

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN
REPRODUKSI REMAJA TERHADAP
KECEMASAN MENGHADAPI MENARCHE PADA
SISWI DI MI 03 ISLAMIAH KOTA MADIUN**

**Heni Eka P.L, M.Kes, Henny Widyasari
Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun**

ABSTRAK

Menarche merupakan menstruasi pertama ketika seorang wanita memasuki masa puber. Kecemasan merupakan gejala yang paling sering terjadi pada anak dan sangat mencolok pada peristiwa *menarche* yang diperkuat adanya keinginan menolak proses fisiologis tersebut. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi remaja terhadap kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi kelas 4,5 di MI 03 Islamiyah Kota Madiun.

Metode penelitian yang digunakan *Quasy Experimental, Pre-Post Test With Control Group Design*. Sampel yang digunakan 66 siswi. Teknik sampling yang digunakan *stratified random sampling* dan instrumen penelitian yang digunakan kuesioner. Penelitian ini menggunakan *Uji wilcoxon* dan *Uji Mann Whitney*.

Hasil *uji wilcoxon* antara pre-post test kelompok perlakuan mempunyai nilai signifikan $p=0,000 < \alpha 0,05$ sedangkan kelompok kontrol mempunyai nilai yang tidak signifikan $p=0,083 > \alpha 0,05$. Hasil uji *mann whitney* nilai $p=0,013 < \alpha 0,05$.

Analisa data hasil *Uji Wilcoxon* pre-post test kelompok perlakuan ada perbedaan sedangkan kelompok kontrol tidak ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberi pendidikan kesehatan. Hasil *Uji Mann Whitney* pada kedua kelompok yang tidak berpasangan hasilnya ada perbedaan bermakna.

Diharapkan siswi memperoleh informasi dan pendidikan kesehatan reproduksi remaja mengenai *menarche* baik dari pendidikan formal disekolah, orangtua, maupun petugas kesehatan sehingga mereka bisa menerima perubahan fisiologisnya dengan baik, sehingga bisa mengurangi kecemasan.

Kata Kunci : Pendidikan Kesehatan, *Menarche*, Kecemasan

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa dimana remaja membutuhkan banyak pendampingan, pengetahuan dan dukungan dari keluarga. Menurut Hurlock (2011) pubertas berasal dari kata pubis yang berarti rambut kemaluan. Pubertas adalah periode dalam rentang perkembangan ketika anak-anak berubah menjadi makhluk aseksual menjadi seksual dimana alat reproduksi menjadi berfungsi. Ditandai dengan anak perempuan mengalami menstruasi pertama kali (*menarche*) dan sudah bisa hamil sedangkan anak laki-laki mengalami mimpi basah pertama kali (*pollutio*) dan sudah mampu menghamili. Menurut Tim Penyusun SDKI DPP PPNI (2017) cemas (*ansietas*) adalah sebuah emosi dan pengalaman subjektif individu terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibatantisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman. *Menarche* adalah perubahan psikologis yang dialami wanita akibat perubahan hormon (Syntia, 2012). Menstruasi merupakan proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Menurut *World Health Organization* (2012) rentang usia *menarche* pada remaja berada antara usia 10-19 tahun. Hasil RISKESDAS Indonesia tahun 2010 menunjukkan bahwa rata-rata usia *menarche* di Indonesia adalah 13 tahun, dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun atau lebih lambat sampai usia 17 tahun. *Menarche* lebih banyak dialami wanita pada umur antara 10-15 tahun. Usia *menarche* pada Provinsi Jawa Timur rata-rata 13-14 tahun sebesar 36,5%. (Depkes, 2010). Data sekunder di Kota Madiun usia *menarche* pada remaja putri belum ada. *Menarche* lebih banyak dialami wanita pada umur antara 10-15 tahun.

Menarche adalah hal yang mengejutkan bagi mereka yang baru pertama merasakan. Apabila seorang anak tidak kunjung mendapatkan informasi tentang *menarche* maka akan menimbulkan resiko gangguan psikis akibat kurangnya pengetahuan. Kecemasan *premenarche* bisa berpengaruh buruk jika frekuensi timbulnya sering kali terjadi. Sebagian besar alasan mereka mengatakan cemas dan takut menghadapi *menarche* dikarenakan kurangnya informasi mengenai *menarche*. Informasi tentang *menarche* sebenarnya adalah kewajiban orangtua, namun kebanyakan orangtua menganggap hal ini tabu dan orangtua juga kesulitan untuk

menyampaikan informasi karena keterbatasan pengetahuan. Ketika seorang remaja perempuan mengalami *menarche* mereka akan mencari informasi tentang menstruasi dari ibunya. Informasi tidak hanya diperoleh dari orang tua namun informasi juga bisa didapat melalui petugas kesehatan salah satunya dengan pendidikan kesehatan.

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 (Henny, 2012). Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi remaja terhadap kecemasan menghadapi *menarche* di MI 03 Islamiyah Kota Madiun

METODOLOGI PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan penelitian jenis *quasy eksperiment* dengan desain penelitian *pre test and post test with control group design*, untuk membandingkan efek perlakuan pada kelompok yang diberi perlakuan dengan kelompok kontrol. Dalam penelitian ini, populasi yang akan digunakan adalah seluruh anak perempuan usia 10-12 tahun di MI 03 Islamiyah Kota Madiun sebanyak 78 siswi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 66 siswi dari populasi seluruh anak perempuan usia 10-12 tahun kelas 4,5 di MI 03 Islamiyah Kota Madiun. Pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*. Dalam penyusunan instrument peneliti menggunakan uji validitas instrumen penelitian berupa kuesioner tingkat kecemasan siswi dengan menggunakan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scala*) 14 item yang membuat perasaan-perasaan muncul dalam setiap itemnya. Pada penelitian ini peneliti menggunakan uji statistik *wilcoxon* sebab distribusi tidak normal. Selanjutnya peneliti menggunakan uji statistika Man Whitney untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel dependen, sehingga mengetahui ada perbedaan parameter dari dua kelompok yang dependen.

HASIL PENELITIAN

Penelitian pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi remaja terhadap kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi kelas 4,5 di MI 03 Islamiyah Kota Madiun. Penelitian mulai dilaksanakan tanggal 05 april sampai 30 april 2018. Besar sampel 33 kelompok perlakuan dan 33 kelompok kontrol.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Umur responden di MI 03 Islamiyah Kota Madiun Tahun 2018

No	Umur	Frekuensi		Presentase
		perlakuan	kontrol	
1	10 tahun	21	19	60,6 %
2	11 tahun	11	11	33,3 %
3	12 tahun	1	3	6,1 %
Jumlah		33	33	100 %

Sumber : Data Primer, 2018

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelas pada siswi yang menghadapi *menarche* di MI 03 Islamiyah Kota Madiun

No	Kelas	Frekuensi		Presentase
		Perlakuan	Control	
1	4a	8 siswi	9 siswi	27,3 %
2	4b	9 siswi	8 siswi	24,2 %
3	5a	8 siswi	7 siswi	21,2 %
4	5b	8 siswi	9 siswi	27,3 %
Jumlah		33 siswi	33 siswi	100 %

Sumber : Data Primer, 2018

Data Khusus

Tabel 3 Distribusi Tingkat Kecemasan Siswi Menghadapi *Menarche* (N=33) Pada Siswi Kelas 4,5 di MI 03 Islamiyah Kota Madiun

No	Tingkat Kecemasan	Kelompok Perlakuan Pre Test		Kelompok Perlakuan Post Test	
		F	%	F	%
1	Cemas Ringan	6	18,2 %	9	27,3 %
2	Cemas Sedang	17	51,5 %	18	54,5 %
3	Cemas Berat	10	30,3 %	6	18,2 %

Berdasarkan analisa dari tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang dialami siswi kelas 4,5 di MI 03 Islamiyah Kota Madiun pada kelompok perlakuan diberi pendidikan kesehatan reproduksi remaja (N=33) dengan jumlah 33 siswi (100 %). Hasil yang didapatkan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan cukup signifikan. Adapun hasil yang diperoleh sebelum diberi perlakuan antara lain siswi yang mengalami

cemas ringan berjumlah 6 orang (18,2%), siswi yang mengalami cemas sedang berjumlah 17 orang (51,5%), dan siswi yang mengalami cemas berat berjumlah 10 orang (30,3%). Adapun hasil yang diperoleh setelah diberikan perlakuan antara lain siswi yang mengalami cemas ringan berjumlah 9 orang (27,3%), siswi yang mengalami cemas sedang berjumlah 18 orang (54,5%), siswi yang mengalami cemas berat berjumlah 6 orang (18,2%).

Tabel 4 Distribusi Tingkat Kecemasan Siswi Menghadapi *Menarche* (N=33) Pada Siswi Kelas 4,5 di MI 03 Islamiyah Kota Madiun

No	Tingkat Kecemasan	Kelompok Kontrol Pre Test		Kelompok Kontrol Post Test	
		F	%	f	%
1	Cemas Ringan	7	21,2 %	7	21,2 %
2	Cemas Sedang	26	78,8 %	26	78,8 %
3	Cemas Berat	0	0 %	0	0 %
4	Panik / Berat Sekali	0	0 %	0	0 %
Jumlah		33	100 %	33	100 %

Sumber : Data Primer Diolah, 2018

Berdasarkan analisa dari tabel 4 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang dialami siswi kelas 4,5 di MI 03 Islamiyah Kota Madiun pada kelompok perlakuan diberi pendidikan kesehatan reproduksi remaja (N=33) dengan jumlah 33 siswi (100 %). Hasil yang didapatkan antara sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol tidak signifikan. Adapun hasil yang diperoleh *pre test* pada kelompok kontrol antara lain siswi yang mengalami cemas ringan berjumlah 7 orang (21,2%), siswi yang mengalami cemas sedang berjumlah 26 orang (78,8%). Adapun hasil yang diperoleh *post test* pada kelompok kontrol antara lain siswi yang mengalami cemas ringan berjumlah 7 orang (21,2%), siswi yang mengalami cemas sedang berjumlah 26 orang (78,8%).

Tabel 5 Hasil Uji Wilcoxon *pre test* dan *post test* Pada Kelompok Perlakuan

	Nilai <i>pre test</i> – <i>post test</i>
Z	-4.276 _a

Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
------------------------	------

Pada table 5 menunjukkan bahwa hasil uji wilcoxon antara *pre-test* dan *post-test* mempunyai nilai signifikan 0,000 yang lebih kecil dari nilai alpha 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberi pendidikan kecemasan menghadapi *menarche* pada kelompok perlakuan di MI 03 Islamiyah Kota Madiun. Tabel 6 Hasil Uji Wilcoxon *pre test* dan *post test* Pada Kelompok Kontrol

	Nilai <i>pre test</i> – <i>post test</i>
Z	-1.732 _a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.083

Pada table 6 menunjukkan bahwa hasil uji wilcoxon antara *pre-test* dan *post-test* mempunyai nilai yang tidak signifikan yakni 0,083 lebih besar dari nilai alpha 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberi pendidikan kecemasan menghadapi *menarche* pada kelompok kontrol.

Deskripsi Hasil Uji Mann Whitney Beda Skor Post Test antara Diberi Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja dan Tidak Diberi Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Terhadap Perubahan Kecemasan Menghadapi *Menarche* Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Tabel 7 Hasil Uji Mann Whitney Beda Skor Post Test Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Kelompok		Alpha (α)	Nilai (p)
Post Test	Kelompok Perlakuan	0,05	0,013
	Kelompok Kontrol		

Pada tabel 7 menunjukkan bahwa hasil uji mann whitney pada kedua kelompok yang tidak berpasangan *post test* kelompok perlakuan dan kelompok kontrol didapat nilai $p=0,013 < \alpha 0,05$ bahwa H_0 diterima artinya ada perbedaan bermakna antara pemberian pendidikan kesehatan reproduksi remaja terhadap kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi kelas 4,5 di MI 03 Islamiyah Kota Madiun.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang dialami siswi kelas 4,5 di MI 03 Islamiyah Kota Madiun pada kelompok perlakuan sebelum diberi pendidikan kesehatan reproduksi remaja (N=33) dengan jumlah 33 siswi (100 %) yaitu

siswi yang mengalami cemas ringan berjumlah 6 orang (18,2%), siswi yang mengalami cemas sedang berjumlah 17 orang (51,5%), dan siswi yang mengalami cemas berat berjumlah 10 orang (30,3%).

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 (Maulana, 2009). 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*) (Notoadmojo, 2007).

Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti menyimpulkan bahwa hasil yang diperoleh sebelum diberi pendidikan kesehatan reproduksi remaja terhadap kecemasan menghadapi *menarche* ternyata cukup banyak siswi yang mengalami kecemasan menghadapi *menarche*. Sehingga diperlukan pemberian pendidikan kesehatan reproduksi remaja tentang *menarche* pada siswi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang dialami siswi kelas 4,5 di MI 03 Islamiyah Kota Madiun pada kelompok perlakuan sebelum diberi pendidikan kesehatan reproduksi remaja (N=33) dengan jumlah 33 siswi (100 %) yaitu siswi yang mengalami cemas ringan berjumlah 9 orang (27,3%), siswi yang mengalami cemas sedang berjumlah 18 orang (54,5%), siswi yang mengalami cemas berat berjumlah 6 orang (18,2%).

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 (Maulana, 2009). 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*) (Notoadmojo, 2007).

Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti menyimpulkan bahwa hasil yang diperoleh setelah diberi pendidikan kesehatan reproduksi remaja terhadap kecemasan menghadapi *menarche* cukup

signifikan banyak siswi mengalami penurunan kecemasan sebab siswi telah mampu memahami dan menerima adanya *menarche* sebagai tanda kedewasaan seorang wanita.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kecemasan yang dialami siswi kelas 4,5 di MI 03 Islamiyah Kota Madiun pada kelompok kontrol sebelum diberi pendidikan kesehatan reproduksi remaja (N=33) dengan jumlah 33 siswi (100 %) hasil yang didapatkan yaitu siswi yang mengalami cemas ringan berjumlah 7 orang (21,2%), siswi yang mengalami cemas sedang berjumlah 26 orang (78,8%).

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 (Maulana, 2009). 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*) (Notoadmojo, 2007).

Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti menyimpulkan bahwa hasil yang diperoleh sebelum diberi pendidikan kesehatan reproduksi remaja terhadap kecemasan menghadapi *menarche* pada kelompok kontrol hasilnya tidak signifikan banyak siswi mengalami kecemasan sebab banyak siswi yang belum mendapat pengetahuan tersebut baik dari orangtua, teman sebaya, maupun pendidikan formal disekolah. Beberapa siswi masih menganggap hal tersebut tabu untuk dibicarakan.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kecemasan yang dialami siswi kelas 4,5 di MI 03 Islamiyah Kota Madiun pada kelompok kontrol sebelum diberi pendidikan kesehatan reproduksi remaja (N=33) dengan jumlah 33 siswi (100 %) hasil yang didapatkan yaitu lain siswi yang mengalami cemas ringan berjumlah 7 orang (21,2%), siswi yang mengalami cemas sedang berjumlah 26 orang (78,8%).

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 (Maulana, 2009). 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*) (Notoadmojo, 2007).

Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti menyimpulkan bahwa hasil yang diperoleh setelah diberi pendidikan kesehatan reproduksi remaja terhadap kecemasan menghadapi *menarche* pada kelompok kontrol hasilnya pun tidak signifikan seperti sebelum diberikan pendidikan kesehatan banyak siswi mengalami kecemasan. Beberapa siswi masih menganggap hal tersebut tabu untuk dibicarakan. Sehingga pemberian pendidikan kesehatan reproduksi remaja ini sangat diperlukan untuk diberikan sejak dini baik melalui lembaga formal sekolah, petugas kesehatan maupun dari orangtua.

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa hasil uji wilcoxon antara pre-test dan post-test mempunyai nilai signifikan 0,000 yang lebih kecil dari nilai alpha 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberi pendidikan kecemasan menghadapi *menarche* pada kelompok perlakuan.

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, 2011). 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(Nicxon,2016).

Berdasarkan hasil yang diperoleh peneliti dapat menyimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada kelompok perlakuan sehingga pemberian pendidikan kesehatan tentang *menarche* ini memang sangat diperlukan bagi siswi.

Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa hasil uji wilcoxon antara pre-test dan post-test mempunyai nilai yang tidak

signifikan yakni 0,083 lebih besar dari nilai alpha 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberi pendidikan kecemasan menghadapi *menarche* pada kelompok kontrol.

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, 2011). 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(Nicxon,2016).

Berdasarkan hasil yang diperoleh peneliti dapat menyimpulkan bahwa hasil yang didapat tidak signifikan baik sebelum maupun sesudah. Oleh karena itu pemberian pendidikan kesehatan tentang *menarche* sangat diperlukan. Sehingga siswi mampu mengatasi kecemasannya dengan penerimaan yang baik.

Berdasarkan hasil uji mann whitney diperoleh hasil beda skor post test pada kedua kelompok perlakuan dengan nilai $p = 0,013$ lebih kecil dari nilai alpha 0,05 yang berarti ada perbedaan yang bermakna antara post test pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, sehingga H_1 diterima.

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 (Maulana, 2009). Peraturan Pemerintah nomor 61 tahun 2014 menyebutkan bahwa Kesehatan Reproduksi adalah keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial. 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 (Nicxon, 2016).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan latar belakang, tujuan penelitian, pengujian hipotesis serta hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya, maka pada bab ini peneliti menarik kesimpulan dari penelitian ini yaitu :

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan sebelum diberi pendidikan kesehatan reproduksi remaja yaitu cemas ringan berjumlah 6 orang (18,2%) sedangkan yang mengalami cemas berat berjumlah 10 orang (30,3%).
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan sebelum diberi pendidikan kesehatan reproduksi remaja yaitu cemas ringan berjumlah 9 orang (27,3%) sedangkan yang mengalami cemas berat berjumlah 6 orang (18,2%).
3. Hasil penelitian tingkat kecemasan pada kelompok kontrol sebelum diberi pendidikan kesehatan reproduksi remaja yaitu siswi yang mengalami cemas ringan berjumlah 7 orang (21,2%), siswi yang mengalami cemas sedang berjumlah 26 orang (78,8%).
4. Hasil penelitian tingkat kecemasan pada kelompok kontrol sebelum diberi pendidikan kesehatan reproduksi remaja yaitu lain siswi yang mengalami cemas ringan berjumlah 7 orang (21,2%), siswi yang mengalami cemas sedang berjumlah 26 orang (78,8%).
5. Ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberi pendidikan kecemasan menghadapi *menarche* pada kelompok perlakuan. Hasil antara pre-test dan post-test mempunyai nilai signifikan 0,000 yang lebih kecil dari nilai alpha 0,05.
6. Tidak ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberi pendidikan kecemasan menghadapi *menarche* pada kelompok kontrol. Hasil yang diperoleh antara pre-test dan post-test mempunyai nilai yang tidak signifikan yakni 0,083 lebih besar dari nilai alpha 0,05.
7. Ada perbedaan yang bermakna antara post test pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, sehingga H_1 diterima. Diperoleh hasil beda skor post test pada kedua kelompok perlakuan dengan nilai $p = 0,013$ lebih kecil dari nilai alpha 0,05 yang berarti.

Saran

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti, maka peneliti ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Guru dan Siswi MI 03 Islamiyah Kota Madiun
Penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi para guru maupun pendidik bahwa pengetahuan tentang *menarche* sangat dibutuhkan oleh siswinya sehingga bisa diberikan diinstitusi sekolah baik oleh guru maupun dari petugas kesehatan sehingga bisa mengurangi kecemasan yang dihadapi menjelang *menarche*.
2. Bagi Perawat
Sebagai informasi dan masukan bagi bidang keperawatan, khususnya keperawatan anak dalam memberikan asuhan keperawatan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi remaja bisa dijadikan alternative bagi siswi sehingga mampu mengurangi kecemasan saat menghadapi *menarche*.
3. Bagi Mahasiswa STIKES BHM Madiun
Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi yang ada dan meningkatkan pengetahuan mahasiswa di bidang keperawatan anak khususnya mahasiswa program studi ilmu keperawatan.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Dapat dijadikan sebagai data dasar dan pembandingan untuk penelitian selanjutnya dalam melaksanakan penelitian yang berhubungan dengan pendidikan kesehatan reproduksi remaja terhadap kecemasan menghadapi *menarche*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasia. 2017. *Ini Dia 9 Keluhan Saat Menstruasi dan Cara Mengatasinya*. www.detikhealth.com [diakses 16 Maret 2017]
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Deddy, Syarief. 2005. Pengaruh Kecemasan Terhadap Menarche di SD Mlarak. *Jurnal*. Universitas Muhamadiyah Ponorogo 2014. eprints.umpo.ac[diakses 07 Desember 2017]

- Ghozally. 2007. Pendidikan Kesehatan Mengenai Menarche Terhadap Penurunan Kecemasan Siswi SMP Negeri 1 Semarang. *Jurnal*. Universitas Udayana. <https://ojs.unud.ac.id> [diakses 04 November 2017]
- Erikson. 2010. *Tim Penulis Poltekes Depkes*: Jakarta.
- Hurlock, Berge Elizabeth. 2011. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Penerbit Erlangga: Jakarta.
- Henny. 2012. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Mengenai Menarche Terhadap Penurunan Kecemasan Siswi SMP kelas VII Menjelang Menarche Di SMP Negeri Semarang. *Jurnal*. Universitas Udayana. <https://ojs.unud.ac.id> [diakses 04 November 2017]
- Hidayat, A. 2007. *Metode Penelitian Kebidanan & Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hawari, Dadang. 2011. *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: FK UI.
- Maulana. 2009. BAB II TINJAUAN PUSTAKA Pendidikan Kesehatan oleh R I PERMANA 2016. *Jurnal*. repository.umy.ac.id [diakses 18 Desember 2017]
- Mubarak. 2007. *Promosi Kesehatan: Sebuah Proses Mengantar Belajar Mengajar Dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Manurung, Nicxon. 2016. *Terapi REMINISCENCE Solusi Pendekatan Sebagai Upaya Tindakan Keperawatan dalam Menurunkan Kecemasan, Stess dan Depresi*. Trans Info Media: Jakarta.
- Nursalam dan Effendy. 2008. BAB II TINJAUAN PUSTAKA Pendidikan Kesehatan oleh R I PERMANA 2016. *Jurnal*. www.scrib.com [diakses 18 Desember 2017]
- Notoatmodjo S. 2007. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmojo S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan. Edisi Kedua*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Peraturan Pemerintah no 61. 2014. Kesehatan Reproduksi Remaja: Nilai Penting, Permasalahan Serta Pencegahan Dan Penanggulangannya Oleh Endah Sri Palupi. *Jurnal*. bio.unsoed.ac.id [diakses 08 Desember 2017]
- Proverawati, A & Maesaroh, S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pratitasari, Rosa. 2011. *Hubungan antara Derajat Sindrom Pramenstruasi dan Aktifivitas fisik dengan Perilaku Makan pada Remaja Putri*. *Jurnal Penelitian Program Studil Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran*. Universitas Diponegoro. *Jurnal*. repository.usu.ac.id [diakses 31 Desember 2017]
- RISKESDAS. 2010. Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Sarwono. 2006. TINJAUAN TEORI REMAJA. digilib.unimus.ac.id/filesdisk1116.jtptunimus-gdl-jokobenyar-5776-2-babii.pdf [diakses 09 Desember 2017]
- Suliha. 2007. BAB II TINJAUAN PUSTAKA Pendidikan Kesehatan oleh R I PERMANA 2016. repository.umy.ac.id [diakses 18 Desember 2017]
- Stuart. 2012. TINJAUAN PUSTAKA. Universitas Sumatra Utara. *Jurnal*. repository.usu.ac.id [diakses 09 Desember 2017]
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D Cetakan ke 17*. Bandung: Alfabeta
- Syntia, Nilda. 2012. *Biologi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Hirama.
- Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Tim Penyusun SDKI DPP PPNI. 2017. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik*. Penerbit DPP PPNI Pusat: Jakarta.

