

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN
TENTANG MENSTRUASI TERHADAP
KESIAPAN PSIKOLOGIS SISWI KELAS 5
DAN 6 SD DALAM MENGHADAPI
MENARCHE DI MI AL ISLAM BANJAREJO
MADIUN TAHUN 2016**

Ika Ayu Purnamasari
(STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun)

ABSTRACT

Health education is an effort to give explanation to individual, groups or communities to foster understanding and awareness regarding healthy behaviour or a healthy life. During this period the growth and development happen quickly. On woman, puberty is marked with first menstruation (menarche), so that nowadays the information is needed through health education about menstruation in order to overcome the psychological unreadiness on the changes occur. This research aims to know the influence of health education about menstruation toward psychological readiness fifth and sixth grade students in facing menarche at MI AL Islam Banjarejo, Madiun, East Java.

This research was pre experimental designs by using one group pretest posttest research designs. The population consists of a students of fifth and sixth grade which have not experience menstruation as many as 53 students at MI AL Islam Banjarejo. Sampling technique used simple random sampling on 20 respondents. The device was in the form of a questionnaire about psychological readiness of menarche with 19 questions. The statistical analysis tests used in this study was dependent t-test 2 tail.

Test results of the t-test 2 sample dependent result $t_{count} (-13262)$, $p = 0,000 < \alpha(0,05)$ so H_0 is rejected and H_a is accepted. It means there is influence of health education about menstruation against psychological readiness on the students of fifth and sixth grade in facing menarche at MI AL Islam Banjarejo, Madiun East Java. It is shown by the differences of psychological readiness before (5%) and after (90%) given health education. It is expected that health education to female adolescents is given as early as possible to overcome psychological unreadiness to face the menarche.

Keywords : Health Education, Psychological readiness, Menarche

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Remaja merupakan generasi penerus bangsa dan akan menjadi orang tua bagi generasi berikutnya. Oleh karena itu dapat dibayangkan, betapa besar segala tindakan yang mereka lakukan saat ini dan kelak dikemudian hari tumbuh dewasa dan lebih jauh lagi bagi bangsa di masa depan (Manuaba, 2002).

Jumlah remaja di dunia tengah terjadi pembengkakan, tidak terkecuali di Indonesia. Jumlah remaja Indonesia mencapai 22% (BKKBN, 2004). Menurut WHO, remaja adalah suatu masa ketika individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual, masa ketika individu mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa, dan masa ketika terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh pada keadaan yang relatif lebih mandiri (Sarwono, 2006).

Remaja berarti menjalani proses yang berat karena membutuhkan banyak penyesuaian dan sering kali menimbulkan kecemasan. Problema kesehatan reproduksi remaja dapat dikatakan sebagai masa kebingungan, di mana pada saat itu remaja belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai perkembangan tubuhnya sendiri. Pertumbuhan badan dan pematangan organ-organ reproduksi seperti pematangan seksual merupakan salah satu masalah besar yang mereka hadapi. Salah satu perkembangan seorang anak ke arah pematangan seksual adalah pada masa pubertas (BKKBN, 2004).

Pubertas adalah perubahan cepat pada kematangan fisik yang meliputi perubahan tubuh dan hormonal yang terutama terjadi selama masa remaja awal (Santrock, 2003). Menurut Root dan Hurlock (2004), masa puber adalah suatu tahap dalam perkembangan dimana terjadi pematangan alat-alat seksual dan tercapainya kemampuan reproduksi. Masa puber dianggap sebagai periode tumpang tindih karena pada masa ini terjadi garis pembagi antara masa anak-anak dan masa remaja. Dimana kriteria yang digunakan untuk mengetahui timbulnya pubertas serta memastikan masa pubertas yang telah dicapai yaitu dengan adanya *menarche* (haid pertama) pada anak perempuan. Menurut Wiknjostastro (2002) kejadian yang penting dalam pubertas adalah pertumbuhan badan

yang cepat, timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder, *menarche* dan perubahan psikis.

Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentan usia 10-16 tahun (Ferry, 2007). Usia *menarche* dipengaruhi oleh faktor keturunan, keadaan gizi dan kesehatan umum (Wiknjosastro, 2002). *Menarche* pada remaja putri dapat menimbulkan kecemasan, ini disebabkan oleh ketidaksiapan mental, kurang memiliki pengetahuan dan sikap yang cukup baik tentang perubahan-perubahan fisik dan psikologi terkait *menarche*, dan kurangnya pengetahuan tentang perawatan diri yang diperlukan saat menstruasi (Ferry, 2007).

Permulaan menstruasi mungkin akan menjadi peristiwa yang traumatik bagi beberapa remaja putri yang tidak mempersiapkan dirinya terlebih dahulu. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Harjono pada tahun 1998, di kota Semarang didapatkan bahwa lebih 70% responden di daerah perdesaan maupun perkotaan mengalami rasa takut saat menghadapi *menarche* (Mayasari, 1998). Penelitian yang dilakukan oleh Cahyani (1997) tentang fenomena *menarche* menyebutkan bahwa menstruasi adalah suatu peristiwa alamiah, yang sering kali direspon secara negatif oleh remaja ada yang kecewa, bingung, gelisah, tidak nyaman, terkejut, sedikit gembira bahkan ada yang takut dan menimbulkan masalah saat mengalami *menarche*. Hal ini dapat dilihat adanya respon yang tidak tepat dalam mempersiapkan *menarche* yang diakibatkan karena ketidaktahuan dan apa yang harus dipersiapkan. Menurut Djamarah (2005) dalam surat kabar harian Suara Merdeka ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesiapan anak dalam menghadapi pubertas. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan pubertas yaitu kesiapan fisik dan psikologis. Oleh karena itu diperlukan suatu kesiapan baik kesiapan fisik yang berhubungan dengan fungsi organ tubuh maupun kesiapan psikologis untuk mengetahui apa yang harus dilakukan dalam menghadapi *menarche* dengan pemberian pengetahuan melalui pendidikan kesehatan yang berkaitan dengan kesiapan menghadapi *menarche* sehingga remaja menjadi siap dalam menghadapi *menarche*.

Pendidikan kesehatan mengenai menstruasi sangatlah penting karena dengan adanya pendidikan kesehatan membuat seseorang menjadi siap dalam menghadapi menstruasi awal. Maka upaya pertama yang harus dilakukan adalah memberikan pengetahuan yang menyeluruh mengenai hal tersebut (Santrock, 2003).

Pendidikan kesehatan merupakan bagian dari promosi kesehatan yaitu usaha

untuk membantu individu dan masyarakat dalam meningkatkan perilaku atau kemampuan untuk mencapai kesehatan optimal (Notoadmodjo, 2005). Dapat diketahui bahwa dengan memberikan pendidikan kesehatan reproduksi tentang menstruasi akan meningkatkan pengetahuan dan informasi tentang menstruasi sehingga remaja dapat siap menghadapi *menarche*. Selanjutnya dari pengetahuan-pengetahuan itu akan menumbuhkan kesadaran individu dan dengan kesadaran tersebut mereka akan berperilaku sesuai dengan pendidikan yang diperolehnya (Notoadmodjo, 2005).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SD Negeri 02 Manisrejo Jawa Timur yang terletak Jl. Tanjung Raya No.45, Manisrejo, Taman, Kota Madiun pada tanggal 18 Maret 2016 dengan metode wawancara terbuka, di dapat data siswi kelas 6 sebanyak 30 siswi dan siswi kelas 5 sebanyak 33 siswi, dimana diperoleh data dari 63 siswi, 7 (11%) siswi sudah mengalami menstruasi, 56 siswi belum mengalami menstruasi dan merasa cemas, takut dan tidak siap menghadapi menstruasi. Menurut hasil wawancara yang dilakukan secara acak terhadap 4 siswi di SD Negeri tersebut, 2 siswi mengatakan sudah mengalami menstruasi tetapi belum pernah mendapat informasi tentang menstruasi, 2 siswi lainnya mengatakan belum mengalami menstruasi tetapi sudah pernah mendapatkan informasi tentang menstruasi dari orang tua tetapi mengatakan belum jelas dan belum siap menghadapi menstruasi. Sedangkan menurut wawancara dengan Kepala Sekolah, di SD Negeri 02 Manisrejo Jawa Timur di selama ini belum pernah diberikan pendidikan tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang menstruasi kepada siswi, bahkan pada 2 tahun ajaran terahir ini ada 2 siswi kelas 5 dan 3 siswi kelas 6 yang mengalami menstruasi pertama di sekolah dengan sangat cemas, takut, tidak siap, menangis bahkan tidak tahu apa yang dialaminya, hal ini dibuktikan dengan ketakutan saat darah keluar dari alat kelamin sampai tercecer di lantai. Oleh karena itu, peneliti ingin memberikan informasi tentang pendidikan kesehatan melalui penyuluhan sehingga diharapkan siswi merasa siap dan tidak cemas dalam menghadapi *menarche*.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik mengadakan penelitian dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi di SD tersebut terhadap kesiapan psikologis siswi kelas 5 dan 6 SD menghadapi *menarche* di SD Negeri 02 Manisrejo Jawa Timur.

Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap kesiapan psikologis siswi kelas 5 dan 6 SD dalam menghadapi *menarche* di SD Negeri 02 Manisrejo Jawa Timur?

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap kesiapan psikologis siswi kelas 5 dan 6 SD menghadapi *menarche* di SD Negeri 02 Manisrejo Jawa Timur. Sedangkan Tujuan Khususnya : Mengetahui kesiapan psikologis siswi sebelum dilakukan pendidikan kesehatan tentang menstruasi dan kesiapan psikologis menghadapi *menarche*, menganalisis pengaruh tingkat kesiapan psikologis siswi sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi dan *menarche* dengan kesiapan psikologis siswi sesudah diberikan pendidikan kesehatan.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre Experimental Designs* dengan menggunakan rancangan penelitian *One Group Pretest Posttest Designs*, dimana ciri penelitian ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (Nursalam, 2003).

Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmojo, 2005). Pada penelitian ini populasinya adalah keseluruhan siswi kelas 5 dan 6 SD Negeri 02 Manisrejo Jawa Timur yang belum mengalami menstruasi, berjumlah 54 siswi.

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti yang dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2005). Sedangkan menurut Hidayat (2009), sampel adalah bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada

pada populasi karena keterbatasan tenaga dan waktu maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Untuk penelitian eksperimen jumlah anggota sampel antara 10-20 (Sugiyono, 2007).

Peneliti mengambil sampel dengan cara *simple random sampling* yaitu teknik sampling yang dalam pengambilan sampelnya peneliti mencampur subjek-subjek di dalam populasi sehingga semua subjek dianggap sama. Dengan demikian maka peneliti memberi hak yang sama kepada setiap subjek untuk memperoleh kesempatan dipilih menjadi sampel (Arikunto, 2006). Sampel yang digunakan oleh peneliti berjumlah 20 sampel diambil secara acak menggunakan lotre dari populasi yang berjumlah 53 siswi yang belum mengalami menstruasi dengan cara : membuat daftar unit sampel dari jumlah populasi, disusun diberi nomor secara berurutan, masing-masing sampel ditulis pada gulungan kertas dengan bentuk, ukuran dan warna yang sama kemudian dimasukkan ke dalam kotak dan diaduk sampai rata, gulungan diambil sejumlah 20 kemudian dicocokkan dengan nomor urut daftar sampel.

Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 02 Manisrejo Jawa Timur pada tanggal 26 november 2016.

Pengumpulan Data

Alat pengumpul data penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah SAP atau pemberian penyuluhan pendidikan kesehatan tentang menstruasi dan *menarche*, sedangkan alat pengumpul data untuk variabel kesiapan siswi kelas 5 dan 6 SD menghadapi *menarche* menggunakan kuesioner terdiri dari 20 pertanyaan dengan pertanyaan tertutup artinya pertanyaan tersebut disediakan pilihan jawabannya oleh peneliti. Untuk variabel kesiapan siswi dalam menghadapi menstruasi pertama kali pertanyaan *favourable* (mendukung) "ya" diberi nilai satu (1) dan jawaban "tidak" diberi nilai nol (0), sedangkan pertanyaan kesiapan yang *unfavourable* (tidak mendukung) jawaban "ya" diberi nilai nol (0), dan jawaban "tidak" diberi nilai satu (1).

Pengolahan Data

Menurut Arikunto (2006) pengolahan data dilakukan setelah data terkumpul melalui tahap-tahap : *Editing*, yaitu tahap memeriksa seluruh daftar pertanyaan yang telah diisi dan dikembalikan oleh responden. *Coding*, Tahap ini merupakan tahap memberi

kode jawaban responden sesuai indikator pada kuesioner dengan tujuan untuk memudahkan dalam pengolahan data. Kode pada kuesioner kesiapan psikologis menghadapi menarache untuk pertanyaan positif (*favorable*) yaitu YA : 1, TIDAK : 0, sedangkan untuk pertanyaan negatif (*unfavorable*) yaitu YA : 0, TIDAK : 1.

Tabulating Pada tahap ini angka – angka dalam skor setiap item pertanyaan dijumlahkan, sehingga diperoleh skor secara keseluruhan yang dijadikan dasar pertimbangan dalam pemberian predikat sesuai ketentuan yang sudah ditetapkan. Data yang ditabulasi kemudian dianalisis.

Scoring, Penilaian yang dilakukan adalah dengan memberikan poin pada setiap jawaban. Skor pada kuesioner kesiapan siswi menghadapi menstruasi pertama kali untuk pertanyaan positif (*favorabel*) yaitu Ya:1, Tidak :0, sedangkan untuk pertanyaan negatif (*unfavorabel*) yaitu Ya : 0, Tidak : 1.

Analisa Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan alat bantu komputer dengan langkah-langkah analisis data yang dilakukan sebagai berikut :Analisis Univariat

Menganalisis tiap-tiap variabel secara deskriptif dengan menghitung frekuensi. Variabel yang dianalisis secara univariat dalam penelitian ini adalah kesiapan psikologis. Analisis Bivariat Analisis bivariat merupakan analisis untuk mengetahui interaksi dua variabel, baik berupa komparatif, asosiatif maupun korelatif. Data yang diperoleh dari jawaban responden diberikan skor untuk setiap item pertanyaan, kemudian dijumlahkan dan dikategorikan sesuai dengan kategori kesiapan. Untuk mengetahui interaksi 2 variabel maka dilakukan uji normalitas data, uji kenormalan distribusi yang dipakai adalah *Uji Shapiro Wilk* karena jumlah responden < 50 dengan hasil data berdistribusi normal (signifikansi 0,236 dan 0,073 > α 0,05), karena data berdistribusi normal menggunakan uji statistik yang digunakan yaitu uji t 2 sampel dependen.

HASIL PENELITIAN

Gambaran Umum Penelitian

Penelitian dilaksanakan di MI Al Islam Banjarejo Madiun, Jawa Timur pada tanggal 26 November 2016. MI Al Islam Banjarejo Madiun, Jawa Timur merupakan sebuah sekolah dasar yang terletak di jalan Sedoro Gg 1 No 32, Kecamatan Taman. Jumlah keseluruhan siswa dan siswi di SD Negeri Genting pada tahun ajaran 2015/2016 sebanyak 245. Untuk tenaga guru yang

mengajar di SD Negeri Genting terdiri dari 16 orang.

Dari 56 siswi yang terpilih menjadi populasi pada saat dilakukan studi pendahuluan 53 siswi yang terpilih menjadi populasi dikarenakan 3 siswi sudah mengalami menstruasi. Sedangkan sampel yang dipakai dalam penelitian ini sejumlah 20 siswi yang diambil secara acak yang diberikan pendidikan tentang menstruasi.

1. Karakteristik Responden

Umur

Karakteristik responden berdasarkan usia disajikan pada Tabel 5.1 berikut:

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
10 tahun	2	10
11 tahun	11	55
12 tahun	7	35
Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 5.1 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden 11 (55%) berusia 11 tahun, 7 (35%) responden berusia 12 tahun dan 2 (10%) responden berusia 10 tahun.

Paparan Informasi tentang Menstruasi

Karakteristik responden menurut paparan informasi tentang menstruasi disajikan pada Tabel 5.2 sebagai berikut :

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Informasi tentang Menstruasi

Pernah mendapat informasi	Frekuensi	Persentase (%)
Sudah	4	20
Belum	16	80
Jumlah	20	100

Berdasarkan Tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden 16 (80%) belum mendapat informasi tentang menstruasi dan 4 (20%) responden sudah mendapat informasi tentang menstruasi, dari 4 (20%) responden yang sudah mendapatkan informasi tentang menstruasi, 2 responden pernah mendapat informasi dari orang tua, 1 responden mendapat informasi tentang menstruasi dari membaca koran

atau majalah, dan 1 responden mendapat informasi tentang menstruasi dari teman.

A. Analisis Univariat

1. Kesiapan Psikologis Siswi Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan

Kesiapan psikologis responden dalam menghadapi menarche sebelum diberikan pendidikan kesehatan dapat dilihat pada tabel 5.3.

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kesiapan Psikologis Siswi dalam Menghadapi Menarche Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan

Kesiapan Psikologis	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Siap	19	95,0
Siap	1	5,0
Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 5.3, dapat diketahui bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi, sebagian besar responden merasa tidak siap dalam menghadapi menarche, yaitu sejumlah 19 siswi (95,0%), sedangkan yang siap hanya 1 siswi.

2. Kesiapan Psikologis Siswi Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan

Kesiapan psikologis responden dalam menghadapi menarche sesudah diberikan pendidikan kesehatan dapat dilihat pada tabel 5.4.

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kesiapan Psikologis Siswi dalam Menghadapi Menarche Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan

Kesiapan Psikologis	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Siap	2	10,0
Siap	18	90,0
Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 5.4, dapat diketahui bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi, sebagian besar responden sudah merasa siap dalam menghadapi menarche, yaitu sejumlah 18 siswi (90%), sedangkan yang masih tidak siap hanya 2 siswi (10%).

B. Analisis Bivariat

Untuk mengetahui adakah pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap kesiapan psikologis siswi dalam menghadapi menarche siswi kelas 5 dan 6 SD menghadapi menarche MI Al Islam Banjarejo Madiun, Jawa Timur.

Analisis bivariat pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesiapan psikologis siswi sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi dan menarche dengan kesiapan psikologis siswi sesudah diberikan pendidikan kesehatan di MI Al Islam Banjarejo Madiun, Jawa Timur. Untuk menguji hubungan ini digunakan uji t 2-sampel dependent, hal ini dikarenakan data sampel hasil transformasi diperoleh berdistribusi normal, hasil dari uji ini disajikan berikut ini.

Tabel 5.5 Analisis Perbedaan Tingkat Kesiapan Psikologis Siswi dalam Menghadapi Menarche Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan

Variabel	Perlakuan	N	Mean	SD	T	P-value
Tingkat Kesiapan Psikologis	Pre	20	3,30	2,452	13,262	0,000
	Post	20	14,45	2,911		

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa rata-rata skor tingkat kesiapan psikologis siswi dalam menghadapi menarche sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebesar 3,30, kemudian meningkat menjadi 14,45 setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Berdasarkan uji t 2-sampel dependen untuk data transformasi didapatkan $T = -13262$ dengan p-value sebesar 0,000. Oleh karena $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$, ini berarti bahwa pemberian pendidikan kesehatan tentang menstruasi mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kesiapan psikologis siswi kelas 5 dan 6 SD menghadapi menarche sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan kesiapan psikologis siswi setelah diberikan pendidikan kesehatan di MI Al Islam Banjarejo Madiun, Jawa Timur.

1. Kesiapan Psikologis Siswi Sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 20 responden menunjukkan bahwa 19 responden (95%) mengatakan tidak siap menghadapi menstruasi pertama kali, hanya 1 responden (5%) yang mengatakan siap

secara psikologis menghadapi menstruasi pertama kali.

Melalui kuesioner yang dibagikan sebelum diberikan pendidikan kesehatan kepada 20 responden ketidaksiapan secara psikologis dalam menghadapi menstruasi pertama kali ini disebabkan karena kurangnya informasi tentang menstruasi, hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan dari 20 responden hanya 4 responden (20%) yang mengatakan sudah mendapat informasi tentang menstruasi. Informasi yang diperoleh oleh responden dari 4 responden tersebut 2 responden mengatakan mendapat informasi tentang menstruasi dari orang tua, 1 responden mengatakan mendapat informasi dari majalah/bahan bacaan dan 1 responden lagi mendapat informasi dari teman. Dari 4 responden yang sudah mendapatkan informasi tentang menstruasi hanya 1 responden yang mengatakan siap dalam menghadapi menstruasi sumber informasi tersebut diperoleh dari orang tua. Dapat diketahui bahwa media dan teman belum dapat menjamin kesiapan siswi dalam menghadapi menstruasi pertama kali, hal ini dimungkinkan karena majalah yang dibaca hanya memberikan informasi secara tidak mendetail, kemudian sumber informasi dari teman juga tidak menjamin kesiapan siswi dikarenakan juga karena teman hanya mengerti secara sekilas saja. Menurut Dariyo (2004) pemberian informasi mengenai kesehatan reproduksi sedini mungkin dapat dilakukan oleh orang tua dirumah maupun guru di sekolah.

Hasil penelitian yang diperoleh sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi yaitu banyak responden yang tidak tahu dan bingung tentang apa yang harus dilakukan saat menstruasi pertama kali datang seperti cara memakai pembalut, cara merawat dan membuang pembalut bekas. Sebagian besar responden menganggap bahwa menstruasi merupakan suatu peristiwa yang traumatis dan menakutkan dibuktikan dengan ketakutan saat darah keluar dari alat kelamin, takut akan menjadi omongan orang atau teman saat menstruasi pertama kali datang. Banyak responden yang mengatakan khawatir saat menstruasi datang tidak bisa bermain dengan teman-temannya, merasa sedih tidak bisa menjalankan ibadah saat menstruasi. Selain itu hampir semua responden mengatakan tidak siap menghadapi menstruasi apabila datang secara tiba-tiba kapanpun dan dimanapun. Menurut Ciptorini (2007), kurangnya informasi tentang kesehatan remaja dan masih rendahnya kesadaran untuk mencapai sehat secara

reproduksi sejak dini sangat mempengaruhi kesiapan fisik yang berpengaruh terhadap kesiapan psikis saat pubertas. Menurut Purnamasari (2008), anak puber yang tidak diberitahu sebelumnya atau secara psikologis tidak dipersiapkan tentang perubahan yang terjadi pada masa pubertas, akan menjadikan pengalaman yang traumatis saat mengalami perubahan yang terjadi pada dirinya perubahan ini salah satunya tentunya perubahan saat mengalami menstruasi pertama kali. Perubahan fisik yang terjadi menimbulkan perubahan psikologis. Perubahan psikologis yang terjadi seperti yang dialami responden diatas seperti timbulnya rasa cemas, takut, tegang, binggung, malu dan canggung berperilaku akan berpengaruh terhadap ketidaksiapan psikologis.

Dilihat dari faktor usia sebagian besar responden berusia 11 tahun (55%), diusia pra remaja ini sudah waktunya diberikan pemberian informasi yang benar dan jujur mengenai kesehatan reproduksi wanita untuk mencegah terjadinya masalah berkaitan dengan kesehatan reproduksi. Maka upaya yang perlu dilakukan yaitu memberikan informasi yang menyeluruh berkaitan dengan menstruasi.

Kesiapan Psikologis Siswi Setelah diberikan Pendidikan Kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 20 responden menunjukkan bahwa 18 responden (90%) mengatakan siap secara psikologis menghadapi menstruasi pertama kali, hanya 2 responden (10%) yang mengatakan tidak siap secara psikologis menghadapi menstruasi pertama kali.

Menurut kuesioner yang dibagikan setelah pemberian pendidikan kesehatan kepada responden dengan pertanyaan yang sama dengan sebelum diberikan pendidikan kesehatan, sebagian besar responden mengatakan siap secara psikologis 90% menghadapi menstruasi. Kesiapan psikologis responden disebabkan karena adanya pemberian informasi melalui pendidikan kesehatan berupa penyuluhan (Fitriani,20011) tentang menstruasi. Kesiapan ini dibuktikan bahwa sebagian besar responden sudah tidak merasa takut saat melihat darah menstruasi pertama kali, responden mengatakan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi sebagian besar mengatakan tidak merasa takut, khawatir dan sedih lagi. Kesiapan psikologis responden tersebut seperti yang dikatakan Kartono (2006), bahwa remaja menganggap menstruasi adalah hal yang normal yang tidak membebani pikirannya yang ditandai dengan percaya diri, tidak takut, tidak cemas, tidak tegang, tidak

mengalami gangguan saat menstruasi datang dan mau menerima keadaannya sebagai wanita yang harus mengalami menstruasi, sedangkan 2 responden (20%) yang tidak siap dipengaruhi oleh rasa malu yang masih dimiliki.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk menginteraksi dua variabel yaitu variabel independen dan variabel dependen, untuk mengetahui apakah hipotesis diterima atau ditolak dengan menggunakan uji statistik t-test 2 sampel dependent.

Hasil pengujian statistik dengan t-test 2 sampel dependent dapat diketahui bahwa nilai $T = -13262$ dengan nilai $p = 0,000$, $\alpha = 0,05$ ($p < \alpha$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara kesiapan psikologis siswi sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan kesiapan psikologis siswi setelah diberikan pendidikan kesehatan, perbedaan yang bermakna tersebut dapat dilihat dari nilai skor rata-rata kesiapan psikologis siswi dalam menghadapi menstruasi pertama kali bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi skor sebesar 3,30 kemudian meningkat menjadi 14,45 setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi.

Pendidikan kesehatan mengenai menstruasi sangatlah penting karena dengan adanya pendidikan kesehatan membuat seseorang menjadi siap dalam menghadapi menstruasi awal (Santrock, 2003). Pemberian informasi yang benar tentang menstruasi melalui penyuluhan dapat mengurangi ketidaksiapan psikologis berupa kecemasan yang merupakan gejala yang sering terjadi pada saat menstruasi pertama kali dan dengan mengikuti penyuluhan remaja putri akan dapat memahami bahwa menstruasi merupakan peristiwa yang penting bagi dirinya yang menjadi pertanda dari kematangan seksual dan erat hubungannya dengan fungsi reproduksi (Kartono, 2006). Menurut WHO pendidikan kesehatan merupakan proses membuat orang mampu meningkatkan dan memperbaiki kesehatan mereka, proses tersebut merupakan suatu proses perubahan diri manusia yang ada hubungannya dengan tercapainya tujuan kesehatan perorangan dan masyarakat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap kesiapan psikologis siswi kelas 5 dan 6 SD dalam menghadapi *menarche* di MI AL Islam

Banjarejo Madiun, Jawa Timur dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kesiapan psikologis dalam menghadapi *menarche* sebelum diberikan pendidikan kesehatan yaitu 5%.
2. Kesiapan psikologis dalam menghadapi *menarche* setelah diberikan pendidikan kesehatan yaitu 90%.
3. Ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap kesiapan psikologis siswi kelas 5 dan 6 SD dalam menghadapi *menarche* di MI AL Islam Banjarejo Madiun, Jawa Timur ($p\text{-value} = 0,000 < \alpha (0,05)$).

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mishwar M., 2006. *Psikologi Remaja*. Bandung : Pustaka Setia.
- Arikunto, S., 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar S., 2007, *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. XI. Jakarta : Pustaka Pelajar.
- Dariyo, 2004. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Djamarah, 2005. *Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja*, Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Dorland, 2005. *Buku Saku Kedokteran*. Jakarta : EGC.
- Fitriani S, 2011. *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Hidayat, 2009. *Metodologi Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Jakarta.
- Kartono, K., 2006. *Psikologi Wanita 1 Mengenal Gadis Remaja dan Wanita Dewasa*. Bandung : Mandar Maju.
- Manuaba, I.B.G. 2002. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : Arean.
- Notoatmodjo, S., 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Nurmazika F, 2004. *Gambaran ketidaksiapan remaja putri dalam menghadapi menarche di kecamatan petarukan*. Ungaran : NWU.
- Nursalam, 2003. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prawirohardjo, S., 2005. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.
- Proverawati A, Siti M., 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Muha Medika.
- Riyanto A, 2011. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*, Yogyakarta : Muha Medika.
- Santrock, J.W. 2003. *Perkembangan Remaja Edisi Revisi, Cetakan 8*. Gravindo Jakarta : Persada.
- Sarwono S, 2006. *Psikologi Remaja*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Saryono, A.,2008, *Metode Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1 dan S2*. Yogyakarta : Muha Medika.
- Sugiyono, 2007. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.