

ABSTRAK

PENGARUH PENYULUHAN MENSTRUASI TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI MENARCHE REMAJA PUTRI

Nursaeda ¹, Hasmia Naningsih ², Andi Malahayati Nurdjaja ²

Latar Belakang: Dampak lanjut ketidaksiapan menghadapi *menarche* remaja putri dapat menimbulkan kecemasan, akan mengakibatkan munculnya gejala-gejala patologis seperti rasa ketakutan, kecemasan, konflik batiniah dan gangguan lain berupa pusing, mual, dimenorhea dan haid tidak teratur. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penyuluhan menstruasi terhadap kecemasan menghadapi menarche remaja putri. **Metode Penelitian:** Jenis penelitian yang digunakan adalah *Literature Review* atau kepustakaan (*Library Research*). Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang bersumber dari jurnal-jurnal hasil penelitian. Jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah jurnal dan buku. **Hasil Penelitian:** Berdasarkan penelusuran dari 5 artikel yang digunakan ditemukan bahwa pemberian penyuluhan menarche dapat mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi menarche pada remaja putri. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelusuran literatur review pada beberapa jurnal ada pengaruh positif penyuluhan menarche terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi menarche pada remaja putri.

Kata Kunci: Penyuluhan Menstruasi, Kecemasan, Menarche

1. Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Kendari Jurusan Kebidanan
2. Dosen Pembimbing Poltekkes Kemenkes Kendari Jurusan Kebidanan

ABSTRACT

RELATIONSHIP FREQUENCY BREASTFEEDING WITH BREAST MILK PRODUCTION

Nursaeda ¹, Hasmia Naningsih ², Andi Malahayati Nurdjaja ²

Background: The further impact of unpreparedness to face menarche in young women can cause anxiety, will result in pathological symptoms such as fear, anxiety, inner conflict and other disorders such as dizziness, nausea, dimenorhea and irregular menstruation. **Research Objectives:** This study aims to analyze the effect of menstruation counseling on anxiety in facing menarche in young women. **Research Methods:** The type of research used is a Literature Review or library (Library Research). The data used in this research is secondary data which comes from research journals. The types of instruments used in this research are journals and books. **Results:** Based on a search of the 5 articles used, it was found that giving menarche counseling can reduce anxiety levels in dealing with menarche in young women. **Conclusion:** Based on the search results of literature reviews in several journals there is a positive effect of menarche counseling on the level of anxiety in dealing with menarche in young women.

Keywords : Counseling on Menstruation, Anxiety, Menarche

1. Kendari University students Department of Obstetrics
2. Kendari Police College in obstetrician department

LATAR BELAKANG

Remaja yang sehat dan berkualitas menjadi perhatian serius bagi orang tua, praktisi pendidikan ataupun remaja itu sendiri. Remaja yang sehat adalah remaja yang produktif dan kreatif sesuai dengan tahap perkembangannya. Oleh karena itu, pemahaman terhadap tumbuh kembang remaja sangat penting untuk menilai keadaan remaja (Pulungan, 2014).

Menurut WHO batasan usia remaja adalah 10-19 tahun (Pulungan, 2014). Menurut Depkes RI, 10-19 tahun dan belum menikah sedangkan menurut BKKBN, 10-19 tahun. Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik dan psikis, yakni suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia (Pulungan, 2014).

Usia gadis remaja pada waktu pertama kalinya mendapat haid (*menarche*) bervariasi pada usia 11-13 tahun (Wiknjosastro, 2013). Namun tidak menutup kemungkinan ada pula remaja dibawah 11 tahun sudah mengalami haid (BKKBN, 2014). Hal ini juga disampaikan oleh Wiknjosastro (2013) bahwa usia *menarche* biasanya terjadi pada usia 11-13 tahun. Perbedaan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh baiknya nutrisi kesehatan. *Menarche* terjadi di tengah-tengah masa pubertas, yaitu masa peralihan dari anak-anak ke dewasa. Sesudah masa pubertas, wanita memasuki masa reproduksi, yaitu masa dimana ia dapat memperoleh keturunan.

Pada masa remaja terjadi perubahan organ biologik yang cepat dan tidak seimbang dengan perubahan mental emosional (kejiwaan). Remaja bingung dalam keadaan seperti ini. *Menarche* adalah salah satu tanda adanya kematangan seksual pada remaja putri. *Menarche* pada remaja putri dapat menimbulkan kecemasan, ini disebabkan oleh kesiapan mental, kurang memiliki pengetahuan dan sikap yang cukup baik tentang perubahan-perubahan fisik psikologis terkait *menarche* (Isnaeni, 2010).

Di Amerika Serikat, sekitar 95% wanita remaja mempunyai tanda-tanda pubertas dengan *menarche* pada umur 12

tahun dan umur rata-rata 12,5 tahun yang diiringi dengan pertumbuhan fisik saat *menarche*. Di Maharashtra, India rata-rata usia *menarche* pada anak perempuan adalah 12,5 tahun. Sebanyak 24,92% *menarche* dini (10-11 tahun), 64,77% *menarche* ideal (12-13 tahun) dan 10,30% *menarche* terlambat (14-15 tahun). Di Indonesia dan negara-negara Asia Tenggara, seorang wanita remaja mendapat *menarche* rata-rata pada usia 12 tahun dan ada juga yang baru berusia 8 tahun sudah memulai siklus haid namun jumlah ini sedikit sekali. Usia paling lama mendapat *menarche* adalah 16 tahun. Usia mendapat *menarche* tidak pasti atau bervariasi, akan tetapi terdapat kecenderungan bahwa dari tahun ke tahun wanita remaja mendapat haid pertama pada usia yang lebih muda (Lestari, 2013).

Indonesia mengalami angka penurunan *menarche* berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013 terdapat 5,2% anak-anak di Indonesia memasuki usia *menarche* dibawah usia 12 tahun. Sebesar 25,3% remaja putri mengalami *menarche* pada usia menjelang 12 tahun (Kemenkes RI, 2013). Membbaiknya standar kehidupan berdampak pada penurunan usia *menarche* ke usia yang lebih muda (*menarche* dini). Indonesia menempati urutan ke-15 dari 67 negara dengan penurunan usia *menarche* mencapai 0,145 tahun per dekade. Pergeseran usia *menarche* ke usia yang lebih muda, akan menyebabkan remaja putri mengalami dampak stres emosional (Dina, 2014).

Di Indonesia, terdapat beberapa penelitian yang sudah dilakukan tentang kecemasan remaja saat *menarche*. Nilawati, dkk., (2013) menunjukkan data bahwa 60% siswi merasa cemas dan setelah ditanya lebih lanjut, ternyata mereka belum pernah mendapatkan pengetahuan tentang menstruasi. Penelitian lain dilakukan di Banda Aceh oleh Fajri (2011) mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche*, dan didapatkan bahwa salah satu faktornya adalah komunikasi ibu-anak tentang menstruasi dan kesehatan reproduksi

dapat mendukung kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche*.

Kesiapan menghadapi *menarche* dapat dilakukan dengan cara memberikan informasi dan perhatian pada remaja putri pada masa menghadapi *menarche*, dengan demikian remaja putri akan lebih tenang dan siap menghadapi *menarche*. Penelitian Nilawati, dkk., (2013) menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan ibu yang meliputi bantuan emosional seperti memberikan dorongan dan informasi, instrumental dengan kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche*. Dampak dari ketidaksiapan dalam menghadapi *menarche* pada remaja putri dapat menimbulkan kecemasan, menimbulkan gejala-gejala patologis seperti rasa takut, kepala pusing, *dismenorrhea*, pegal-pegal di kaki dan di punggung.

Informasi tentang *menarche* sebenarnya adalah kewajiban orangtua, namun kebanyakan orangtua menganggap hal ini tabu dan orangtua juga kesulitan untuk menyampaikan informasi karena keterbatasan pengetahuan. Informasi dari orangtua maupun guru di sekolah sangat diperlukan bagi seorang anak untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja (Winarti, 2016). Menurut Kalman, ketika seorang remaja perempuan mengalami *menarche* mereka akan mencari informasi tentang menstruasi dari ibu mereka (Winarti, 2016). Penelitian Fajri (2011) menyatakan bahwa komunikasi ibu anak memiliki hubungan positif dengan kesiapan menghadapi menstruasi pertama, semakin bagus komunikasi yang dilakukan oleh orang tua dan informasi yang diberikan oleh terutama ibu maka anak akan lebih siap dalam menghadapi *menarche*.

Informasi tidak hanya bisa diperoleh dari orang tua namun informasi juga bisa didapat melalui petugas kesehatan salah satunya dengan pendidikan kesehatan (Notoatmodjo, 2014). Sekolah perlu mendapatkan perhatian semua pihak. Sekolah merupakan langkah yang strategis untuk

meningkatkan kesehatan masyarakat khususnya anak-anak karena sekolah merupakan lembaga yang 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 khususnya peran tenaga kesehatan dalam memberikan pendidikan kesehatan (Notoatmodjo, 2014).

Ketidaktahuan remaja mengenai apa yang terjadi pada dirinya dan mengapa hal itu terjadi, mereka akan bertanya-tanya apakah perubahan itu merupakan suatu hal yang normal, dan apakah semua orang mengalaminya, serta apa yang harus dilakukan terhadap perubahan tersebut. Pada remaja umumnya belajar dan tahu tentang menstruasi dari orang tuanya, sayangnya tidak semua orang tua memberikan informasi yang memadai kepada putrinya dan sebagian beranggapan tabu membicarakan hal tersebut kepada putrinya. Akibatnya remaja putri berkeyakinan bahwa menstruasi itu sesuatu yang tidak menyenangkan dan membuat dirinya kotor, khususnya jika remaja putri tersebut mengalami hal-hal yang tidak enak badan, pusing, perut kembung, letih, dan mudah tersinggung. Rendahnya pengetahuan remaja mengenai *menarche* biasanya disebabkan oleh ketidakmauan remaja mencari informasi yang sebenarnya sangat berguna bagi dirinya dan selain itu kurangnya perhatian orang tua dalam memberikan pengetahuan tentang kesehatan.

Oleh karena itu perlu pengertian, bimbingan dan dukungan dari lingkungan di sekitarnya sehingga remaja dapat tumbuh dan berkembang menjadi manusia dewasa yang sehat baik jasmani, mental maupun psikososial. Keadaan ini dapat menyebabkan anak tidak siap menerima datangnya menstruasi yang pertama kali. Dampak lanjut ketidaksiapan menghadapi *menarche* remaja putri dapat menimbulkan kecemasan, akan mengakibatkan munculnya gejala-gejala patologis seperti rasa ketakutan,

kecemasan, konflik batiniah dan gangguan lain berupa pusing, mual, dimenorea dan haid tidak teratur. Masalah fisik yang mungkin timbul dari kurangnya pengetahuan itu adalah kurangnya personal hygiene sehingga dapat berisiko terjadinya infeksi saluran kemih (ISK), kanker leher rahim dan sebagainya. Hal ini tentunya perlu mendapatkan perhatian serius dengan memberikan informasi secara tepat (Isnaeni, 2010).

Salah satu upaya untuk penyuluhan menstruasi yaitu kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan dan menanamkan keyakinan tentang menstruasi sehingga masyarakat/ remaja putri mengerti bahwa menstruasi adalah hal yang fisiologis dan merupakan tanda berfungsinya organ reproduksi (Mochtar, 2015).

METODE

Strategi Pencarian Literature

Framework atau rancangan dalam penelitian adalah menggunakan PICO, yang terdiri dari: P (Remaja Putri), I (Penyuluhan Menstruasi), C (Remaja yang diberikan dan tidak diberikan penyuluhan), O (Perubahan kecemasan terhadap menstruasi).

Penelusuran dilakukan menggunakan *data based google (keyword)* tiap variabel yang sudah dipilih yaitu "Penyuluhan Menstruasi", "Kecemasan menstruasi".

Kriteria Inklusi

Pencarian literature ini berdasarkan kriteria inklusi sebagai berikut:

- Artikel pengaruh penyuluhan menstruasi terhadap kecemasan.
- Jurnal diambil dari tahun 2015-2016

Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas

Setelah dilakukan penelusuran dengan menggunakan database google scholar, didapatkan jumlah artikel sebagai berikut:



Gambar 3. Artikel Berdasarkan Kriteria Inklusi dan Ekslusi

HASIL

Jurnal hasil penelitian Pujiati (2015), dimana *menarche* menjadi tanda seorang remaja putri sudah memasuki tahap kedewasaan khususnya organ tubuh sistem reproduksi merupakan masa penting dalam siklus kehidupan perempuan. Kecemasan menghadapi *menarche* dapat terjadi karena kurangnya informasi tentang menstruasi dan pendidikan kesehatan dari orang tua yang kurang. Pendidikan kesehatan merupakan usaha/ kegiatan untuk membantu individu, kelompok dan masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan untuk mencapai hidup sehat secara optimal.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*). Berdasarkan uji statistik menggunakan uji wilcosen pada kelompok eksperimen, menunjukkan bahwa hasil *p value*=0,000.

Kesimpulan dari penelitian ini bahwa ada pengaruh yang bermakna antara pendidikan kesehatan tentang menstruasi dalam penurunan kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi SDN 011 kelas V dan VI Tanjungpinang Barat.

Jurnal hasil penelitian Fatimah (2016), dimana *menarche* pada remaja putri dapat menimbulkan kecemasan, disebabkan oleh kesiapan mental, kurang memiliki pengetahuan dan sikap yang cukup baik perubahan fisik dan psikologis. Hasil penelitian terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan metode peer group tentang menstruasi dimana dilihat dari nilai median pretest 18 dan posttest 28. Hasil uji statistik didapatkan P-Value = 0,000. Ada pengaruh pendidikan kesehatan metode peer group tentang menstruasi terhadap kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi SD kelas V di SD Pundenarum 1 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak.

Jurnal hasil penelitian Mokari (2016), dimana remaja, sebagai kelompok besar di dunia, menghadapi banyak perubahan fisik dan evolusi psikologis masa pubertas. Jika perhatian yang cukup tidak diberikan pada perubahan tersebut, efek negatif pada kesehatan dan pengetahuan mereka mungkin terjadi dipaksa. Dengan demikian, sangat penting untuk mengadakan pendidikan kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan mereka menggunakan pendidikan baru metode dan sumber percaya diri.

Analisis data dilakukan dengan paired t-test, independent t-test, Chi square, dan tes multivariat. Nilai kecemasan rata-rata pada kelompok eksperimen dan kontrol adalah 90,45 dan 85,36 sebelum pendidikan, 78,79 dan 85,49 pada akhir pendidikan, dan 78,46 serta 87,33 3 bulan kemudian, masing-masing. Skor kecemasan secara statistik berbeda pasca intervensi ($p < 0,001$) dan tiga bulan kemudian ($p < 0,001$). Program pendidikan kesehatan pubertas dapat mengurangi kecemasan pada remaja wanita.

Jurnal hasil penelitian Panahi (2016), dimana baru sedikit penelitian

yang telah dilakukan mengenai peran psikoterapi dalam pengobatan Premenstrual Syndrome (PMS). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh terapi kognitif berbasis kesadaran (MBCT) pada gejala PMS dan depresi dan gejala kecemasan pada wanita dengan PMS. Dalam uji coba terkontrol secara acak, total 60 siswa di Universitas Mazandaran dengan PMS ringan hingga sedang yang memiliki gejala depresi (skor depresi Beck 16-47) secara acak dialokasikan ke kelompok aneksperimental ($n = 30$) atau kontrol ($n = 30$).

Pada akhir penelitian, kelompok eksperimen dan kontrol menunjukkan skor berikut, masing-masing (rata-rata \pm SD): depresi, $15,73 \pm 6,99$ dan $25,36 \pm 7,14$; kecemasan, $16,96 \pm 7,78$ dan $26,60 \pm 9,38$; dan total PAS, $42,86 \pm 8,02$ dan $58,93 \pm 8,47$. MBCT meningkatkan gejala depresi dan kecemasan dan skor PAS total. MBCT intervensi dapat diterima dan berpotensi bermanfaat pada wanita dengan gejala PMS. Psikoterapi harus dipertimbangkan sebagai pilihan perawatan untuk PMS ringan sampai sedang pada wanita dengan gejala depresi.

Jurnal hasil penelitian yang dilakukan oleh Winarti (2016), dimana *menarche* merupakan bagian dari perubahan primer yang biasa memengaruhi efek psikologis pada anak. Dampak psikologis dari *menarche* dapat berupa kecemasan yang akan menimbulkan banyak masalah pada anak. Berdasarkan penelitian *Randomisation Study of Childhood BMI and Early Menarche* memperoleh hasil anak perempuan yang mengalami *menarche* pertama mengalami perubahan pada dirinya baik secara psikis seperti timbul rasa cemas maupun terjadi perubahan seperti obesitas.

Hasil penelitian ini nilai p-value 0,023 kelompok intervensi dan p-value 0,234 kelompok kontrol ($< 0,05$). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok intervensi. Kesimpulan terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah

diberikan pendidikan kesehatan dalam menghadapi menarche.

PEMBAHASAN

Peristiwa penting yang akan terjadi pada anak usia sekolah yang memasuki masa pubertas adalah *menarche* (periode menstruasi pertama). Bagi remaja, peristiwa menstruasi bisa menjadi suatu masalah apalagi jika itu merupakan menstruasi pertama mereka. Tidak jarang bagi para remaja yang belum siap menghadapi menstruasi pertama menjadi cemas dan ketakutan. Peran ibu tersebut dapat mempengaruhi kurang atau salahnya pengetahuan remaja mengenai menstruasi.

Kesiapan menghadapi *menarche* dapat dilakukan dengan cara memberikan informasi dan perhatian pada remaja putri pada masa menghadapi *menarche*, dengan demikian remaja putri akan lebih tenang dan siap menghadapi *menarche*.

Pada masa pubertas terjadi perubahan fisik dan mental remaja. Pada masa ini hormone seksual yaitu estrogen dan progesterone meningkat kuat. Hormon seksual tersebut menyebabkan perubahan dalam tubuh remaja putri seperti menstruasi pertama atau menarche. Perubahan hormonal yang dramatis dapat mempengaruhi kondisi emosi. Hal tersebut dapat menimbulkan perasaan bingung, berbagai pertanyaan, ketakutan dan kecemasan. Oleh karena itu diperlukan pemberian informasi kesehatan reproduksi remaja (KRR) khususnya tentang menstruasi dan salah satu caranya melalui penyuluhan.

Dalam bukunya Notoatmodjo (2014) mengemukakan bahwa penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan dan dapat menyebabkan perubahan persepsi sedangkan menurut Proverawati (2013) pengetahuan tentang menstruasi dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi menstruasi pertama atau *menarche*. Kedua pernyataan tersebut dapat memperkuat hasil penelitian ini. Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Hardiningsih (2012) dimana penelitian tersebut menunjukkan ada pengaruh positif

antara penyuluhan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche*, penyuluhan menstruasi dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi *menarche*. Penelitian serupa dilakukan oleh Muryati (2010) tersebut menunjukkan adanya penurunan kecemasan pada siswi dan terdapat pengaruh pemberian pendidikan kesehatan tentang *menarche* yang bermakna terhadap kecemasan menghadapi *menarche*.

Menurut Carnegie dalam Mursyidi (2010) Kecemasan dapat timbul dari faktor lingkungan seperti hubungan-hubungan dan kondisi di masyarakat. Suasana agamis yang kuat dalam lingkungan sekolah dan masyarakat membuat perasaan tabu untuk membahas hal-hal yang berkaitan dengan organ reproduksi, hal tersebut dapat membuat minimnya pengetahuan remaja putrid tentang menstruasi sehingga dapat menyebabkan kecemasan.

Kecemasan (*ansietas*) adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (*Reality Testing Ability/ RTA*, masih baik), kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/ *Splitting of Personality*), perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal (Hawari, 2013). Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realistik (*reality testing Ability*), masih baik, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal (Nixon, 2016).

Penyuluhan menstruasi dapat menurunkan kecemasan menghadapi *menarche*. Menurut Fitriani dalam Setiowati (2015), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan penyuluhan terdiri dari tiga faktor, antara lain faktor penyuluh, faktor sasaran dan juga faktor proses jalannya penyuluhan. Remaja yang tinggal di daerah perkotaan memiliki

kesiapan yang lebih tinggi dalam menghadapi *menarche* dibandingkan remaja yang tinggal di pedesaan sebagaimana hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kesiapan cukup dikarenakan kurangnya sumber informasi mengenai menstruasi seperti majalah, artikel, jurnal, atau rubrik konsultasi yang tersedia secara online dan mudah diakses.

Dampak dari kurangnya informasi tentang menstruasi pertama pada remaja putri menyebabkan pengalaman traumatis, remaja putri yang belum siap menghadapi *menarche* akan timbul keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut, mereka akan merasa haid sebagai sesuatu yang kejam dan mengancam, keadaan ini dapat berlanjut ke arah yang lebih negatif, dimana individu tersebut memiliki gambaran fantasi yang sangat aneh bersamaan 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 (Suryani, 2010). Solusi agar remaja putri memiliki persepsi yang baik tentang *menarche* yaitu dengan memberikan informasi tentang *menarche* secara benar. Informasi tentang *menarche* dapat diperoleh dari pendidikan kesehatan, salah satu narasumber tentang *menarche*, karena pada awal usia remaja, anak akan melakukan perjuangan kemandirian yang ditandai dengan adanya perubahan dari sifat tergantung kepada orang tua menjadi tidak tergantung. Oleh karena itu, anak lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman sebaya (Proverawati, 2013).

Pendidikan kesehatan merupakan proses yang mencakup dimensi dan kegiatan-kegiatan intelektual, psikologi, dan sosial yang diperlukan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengambil keputusan secara sadar dan yang akan memengaruhi kesejahteraan diri, keluarga, dan masyarakat. Tujuan akhir dari pendidikan kesehatan adalah

agar masyarakat dapat mempraktikkan hidup sehat bagi dirinya sendiri dan bagi masyarakat, atau agar masyarakat dapat berperilaku hidup sehat/ (*healthy life style*) (Notoatmodjo, 2014).

Peraturan Pemerintah Nomor 61 tahun 2014 menyebutkan bahwa Kesehatan Reproduksi adalah keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial. Pada *International Conference on Population and Development* (ICPD) tahun 1994 di Cairo, Mesir menetapkan bahwa definisi kesehatan reproduksi adalah kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang utuh, bukan hanya tidak adanya penyakit atau kelemahan, tetapi dalam segala hal yang berhubungan dengan sistem reproduksi dan fungsi serta proses-prosesnya.

Remaja (*adolescence*) berarti tumbuh ke arah kematangan. Kematangan yang dimaksud adalah bukan hanya kematangan fisik saja, tetapi juga kematangan sosial dan psikologis. Tujuan dari program kesehatan reproduksi remaja adalah untuk membantu remaja agar memahami dan menyadari ilmu tersebut, sehingga memiliki sikap dan perilaku sehat dan tentu saja bertanggung jawab kaitannya dengan masalah kehidupan reproduksi. Upaya yang dilakukan melalui advokasi, promosi, KIE, konseling, dan pelayanan kepada remaja yang memiliki permasalahan khusus serta pemberian dukungan pada kegiatan remaja yang bersifat positif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelusuran literatur review pada beberapa jurnal ada pengaruh positif penyuluhan *menarche* terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* pada remaja putri, sehingga diperlukan pemberian penyuluhan melalui pendidikan kesehatan reproduksi remaja tentang *menarche* pada remaja putri. Bila mungkin dimasukkan ke dalam mata pelajaran BK atau mungkin siswi disarankan untuk mencari tahu informasi melalui sosial media dan juga informasi dari orangtua sehingga mereka dapat memahami perubahan fisiologis dengan baik.

SARAN

Diharapkan tenaga kesehatan selalu memberikan penyuluhan-penyuluhan kepada sekolah-sekolah untuk meningkatkan pengetahuan anak.

Perlunya peran aktif tenaga kesehatan untuk meningkatkan penyuluhan terhadap remaja putri awal tentang menarche agar tidak terlalu cemas

DAFTAR PUSTAKA

Ali, M. (2013). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara.

BKKBN, (2014). *Pedoman Pengelolaan Pusat Informasi dan Konseling Remaja dan Mahasiswa*. Jakarta: Direktorat Bina Ketahanan Remaja.

Depkes RI, (2013). *Modul Pelatihan Bagi Tenaga Promosi Kesehatan di Puskesmas*. Jakarta: Depkes RI.

Dina Safitri, Arneliwati, Erwin. (2014). Analisis indikator gaya hidup yang berhubungan dengan usia menarche remaja putri. *Jom Psik*. 1(2): 1-10.

Driyo, A. 2010. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

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*. 10(2): 133-143.

Fatimah, (2016). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode *Peer Group* Tentang Menstruasi Terhadap Kesiapan Menghadapi *Menarche* pada Siswi SD Kelas V di SD Pundenarum I Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, Volume 6, No 1, Mei 2016, hlm 01-117.

Hawari, (2013). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI

Henny. (2012). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Mengenai Menarche Terhadap Penurunan Kecemasan Siswi SMP kelas VII Menjelang Menarche Di SMP Negeri Sempura. *Jurnal*. Universitas Udayana

Hurlock, Berge Elizabeth. 2011. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Isnaeni, D.N. (2010). Hubungan antara stress dengan pola menstruasi pada Mahasiswa DIV Kebidanan Jalur Reguler Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Naskah Publikasi*. Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Jahja, Y. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Edisi Pertama. Cetakan Kedua. Jakarta: Kencana.

Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar Indonesia Tahun 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kusmiran, Eny. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.

Lestari, N.M.S.D. (2013). Pengaruh dismenore primer dan faktor risiko dismenore primer pada remaja. *Majority*. 5(3):80.

Mochtar, R. (2015). *Sinopsis Obstetri*. Jakarta: EGC.

Mokari, H., (2016). Impact of Puberty Health Education on Anxiety of Adolescents. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*. 5, 5(S):284-291.

- Monks, S.J. Knoers, AMP., dan Siti, R.H. (2011). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagianannya*. Edisi 12. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mubarak & Chayatin, (2012). *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Nilawati I, Sumarni, Santjaka A. (2013). Hubungan dukungan ibu dengan kecemasan remaja dalam menghadapi menarche di SD Negeri Lomanis 01 Kecamatan Cilacap Tengah Kabupaten Cilacap. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. 4(1): 178-189.
- Notoatmodjo S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Panahi, F. (2016). The Effects of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Depression and Anxiety in Women with Premenstrual Syndrome. *Hindawi Publishing Corporation Depression Research and Treatment*. Volume 2016, Article ID 9816481, 7 pages
- Potter & Perry, (2010). *Fundamental Keperawatan*. Edisi 9. Jakarta: Salemba Medika,
- Proverawati & A. Misaroh, (2013). *Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pujiati, (2015). Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan*, Vol 13 No 1, April 2015.
- Pulungan. (2014). *Pubertas dan Gangguannya: Buku Ajar Endokrinologi Anak*. Edisi Pertama. Jakarta: UKK Endokrologi Anak dan Remaja.
- Sarwono, (2011). *Psikologi Remaja*. Edisi Revisi. Jakarta: Rajawali Pers.
- Setiowati, (2015). Hubungan Dukungan Ibu dengan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Siswi Kelas V dan VI MI Muhammadiyah Bonjol Trtetep Temanggung. *Naskah Publikasi*. Stikkes Aisyiyah Yogyakarta.
- Sunaryo. (2013). *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Supriyantini, (2010). Perbedaan Kecemasan dalam Menghadai Ujian Antara Siswa Program Reguler dengan Program Akselerasi. *Tesis*. Universitas Sumatera Utara.
- Suryani & Widyasih. (2010). *Psikologi Ibu Dan Anak*. Yogyakarta: Fitramaya
- Syntia, N. Dewi. (2012). *Biologi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihana.
- Wiknjosastro, (2013). *Ilmu Kebidanan*. Edisi Ke-4. Cetakan Ke-2. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Winarti, A. (2016). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kecemasan tentang menarche pada siswi kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*. Vol. 5, No. 1, Tahun 2017, 51-57
- Yuliarti, I. (2016). Gambaran kecemasan dalam menghadapi menarche pada siswi kelas V dan VI di SDN Mejing 2 Ambarketawang Gamping Sleman. *Karya Tulis Ilmiah*. Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.