dan marah. Menurut Dariyo (2004) respon psikologis remaja negatif saat *menarche* hal ini kemungkinan karena ketidaktahuan anak tentang perubahan-perubahan fisiologis yang terjadi pada awal kehidupan seorang wanita. Gambaran-gambaran yang menakutkan mengenai menstruasi itu mulai timbul pada masa remaja. Gambaran tersebut merupakan interpretasi yang keliru terhadap informasi-informasi yang tidak riil yaitu informasi dari orang tua, atau kenalan lain yang menakutkan mengenai pendarahan disaat menstruasi. Apabila remaja perempuan sudah diberitahu tentang menstruasi sebelum ia benar-benar mengalaminya mungkin ia akan gembira ketika menstruasi tiba, karena dengan demikian ia menapak ke arah kedewasaan. Mereka yang tidak mendapat penjelasan tentang menstruasi akan merasa ketakutan ketika melihat darah mulai keluar dari vagina sehingga remaja putri membutuhkan informasi tentang proses menstruasi dan kesehatan selama menstruasi.

Sesuai dengan teori yang di ungkapkan oleh Mayasari (2005) remaja putri akan mengalami kesulitan dalam menghadapi menstruasi yang pertama jika sebelumnya ia belum pernah mengetahui atau membicarakannya baik dengan teman sebaya atau dengan ibu mereka. Idealnya seorang remaja putri belajar tentang menstruasi dari ibunya, namun tidak selamanya ibu dapat memberikan informasi tentang menstruasi karena terhalang oleh tradisi yang menganggap tabu membicarakan menstruasi sebelum *menarche*.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Marhamatunnisa, (2012) meneliti tentang gambaran respon psikologis saat *menarche* pada anak usia sekolah di Kelurahan Pondok Cina Kota Depok tahun 2012. Total sampel penelitian adalah 48 anak yang dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling*. Gambaran respon psikologis saat *menarche*

dilihat dari setiap variabel respon, yakni bahagia, takut, cemas, malu, biasa saja, sedih, dan marah yang kemudian dikategorikan menjadi positif dan negatif. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa 46,6% responden menunjukkan respon positif dan 53,4% menunjukkan respon negatif terhadap *menarche*.

Hasil penelitian serupa juga dilakukan oleh Asih (2012) meneliti tentang hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan psikologi dalam menghadapi *menarche* pada remaja putri kelas V di SD N 4 Dalung, Badung. Total sampel penelitian adalah 40 responden. Hasil menunjukkan bahwa kesiapan psikologi dalam menghadapi *menarche*, paling banyak siswi pada kategori kurang siap dengan jumlah 22 responden (55%).

Dengan uraian diatas peneliti dapat menekankan menstruasi pertama sering dihayati oleh anak gadis sebagai suatu pengalaman traumatis, terkadang anak yang belum siap menghadapi *menarche* akan timbul keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut, mereka akan merasa haid sebagai sesuatu yang mengancam, keadaan ini dapat berlanjut ke arah yang lebih negatif, dimana anak tersebut memiliki gambaran fantasi yang sangat aneh bersamaan dengan kecemasan dan ketakutan yang tidak masuk akal, dapat juga disertai dengan perasaan bersalah atau berdosa, dimana semua hal tersebut dikaitkan dengan masalah perdarahan pada organ kelamin dan proses haidnya. Tetapi berbeda bagi mereka yang telah siap dalam menghadapi *menarche*, mereka akan merasa senang dan bangga, dikarenakan mereka menganggap dirinya sudah dewasa secara biologis. Lingkungan yang kurang kondusif seperti antar teman belum saling berbagi pengetahuan karena sama-sama belum memahami tentang menstruasi dan pendidikan kesehatan reproduksi dari orang tua masih kurang, warung internet yang jauh dari lingkungan sekolah, minimnya literature diperpustakaan sekolah yang berhubungan dengan pendidikan kesehatan reproduksi, dan menurut informasi dari guru

BK SMP Negeri 10 Denpasar adalah sampai saat ini belum ada kegiatan yang membahas tentang persiapan menghadapi menarche dalam ekstrakurikuler KSPAN.

Hasil penelitian didapatkan respon psikologis remaja saat *menarche* setelah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi seluruhnya yaitu 20 responden (100%) pada kategori respon positif. Hasil penelitian ini menunjukkan pendidikan kesehatan merupakan sarana informasi yang dibutuhkan oleh remaja agar mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi pada saat *menarche*. Menurut Depkes RI (2001) pemberian informasi tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang menstruasi melalui penyuluhan menginformasikan mengenai menstruasi sehingga persepsi siswa tentang menstruasi mengalami perubahan selain itu semakin banyak seseorang mendapatkan informasi dari banyak sumber maka orang tersebut akan menjadi tahu dan dapat mengatasi masalah yang dihadapi.

Sesuai dengan teori yang di ungkapkan oleh Notoatmodjo, (2007) pendidikan kesehatan merupakan bentuk intervensi terutama terhadap faktor perilaku. Konsep pendidikan kesehatan adalah konsep pendidikan yang diaplikasikan pada bidang kesehatan. Seseorang dapat dikatakan belajar apabila didalam dirinya terjadi perubahan, dari tidak tahu menjadi tahu dan dari tidak dapat mengerjakan dapat mengerjakan sesuatu. Tetapi tidak semua perubahan itu dikarenakan proses pembelajaran, tetapi karena proses perkembangan. Bertitik tolak pada konsep pendidikan tersebut maka konsep pendidikan kesehatan itu juga proses belajar pada individu, kelompok ataupun masyarakat dari tidak tahu tentang nilai-nilai kesehatan menjadi tahu, dari tidak mampu mengatasi masalah kesehatannya menjadi mampu mengatasi masalah kesehatannya sendiri dan lain sebagainya. Upaya tersebut yang dapat merubah respon psikologis siswa dalam menghadapi *menarche* karena sekolah merupakan langkah yang strategis dalam upaya meningkatkan kesehatan

masyarakat karena sekolah merupakan lembaga yang sengaja didirikan untuk membina dan meningkatkan sumber daya manusia baik fisik, mental, moral maupun intelektual. Pendidikan kesehatan melalui sekolah paling efektif diantara usaha kesehatan masyarakat yang lain.

Hasil penelitian serupa yang dilakukan oleh Lathifah (2013) tentang perbedaan kecemasan remaja putri usia pubertas dalam menghadapi *menarche* sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi di SDN Wilayah Desa Kiyonten Kabupaten Ngawi. Hasil penelitian didapatkan tingkat kecemasan remaja putri usia pubertas pada siswi kelas 6 di SDN wilayah Desa Kiyonten dalam menghadapi *menarche* sesudah diberikan pendidikan kesehatan sebanyak 60,7% tidak mengalami kecemasan.

Hasil penelitian serupa juga dilakukan oleh Susilawati (2011) meneliti tentang pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi kelas VII SMP Negeri 3 Tampaksiring, Kecamatan Tampaksiring, Kabupaten Gianyar tahun 2011. Hasil menunjukkan bahwa pada *post test*, paling banyak siswi pada tingkat kesiapan cukup dengan jumlah 32 responden (57,1%).

Menurut pendapat peneliti pendidikan kesehatan reproduksi yang diberikan pada responden, menyebabkan respon psikologis saat *menarche* menjadi positif, dimana siswi yang telah diberikan pendidikan kesehatan melalui penyuluhan oleh peneliti sudah tidak mengalami kecemasan, takut, malu, sedih dan marah dalam menghadapi *menarche*. Pengetahuan siswi terhadap *menarche* akan menambah kesiapan seseorang sehingga orang tersebut akan berfikir secara rasional dan logis, dapat memandang menstruasi sebagai suatu peristiwa yang dialami secara alami oleh hampir seluruh wanita.

Sebelum diberikan pendidikan kesehatan reproduksi dengan hasil sebaran kusioner tentang respon psikologis remaja saat *menarche*, dari 20 responden dalam penelitian ini, diperoleh 12 responden (60%)

pada kategori respon psikologis negatif dan 8 responden (40%) pada kategori respon positif. Sedangkan, sesudah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi dengan hasil sebaran kusioner tentang respon psikologis remaja saat menarche, dari 20 responden didapatkan respon psikologis remaja saat *menarche* seluruhnya (100%) dalam kategori respon positif.

Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon sign rank test* didapatkan  $p\text{ value} = 0,000 < \alpha 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan hipotesis diterima, artinya ada pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap respon psikologis remaja saat *menarche* siswi kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Denpasar.

Menurut Syarifah, (2007) permulaan menstruasi dapat menjadi peristiwa yang traumatik bagi beberapa remaja putri yang tidak mempersiapkan dirinya terlebih dahulu, hal ini disebabkan karena *menarche* merupakan pengalaman yang baru, walaupun pernah mendengar ataupun pernah mendapat penjelasan, kemungkinan pada saat menghadapi pengalaman tersebut dapat pula menimbulkan rasa takut. Hal tersebut kemungkinan disebabkan karena penjelasan tentang menstruasi yang diterima belum optimal ataupun, karena faktor lain yang belum diketahui remaja, sehingga remaja putri membutuhkan informasi tentang proses menstruasi dan juga kesehatan selama menstruasi dengan jelas. Menurut Imelda (2010) Informasi mengenai menstruasi sangat diperlukan untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi *menarche*. Namun kebutuhan akan informasi tentang *menarche* tidak selalu mendapatkan perhatian yang cukup dari orang tua, guru, dan pihak yang berkompeten lainnya, sehingga masih banyak anak perempuan yang merasa tidak siap menghadapi *menarche*.

Sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Dariyo (2004) pendidikan kesehatan merupakan upaya memberikan penjelasan kepada perorangan, kelompok atau masyarakat untuk menumbuhkan pengertian, dan kesadaran mengenai perilaku sehat atau kehidupan yang sehat.

Pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan berlangsung dengan cepat. Wanita pubertas ditandai dengan menstruasi pertama (*menarche*), sehingga sangat diperlukan pendidikan kesehatan tentang menstruasi dan *menarche* untuk membantu meningkatkan kemampuan (perilakunya), untuk mencapai kesehatan secara optimal. Hasil dari pendidikan kesehatan tersebut, yaitu dalam bentuk perilaku yang menguntungkan kesehatan. Baik dalam bentuk pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan, yang diikuti dengan adanya kesadaran yaitu sikap yang positif terhadap kesehatan, yang akhirnya diterapkan dalam tindakan-tindakan yang menguntungkan kesehatan.

Pendidikan kesehatan reproduksi adalah suatu kegiatan pendidikan yang berusaha untuk memberikan pengetahuan agar remaja dapat mengubah perilaku seksualnya kearah yang lebih bertanggung jawab. Sekolah sebagai institusi formal yang merupakan tempat sebagian besar kelompok remaja adalah wadah yang tepat untuk memberikan pengetahuan kepada remaja tentang kesehatan reproduksi atau perilaku seksual yang sehat dan aman melalui pendidikan yang dimasukkan dalam kurikulum (BKKBN, 2012).

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Lathifah (2013) tentang perbedaan kecemasan remaja putri usia pubertas dalam menghadapi *menarche* sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi di SDN Wilayah Desa Kiyonten Kabupaten Ngawi. Total sampel penelitian adalah 28 anak dengan *design pre eksperimental*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan kecemasan remaja putri usia pubertas dalam menghadapi *menarche* sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi dengan  $p\text{-value} = 0,000 < \alpha (0.05)$ .

Hasil penelitian serupa juga dilakukan oleh Susilawati (2011), meneliti tentang pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi kelas VII SMP Negeri 3



Tampaksiring, Kecamatan Tampaksiring, Gianyar tahun 2011. Hasil menunjukkan bahwa pada *pre test*, sebagian besar siswi pada tingkat kesiapan kurang dengan jumlah responden (82,2%), sedangkan pada post test, paling banyak siswi pada tingkat kesiapan cukup dengan jumlah 32 responden (57,1%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan kesiapan dalam menghadapi *menarche*. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap kesiapan menghadapi *menarche* siswi kelas VII SMP Negeri 3 Tampaksiring, Kecamatan Tampaksiring, Kabupaten Gianyar tahun 2011.

Pendidikan kesehatan reproduksi yang diberikan kepada responden, menyebabkan terjadinya perubahan respon psikologis dari respon negatif menjadi respon positif saat terjadinya *menarche*, dimana semua responden yang telah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi melalui penyuluhan tidak merasa cemas, takut, marah, malu, dan sedih lagi saat *menarche* datang, pengetahuan siswi tentang menstruasi menjadi lebih luas, dari cara merawat kebersihan tubuh saat menstruasi, menjaga kesehatan tubuh saat menstruasi dengan berolahraga dan makan makanan yang bergizi, serta tetap bersosialisasi dengan orang lain.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dirumuskan sebagai berikut: Respon psikologis remaja saat *menarche* siswi kelas VII SMP Negeri 10 Denpasar sebelum diberikan pendidikan kesehatan reproduksi, adalah paling banyak responden pada kategori respon psikologis negatif dengan jumlah 12 responden (60%). Respon psikologis remaja saat *menarche* siswi kelas VII SMP Negeri 10 Denpasar setelah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi, adalah seluruh responden dalam kategori respon psikologis positif dengan jumlah 20 responden (100%). Dan berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh

pendidikan kesehatan reproduksi terhadap respon psikologis remaja saat *menarche* siswi kelas VII SMP Negeri 10 Denpasar, dengan diperoleh nilai  $p \text{ value} = 0,000 < (\alpha = 0,05)$ , yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

## DAFTAR RUJUKAN

- Achjar. 2005. *Buku Panduan Kesehatan Remaja*. Jakarta :EGC
- Arikunto. 2007. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- BPS. 2010. *Hasil Sensus Penduduk 2010*, Available : <http://www.bps.go.id/>. (2 Maret 2014).
- Dariyo. 2004. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Edisi I. Bogor Selatan : Galia Indonesia
- Dariyo. 2010. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Edisi II. Bogor Selatan : Galia Indonesia
- Depkes RI. 2001. *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Depkes RI
- Effendy. 2005, *Promosi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : EGC
- Gunn. 2010. *Pengalaman Remaja pada Menarche*. (online) available : <http://www.google.co.id>. Diakses tanggal 13 Maret 2014.
- Hidayat. 2010. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika
- Imelda. 2010. *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Edisi revisi, Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Joseph & Nugroho. 2010. *Catatan Kuliah Ginekologi & Obstetri (obs gyn)*. Jakarta : Numed
- Krebs & Blackman. 2008. *Psychology A First Encounter*. Florida: Harcourt Brace Jovanovich, Publisher
- Lee. 2008. Bodies at *menarche*: Stories Of Shame, Concealment, And Sexual Maturation. *Sex Roles*, 60(9-10), 615-627.
- Lestari. 2011. *Usia Menarche, Konsumsi Pangan, dan Status Gizi Anak*



- Perempuan Sekolah Dasar di Bogor. Jurnal Gizi dan Pangan.
- Lubis. 2013. *Psikologi Kespro Wanita dan Perkembangannya*, Jakarta : Kencana Prenada Media Group
- Macle. 2011. Menstruation and the menstrual cycle. Article f *National Institute of Child Health and Human Development*. Retrieved from: [www.nichd.nih.gov/health/topic/s](http://www.nichd.nih.gov/health/topic/s). Diakses tanggal 13 Maret 2014.
- Manuaba, I.B.G. 2007. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan & keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta : EGC
- Marhamatunnisa. 2012. *Gambaran Respon Psikologis Saat Menarche Pada Anak Usia Sekolah Di Kelurahan Pondok Cina Kota Depok*. Skripsi FKUI. Tidak Dipublikasikan.
- Mayasari. 2005. *Pentingnya Peran Orang Tua Tentang Kesehatan Reproduksi Anak Remaja*. Jakarta. Salemba medika
- Maten dkk, 2008, Little women: Early menarche in rural girls. *Pediatric Nursing*. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/199389050?accountid>. Diakses Tanggal 4 Maret 2014.
- Muninjaya. 2007. *Pendidikan Kesehatan Dalam Keperawatan*. Jakarta : EGC
- Notoatmodjo. 2007. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Orringer. 2010. Adolescent Girls Define Menstruation: A Multiethnic Exploratory Study. *Health Care for Women International*. Taylor & Francis Group, LLC. ISSN
- Pearche. E. 2009. *Anatomi & Fisiologi untuk Paramedis*. Jakarta : Gramedia
- Prayitno. 2010. *SPSS Untuk Analisis Korelasi, Regresi dan Multivariate*. Yogyakarta : Gava Medika.
- Poltekes Depkes Jakarta I. 2010. *Kesehatan Remaja Problem Dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika
- Potter & Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC
- Pratiwi. 2012. *Pengaruh Antara Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Siswi SD Advent Di Minahasa Utara Dalam Menghadapi Menarche*. Retrieved from: [www.scrib.com](http://www.scrib.com). Diakses tanggal 5 Maret 2014
- Santroek. 2006. *Perkembangan Remaja*. Alih bahasa oleh : Shinto B.A dan S. Saragih. Jakarta : Penerbit Erlangga
- Saryono & Sejati, Wahyu. 2009. *Sindrom Premenstruasi*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sarwono, SW. 2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Soetjiningsih. 2007. *Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya*, Sagung Seto : Jakarta
- Sommer. 2010. Where The Education System And Women's Bodies Collide: The Social And Health Impact Of Girl's Experiences Of Menstruation And Schooling In Tanzania. *Journal of Adolescence*. From: [www.elsevier.com/locate/jado](http://www.elsevier.com/locate/jado). Diakses tanggal 7 Maret 2014.
- Sukarni. 2013. *Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : CV Alfabeta
- Stuart and Sundeen. 2007. *Keperawatan Jiwa*. Edisi Ketiga. Jakarta: EGC
- Stosny. 2011. Age Of Menarche And Psychosocial Outcomes In A New Zealand Birth Cohort . *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. From: [www.elsevier.com/locate/jado](http://www.elsevier.com/locate/jado). Diakses tanggal 7 Maret 2014.
- World Health Organization. 2010. Menstruation And The Menstrual Cycle. Article from *National Institute of Child Health and Human Development*. Retrieved from: [www.nichd.nih.gov/health/topic/s](http://www.nichd.nih.gov/health/topic/s). Diakses tanggal 5 Maret 2014
- Wong. 2010. *Maternal Child Nursing Care*. (2nd Ed). St Louis: Mosby Elsevier