



GAMBARAN TINGKAT STRES PADA ANAK USIA SEKOLAH MENGHADAPI MENSTRUASI PERTAMA (MENARCHE) DI SDN GEGERKALONG GIRANG 2

Ai Kholifah

Prodi DIII Keperawatan FPOK Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2010, kejadian menstruasi pertama (menarche) di Indonesia usia 13-14 tahun (37,5%) rata-rata usia menarche di perkotaan 11-12 tahun (30.3%) dan usia menarche dipedesaan 15-16 tahun (32.2%). Tujuan dari Penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada anak usia sekolah menghadapi menstruasi pertama (menarche) di Sekolah Dasar Negeri Gegerkalong Girang 2. Adapun jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif kuantitatif, lokasi penelitian dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Gegerkalong Girang 2 dan dilaksanakan pada bulan Mei 2013. Sampelnya adalah siswa perempuan dari kelas VI A sampai kelas VI C dengan jumlah total sampel 50 responden. Teknik penelitian menggunakan total sample dan menggunakan analisis univariat dengan menggunakan instrument kuisioner yang sudah diuji validitas, reabilitas dan diadopsi dari DASS 42. Hasil tingkat stres yang belum menstruasi dari 35 responden paling banyak pada kategori ringan 19 siswi (54.3%). Tingkat stres yang sudah menstruasi dari 15 responden, banyak pada kategori normal 10 siswi (66.6%) untuk tingkat stress yang belum dan sudah menstruasi berat dan sangat berat tidak ada di responden. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa memiliki perbedaan antara tingkat stres yang belum dan sudah menstruasi, khususnya saat menghadapi menstruasi pertama (menarche)

Kata Kunci : anak usia sekolah, tingkat stres, menarche

ABSTRACT

Based on the data of Basic Health Research (RISKESDAS) in 2010, the incidence of menarche in Indonesia aged 13-14 years (37.5%) the average age of menarche in urban 11-12 years (30.3%) and menarche age in rural area 15 -16 years (32.2%). The purpose of this research is to know the description of stress level in school age children facing menarche first at State Elementary School of Gegerkalong Girang 2. The type of research used is descriptive research kuantitatif, the location of research conducted at State Elementary School Gegerkalong Girang 2 and implemented in May 2013. The sample is female students from grade A to grade VI C with total sample 50 respondents. The research technique used total sample and used univariate analysis by using questionnaire instrument that has been tested the validity, reliability and adopted from DASS 42. The result of stress level that has not menstruation from 35 respondents at most in light category 19 students

(54.3%). *Stress level of menstruation from 15 respondents, many in the normal category of 10 students (66.6%) for stress levels that have not been heavy and severe menstruation and very heavy not in the respondents. From the results of the study can be concluded that have differences between stress levels that have not been and already menstruating, especially when facing the first menstruation (menarche)*

Keywords: school age children, stress level, menarche

PENDAHULUAN

Menstruasi pertama (*menarche*) merupakan peristiwa paling penting pada remaja putri sebagai pertanda siklus masa subur sudah di mulai. Datangnya menstruasi pertama justru membuat sebagian remaja, takut dan gelisah karena beranggapan bahwa darah haid adalah suatu penyakit. Namun beberapa remaja justru merasa senang sewaktu mendapatkan *menarche* terutama mereka yang mengetahui tentang menstruasi pertama (Rosidah,2006:24)

Menstruasi pertama (*menarche*) di mulai pada usia 9 sampai 14 tahun, dengan diikuti oleh pertumbuhan rambut pubis dan payudara, sebelum pertumbuhan payudara berlanjut, berat badan harus mencapai 45 kg sebelum menstruasi di mulai dan proporsi lemak tubuh sekitar 16-24% diperlukan untuk memperhatahankan siklus menstruasi yang normal, perempuan yang berolahraga berat, seperti senam, renang, balet, dan lari akan mengalami perkembangan reproduksi (menstruasi) akan terlambat, di pengaruhi oleh mekanisme hormonal karena telah menurunkan produksi *progesteron* dan akibatnya menunda kematangan *endometrium* (lapisan dalam dinding rahim). Sedangkan perempuan yang memiliki berat badan lebih akan cepat mengalami menstruasi lebih awal (Beckaman, 2002:49)

Rata-rata usia *menarche* di indonesia yaitu, usia 11,2-13,4 tahun. Dengan umur terendah 9 tahun dan

tertinggi 15 tahun. Berdasarkan status sosial ekonomi, pada golongan sosial ekonomi rendah rata-rata usia menstruasi pertama (*menarche*) 9,6-15,6 tahun, sedangkan golongan sosial ekonomi tinggi rata-rata usia menstruasi pertama (*menarche*) 9,8-13,8 tahun (Ginarhayu, 2002:65).

Perubahan sikap premenstruasi pertama (*premenarche*) yang terjadi sebelum berlangsungnya masa menstruasi pertama (*menarche*) diantaranya stres, cemas, ketegangan dan kegugupan, cepat marah, berat badan bertambah, oedema pada ekstremitas, payudara sakit, abdomen terasa penuh, nafsu makan, ingin makan yang manis, depresi, cepat lupa, cepat menangis dan bingung (Baradero 2007:10) Penyebab stress pada perempuan yang mengalami menstruasi pertama (*menarche*) adalah kecemasan, ketakutan dan nyeri sehingga dapat menimbulkan pengalaman yang traumatis. Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar rata-rata lebih dari 59% perempuan disetiap Negara mengalami nyeri menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif. Walaupun umumnya tidak berbahaya, namun seringkali dirasakan mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Derajat nyeri dan gangguan tentu tidak sama pada setiap wanita. Ada yang masih bisa beraktifitas (sesekali sambil menahan sakit) dan ada

pula yang tidak bisa beraktifitas karena menahan nyeri (Proverawati, 2009:21).

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan oleh. Wahyuni (2010) pada siswa SMP Negeri 4 surakarta tentang tingkat stres siswi dalam menghadapi menstruasi pertama, menunjukkan dari 242 responden bahwa sebagian besar umur menstruasi pertama (*menarche*) berusia 10 tahun sebanyak 57 siswi dengan kategori normal (37,5%), sedangkan responden paling sedikit menstruasi pertama (*menarche*) berusia 14 tahun sebanyak 3 siswi dengan kategori berat (1,9%) Dari hasil penelitian wahyuni diketahui bahwa dari 106 responden yang mengalami stres sedang (69,7%), 76 responden yang mengalami stres ringan (50,0%), dengan kata lain ada hubungan tingkat stres dengan menstruasi pertama (*menarche*) pada siswi SMP Negeri 4 Surakarta dan menunjukkan suatu kecenderungan responden, bahwa semakin berat tingkat stres nya, maka pramenstruasi nya juga semakin berat.

Siswi SD kelas VI sebagian besar ada yang sudah dan belum mengalami menstruasi yang berusia antara 12 tahun sampai 13 tahun. Peneliti memilih usia 12 tahun sampai 13 tahun sebagai objek penelitian karena berdasarkan Proverawati dan Misaroh (2009), yang menyatakan bahwa perempuan pubertas dan mengalami menstruasi pertama (*menarche*) yaitu usia 10 tahun sampai 14 tahun. Karena pada umum nya usia tersebut sudah mengalami menstruasi dan pembentukan fungsi hormon.

Pemilihan siswi SD sebagai subjek penelitian bertujuan untuk melihat dan mengetahui bagaimana tingkat stres anak usia sekolah (siswi SD) saat mengalami

menstruasi pertama dan penyebab stres pada siswi saat menstruasi pertama terjadi.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 orang siswi SD dengan metode wawancara, 6 orang dari siswi tersebut mengatakan mereka takut akan menghadapi menstruasi pertama (*menarche*) hal yang mereka takutkan dari menstruasi itu adalah nyeri yang hebat karena mereka mendengar berita tersebut dari kakak perempuan dan ibu nya, namun 4 orang dari siswi ada yang mengatakan hanya biasa saja dalam menghadapi menstruasi pertama, mereka mengatakan bahwa menstruasi adalah hal pasti yang akan terjadi pada setiap perempuan.

Berdasarkan alasan diatas peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada anak usia sekolah menghadapi menstruasi pertama (*menarche*) di SDN Gegerkalong Girang 2.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *deskriptif kuantitatif*. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil semua subjek (*total sample*) untuk dilakukannya proses pengambilan data. Hal ini dilakukan peneliti karena jumlah populasi yang sedikit, yaitu 50 orang dan juga merupakan prasyarat analisis data kuantitatif.

Pada penelitian ini yang akan menjadi sampel yaitu seluruh siswa putri SD kelas VI di SDN Gegerkalong Girang 2 yang rata-rata berusia 12 tahun sampai 13 tahun dan ada yang sudah dan belum mengalami menstruasi.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan instrumen atau alat pengumpul data dengan angket atau kuesioner untuk alat ukur tingkat stres yang diadopsi dari DASS 42.

Tingkat stres adalah hasil penilaian

Tingkat Stres	Status Menarche				Total	
	Sudah		Belum		n	%
	n	%	n	%		
Normal	10	66.6	12	34.3	22	44
Ringan	3	20	19	54.3	22	44
Sedang	2	13.4	4	11.4	6	12
Berat	0	0.0	0	0	0	0.0
Sangat Berat	0	0.0	0	0	0	0.0
Total	15	100	35	100	50	100

terhadap berat ringannya stres yang dialami seseorang (Hardjana, 1994:45). Tingkatan stres ini diukur dengan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)* (Lovibond, 1995). *Psychometric anxiety stress scale of the Depression Anxiety stress scale 42 (DASS 42)* terdiri dari 42 item pertanyaan, yang mencakup 3 subvariabel di antaranya 1) fisik 2) emosi/psikologis 3) perilaku. DASS mempunyai tingkatan discriminant validity dan mempunyai reliabilitas sebesar 0,91 yang diolah berdasarkan penilaian *Cronbach's Alpha*.

HASIL dan PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh 15 siswi (30%) responden yang sudah mengalami menstruasi pertama (*menarche*) dan 35 siswi (70%) responden belum mengalami menstruasi pertama (*menarche*). Siswi di Sekolah Dasar Negeri Gegerkalong Girang 2 sebagian besar banyak yang belum menstruasi. Siswi yang mengalami *menarche* sebagian besar di usia 12 tahun

sebanyak 14 siswi (28%) dan usia 13 tahun sebanyak 1 siswi (2%).

Tabel 1. Tingkat Stress Siswa dalam Menghadapi menarche

Pertumbuhan dan ciri-ciri fisik pada anak usia 12 tahun yaitu, menstruasi bisa mulai datang pada beberapa anak perempuan dan mengeluarkan cairan dari vagina lebih awal (Marotz, 2010:206). Dilihat dari tabel 4.3(hal 39) rata-rata usia *menarche* di Sekolah Dasar Negeri Geger Kalong Girang 2, kejadian *menarche* terbanyak usia 12 tahun sebanyak 14 siswi (28%) responden dan 13 tahun 1 siswi (2%) responden. hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Susanti (2012) bahwa menstruasi pada umur 12-13 tahun adalah normal terjadi pada wanita karena sudah memasuki pubertas.

Faktor internal yang mempengaruhi usia *menarche* yaitu organ reproduksi vagina tidak tumbuh dan berkembang dan rahim yang tidak mempunyai indung telur, hormonal yaitu rangsangan yang datang dari luar masuk dipusat panca indra diteruskan melalui *Striae terminalis* menuju pusat yang disebut "*Puberitas Inhibitor*" dengan hambatan tersebut tidak terjadi rangsangan terhadap *hypothalamus*, yang akan memberikan rangsangan pada "*Hipofise Pars Posterior*" sebagai "*Mother of Gland*" (pusat kelenjar-kelenjar), kemudian kelenjar tiroid memproduksi *tiroksin*, kelenjar indung telur memproduksi hormon *estrogen* dan *progesteron*, sedangkan kelenjar adrenal menghasilkan *adrenalin*, pengeluaran hormon spesifik sangat penting untuk tumbuh kembang mental dan fisik, perubahan yang berlangsung dalam diri

seorang remaja pada masa pubertas yang dikendalikan oleh *hypothalamus* yakni suatu bagian tertentu pada otak manusia (Nike, 2008:25).

Tingkat Stres yang Sudah dan Belum Menarche di Sekolah Dasar Negeri Gegerkalong Girang 2

Berdasarkan hasil penelitian siswi di Sekolah Dasar Negeri Gegerkalong Girang 2 yang sudah menstruasi pertama ada 15 siswi, dengan tingkat stresnya normal 10 siswi (66.6%) responden, ringan 3 siswi (20%) responden, sedang 2 siswi (13.4%) responden, sedangkan berat dan sangat berat (0%) tidak ada di responden. Hal ini bisa dijelaskan yang mempengaruhi stres saat sudah mendapatkan menstruasi disebabkan oleh nyeri menstruasi (*disminorhea*) yang bisa mengganggu bagi wanita yang sedang mengalaminya, derajat nyeri dan gangguan tidak sama untuk setiap wanita (Proverawati, 2009:44). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Mulyani (2012) bahwa nyeri menstruasi dapat mempengaruhi terjadinya stres.

Tingkat stres yang belum menstruasi dari 35 siswi, normal 12 siswi (34.3%) responden, ringan 19 siswi (54.3%) responden, sedang 4 siswi (11.4) responden berat dan sangat berat tidak ada di responden (0%). Hal ini bisa dijelaskan bahwa perkembangan pubertas dikontrol secara primer melalui dua aksis hormonal, yaitu Hipotalamus Pituitary Adrenal (HPA) aksis dan Hipotalamus Pituitary Gonadal (HPG) aksis. Gonad memproduksi androgen dan kelenjar adrenal memproduksi baik *androgen* maupun *kortisol*. Sekresi kortisol yang dihubungkan

dengan adanya kondisi stres yang dialami oleh seseorang, menghasilkan suatu respon stres fisiologis, dimana Hipotalamus Pituitary Adrenal aksis dihipotesiskan menjadi jalur menghubungkan antara kondisi stres dengan maturasi pubertas. Aktivitas hormonal menemukan peningkatan sekresi kortisol dari adrenal akan menekan sekresi androgen pada Hipotalamus Pituitary Gonadal sistem, sehingga pertumbuhan akan menjadi lebih lambat (Graber,1995:42). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Kim dan Smith (1998) bahwa pengukuran terhadap stres secara signifikan berhubungan dengan usia *menarche*.

Berdasarkan teori (Sanders, 1996:132), menyatakan bahwa ada wanita yang menderita depresi dan kecemasan. Sekitar dua hari sampai dua minggu sebelum permulaan masa menstruasi, mereka menderita berbagai gejala dari cemas dan stres.

SIMPULAN

Status *menarche* di SDN Gegerkalong Girang 2, dari 50 responden banyak yang belum mendapatkan menstruasi dengan jumlah 35 siswi (70%) responden dan 15 siswi (30%) responden yang sudah mengalami menstruasi dilihat dari penyebaran kuisioner. Rata-rata usia *menarche* siswi di Sekolah Dasar Negeri Gegerkalong Girang 2 yaitu 12 tahun sebanyak 14 siswi (28%) dan 13 tahun 1 siswi (2%) dari responden, usia 12 sampai 13 tahun sudah menstruasi adalah hal normal terjadi pada wanita. Tingkat Stres yang belum menarche yaitu normal 12 siswi (34.3%), ringan 19 siswi (54.3%), sedang 4 siswi (11.4%).

DAFTAR PUSTAKA

- Supriadi, F. (2002). Hubungan aktivitas bersepeda dengan Kesehatan Mental Emosional : posttraumatic Mental Health. Dalam *Depression Anxiety Stress Scale* [online], vol 7 (2), 2 halaman.
- Tersedia :
<http://www/psy/unsu.edu/groups.html> [3 April 2013]
- Khairani, M. (2009). “hubungan antara ibu, anak dengan kesiapan menghadapi menstruasi pertama (menarche) pada siswi SMP Muhammadiyah Banda Aceh” *journal Psikologi Undip*. 10 (2), 133-142
- Kartika, P. (2009). “hubungan antara status gizi, keterpaparan media cetak/elektronik status menarche ibu (genetik), dan aktivitas olahraga terhadap status menarche pada siswi di SMP Al-azhar Rawamangun” *journal PKM Universitas Indonesia*. 10 (5), 15-20
- Wahyuni, R. (2010). “hubungan tingkat kecemasan dengan sindroma pramenstruasi pada siswi SMPN 4 Surakarta” *journal gaster*. 7 (2), 555-563
- Papero dan Sriati (2011) Gambaran Tingkat Stres pada Remaja di Panti Asuhan yayasan kyai Maja Pahit : Hubungan Tingkat Stres Dalam *Terapi Musik untuk Penurunan Tingkat Stres* [Online] vol 7 (3) 28 halaman
 Tersedia :
<http://www/undip/ac/id.html> [5 April 2013]
- Karyadi, J.N. (2006).”Hubungan antara sikap terhadap menstruasi dan kecemasan terhadap menarche” *journal psikologi universitas gajah mada*. 4 (1), 38-54
- Yosep, I. (2010). *Keperawatan Jiwa*. (ketiga). Bandung : Refika Aditama.
- Hidayat, A.A. (2005). *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak* (pertama). Surabaya : Salemba Medika.
- Rasmun, R. (2004). *Stres, Koping Dan Adaptasi*. (pertama). Jakarta : CV Sagung Seto.
- Allen, K.E dan Marotz, L.R. (2010). *Profil Perkembangan Anak Prakelahiran Hingga Usia 12 Tahun*. Jakarta : PT Indeks.
- Hidayat, A.A. (2009). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana. (1992). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Nursalam, (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Surabaya : Salemba Medika
- Proverawati dan Misaroh (2009). “Hubungan Kecemasan dengan Gangguan Siklus Menstruasi”. *Journal Psikologi Stikes Surakarta*.vol (9), 34-59
- Rosidah, Y (2008). “Hubungan Antara Pengetahuan, Kecemasan Remaja Putri Menghadapi Menarche”. *Journal Psikologi UGM*. 24, (3), 10-37
- Notoatmodjo, S. (2007) *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta