

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG *MENARCHE* DAN PERUBAHAN FISIK SEKUNDER MELALUI METODE TEMAN SEBAYA (*PEER GROUP*) TERHADAP PERSEPSI REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI *MENARCHE* DI SDN KAMPUNG DALEM 6 KOTA KEDIRI

(The Effect Of Health Education About Menarche And Secondary Physical Changes Through The Peer Group Methode Of The Perception Of Teenager Facing Menarche In Sdn Kampungdalem 6 Of Kediri)

Dessy Lutfiasari*

*Program Studi DIII Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kediri
Email: dessylutfiasari@yahoo.com

ABSTRACT

Results of a preliminary study of the perceptions of young women in the face of menarche in SDN Kampungdalem 6 Kediri is from 10 students 7 (70%) showed the negative reaction that they feel confused and scared while getting menarche. Based on the above data it can be seen that there are many young women who have negative perceptions of menarche. The purpose of this study was to determine the effect of health education about menarche through methods of peer group (peer group) on the perception of young women in the face of menarche in SDN Kampungdalem 6 of Kediri in 2014. This study is the kind of research quasy experiment with this type of survey design and with the aim comparison. The research subject that is all the young women in SDN Kampungdalem 6 aged 10-13 years and have not gotten menarche in April 2014. Sampling took using simple random sampling. Number of samples was 32 adolescent girls. The results showed that the perception of girls before being given health education about menarche through methods of peer group (peer group), the majority of respondents (56.3%) have a good perception about menarche. Meanwhile, after health education, nearly all respondents (93.8%) had a good perception in the face of menarche. The results of the data analysis of statistical tests Mc.Nemar obtained $p = 0.031$ with $\alpha = 0.05$. Where $p < 0.05$ which means that h_0 h_1 rejected and accepted, so that it can be concluded that there is influence of menarche health education through the method of peer group (peer group) on the perception of young women in the face of menarche in SDN Kampungdalem 6 Kediri in 2014. Based on the results for research can improve the provision of information about menarche through the peer group to girls before getting menarche.

Keywords: Health Education, Peer Group, Menarche

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari masa pubertas menuju masa dewasa dan mengalami kematangan secara fisik dan psikisnya. Perubahan fisik yang dialami seorang remaja yaitu dari pertambahan tinggi badan, pertambahan berat badan, serta munculnya tanda kelamin sekunder seperti tumbuhnya rambut di beberapa tempat. Remaja juga mengalami perubahan psikis berupa perubahan pola pikir dan berusaha beradaptasi untuk menjadi pribadi yang lebih dewasa. Seseorang dikatakan sudah memasuki masa remaja yaitu pada usia antara 12 tahun sampai dengan 21 tahun (Ali, 2011). Sedangkan menurut Menteri Kesehatan RI tahun 2010, batas usia remaja adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum kawin.

Perubahan psikologis yang dialami remaja awal yaitu mulai beradaptasi dengan perubahan pada dirinya, perubahan cara berfikir mereka, perubahan pada kestabilan emosinya, serta memiliki perasaan bingung dengan segala perubahan yang ada pada dirinya. Pada masa remaja mereka mulai mencari identitas sejatinya didalam masyarakat. (Pieter, 2011).

Perubahan fisik yang dialami remaja awal diantaranya yaitu munculnya tanda kelamin primer. Tanda kelamin primer pada remaja putri salah satu tandanya yaitu datangnya menstruasi pertama (*menarche*) yang disebabkan oleh perubahan hormon pada remaja tersebut. Selama ada perubahan hormon tersebut biasanya remaja akan mengalami kegelisahan pada dirinya (Ali, 2011).

Menarche merupakan tanda awal perubahan status sosial dari anak menuju dewasa (Proverawati, 2009). Remaja yang mengalami *menarche* akan mengalami berbagai reaksi baik positif maupun negatif. Reaksi negatif yang dialami remaja diantaranya kegelisahan, kebingungan, kekecewaan, rasa penolakan, yang dapat mempengaruhi psikologi mereka (Kartono, 2007).

Hasil studi pendahuluan di SDN Kampungdalem 6, didapatkan hasil yaitu jumlah siswa putri yang berumur 10 – 13 tahun yaitu 59 anak. Remaja putri yang sudah mendapatkan *menarche* yaitu 26 (44%), dan yang belum mendapatkan *menarche* adalah 33 (56%) orang. Sedangkan hasil studi pendahuluan tentang persepsi remaja putri dalam menghadapi *menarche* di SDN Kampungdalem 6 yaitu dari 10 siswi, 3 (30%) anak memberikan reaksi positif terhadap *menarche* seperti menerima dan tidak merasakan bingung lagi dengan datangnya menstruasi, sedangkan 7 (70%) orang menunjukkan reaksi negatif yaitu mereka merasakan bingung dan takut saat mendapatkan *menarche*. Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa masih banyak remaja putri yang memiliki persepsi negatif terhadap *menarche*.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dari 7 anak yang menunjukkan reaksi negatif terhadap *menarche*, mereka mengatakan bahwa masih bingung dan takut menghadapi *menarche* dikarenakan tidak pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang *menarche* baik di sekolah maupun dari kedua orang tuanya. Hal ini sesuai dengan teori menurut Yusuf (2011) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi remaja putri menunjukkan reaksi negatif terhadap *menarche* yaitu karena kurangnya informasi tentang menstruasi. Sumber informasi tentang menstruasi yaitu dari orang tua, sekolah dan kelompok teman sebaya.

Menurut hasil wawancara didapatkan bahwa mereka merasa malu dan takut jika ingin bertanya seputar *menarche* kepada guru maupun orang tua. Mereka lebih nyaman dan terbuka saat bertanya maupun berdiskusi dengan teman sebayanya mengenai *menarche*.

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* yaitu kelompok teman sebaya, 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, 2009).

Remaja seringkali membangun interaksi sesama teman sebayanya secara khas dengan cara berkumpul untuk melakukan aktivitas bersama dengan membentuk semacam geng. Pembentukan kelompok dengan teman sebaya pada masa remaja awal bertujuan positif, yaitu salah satunya untuk mempersiapkan mereka dalam menghadapi *menarche*. Dengan berkelompok mereka dapat melakukan interaksi dan berbagi pengalaman tentang *menarche* kepada teman sebayanya secara intens karena persepsi remaja dalam menghadapi perubahan yang ada pada dirinya tergantung pada pengalaman dan pendidikan yang telah diperoleh. Dalam menentukan sikap maupun perilaku, remaja tersebut harus memiliki persepsi yang baik tentang apa yang mereka alami (Ali, 2011).

Informasi tentang *menarche* dari kelompok teman sebaya sangat berpengaruh terhadap persepsi remaja putri, apabila informasi tentang *menarche* tidak benar, maka persepsi remaja putri tentang *menarche* akan negatif, sehingga individu tersebut merasa malu saat mengalami *menarche* dan dapat timbul beberapa gangguan antara lain berupa pusing, mual, dan haid tidak teratur (Yusuf, 2011).

Hasil penelitian Jayanti (2011), tentang deskripsi faktor yang mempengaruhi kesiapan anak dalam menghadapi *menarche* di SD Negeri 1 Kretek Kecamatan Paguyangan Kabupaten Brebes Tahun 2011, bahwa semua anak yang belum siap menghadapi *menarche*, secara emosional akan menunjukkan perasaan cemas, bingung, takut dan berdebar. Sedangkan sumber informasi tentang *menarche* mayoritas diperoleh dari kelompok teman sebaya. Hal ini menunjukkan bahwa teman sebaya memiliki pengaruh yang besar terhadap kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche*.

Berdasarkan uraian latar belakang dan data dari studi pendahuluan tersebut di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui “Pengaruh pendidikan kesehatan tentang *menarche* melalui metode teman sebaya (peer group) terhadap persepsi remaja putri dalam menghadapi *menarche* di SDN Kampungdalem 6”.

BAHAN DAN METODE

Rancangan penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimental Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh remaja putri di SDN Kampungdalem 6 yang berumur 10 – 13 tahun dan belum mendapatkan *menarche*. Berdasarkan perhitungan rumus Federer, sampel yang digunakan untuk metode latihan sejumlah 16 orang dan metode simulasi 16 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*.

Variabel independen adalah pendidikan kesehatan tentang *menarche* melalui metode teman sebaya (*peer group*), sedangkan variabel dependen adalah persepsi remaja putri dalam menghadapi *menarche*. Uji statistik yang digunakan untuk menganalisis korelasi antar variabel dengan uji statistik *Mc Nemar*.

HASIL

Persepsi remaja putri dalam menghadapi *menarche* sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol Kampungdalem 6 kediri, kota kediri

Tabel 1 Tabulasi silang Persepsi Remaja Putri Dalam Menghadapi *Menarche* sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol Di SDN Kampungdalem 6 Kediri, Kota Kediri

Persepsi remaja putri dalam menghadapi <i>menarche</i>		Sesudah Intervensi				TOTAL	Exact Sig. (2-tailed)
		Baik		Kurang Baik			
		F	%	F	%		
Sebelum intervensi	Baik	10	62,5	0	0	10	0,500
	Kurang Baik	2	12,5	4	25	6	
TOTAL		12	75	4	25	16	100

P value : 0,500., Sumber : Data Primer Penelitian,

Berdasarkan tabel 1 dapat diinterpretasikan hasil uji *Mc Nemar* ρ value = 0,500 > α 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_1 ditolak, artinya tidak ada pengaruh penyuluhan terhadap persepsi remaja putri dalam menghadapi *menarche* di SDN Kampungdalem 6 Kediri

Persepsi remaja putri dalam menghadapi *menarche* sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang *menarche* melalui metode teman sebaya (*peer group*) di SDN Kampungdalem 6 Kediri, kota Kediri pada kelompok perlakuan

Tabel 2 Tabulasi silang Persepsi Remaja Putri Dalam Menghadapi *Menarche* sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang *menarche* melalui metode teman sebaya (*peer group*) Di SDN Kampungdalem 6 Kediri, Kota Kediri Tahun pada kelompok perlakuan.

Persepsi remaja putri dalam menghadapi <i>menarche</i>	Sesudah Intervensi						Exact Sig. (2-tailed)	
	Baik		Kurang Baik		TOTAL			
	F	%	F	%	F	%		
Sebelum intervensi	Baik	9	56,25	0	0	9	56,25	0,031
	Kurang Baik	6	37,5	1	6,25	7	43,75	
	TOTAL	15	93,75	1	6,25	16	100	

P value : 0,031

Sumber : Data Primer Penelitian

Berdasarkan tabel 2 dapat diinterpretasikan hasil uji *Mc Nemar* nilai ρ value = 0,031 < α 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang *menarche* melalui metode teman sebaya (*peer group*) terhadap persepsi remaja putri dalam menghadapi *menarche* di SDN Kampungdalem 6 Kediri mahir dalam keterampilan pengisian partograf sebanyak 6 responden.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa ada perubahan yang signifikan dari sebelum diberikan pendidikan kesehatan remaja putri yang memiliki persepsi baik tentang *menarche* sebanyak 56,3% setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang *menarche* remaja putri yang memiliki persepsi baik dalam menghadapi *menarche* sebanyak 93,8%.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan *Mc Nemar* didapatkan hasil *p* value sebesar 0,031 dengan $\alpha=0,005$ sehingga *p* value < α , maka H_0 ditolak, dan H_1 diterima. Jadi dari hasil uji tersebut didapatkan hasil bahwa ada pengaruh penyuluhan terhadap persepsi remaja putri dalam menghadapi *menarche* di SDN Kampungdalem 6 Kediri.

Hal ini sesuai dengan teori dari Proverawati tahun 2009 yang mengatakan bahwa solusi remaja putri dapat memiliki persepsi yang baik mengenai *menarche* yaitu dengan memberikan informasi tentang *menarche* secara benar. Informasi tersebut dapat diperoleh melalui pendidikan kesehatan.

Salah satu narasumber yang tepat dalam menyampaikan pendidikan kesehatan untuk remaja yaitu melalui metode teman sebaya. Karena remaja seringkali membangun interaksi sesama teman sebayanya, dengan tujuan yang positif. Dengan berkelompok sesama teman sebaya mereka dapat melakukan interaksi dan berbagi pengalaman tentang *menarche* kepada sesamanya (Ali, 2011).

Di SDN Kampungdalem 6 remaja putri memiliki hubungan akrab dengan teman sebayanya, mereka mengatakan merasa nyaman berdiskusi dengan teman sebayanya dibandingkan dengan guru ataupun orang tua. Apalagi tentang masalah *menarche*, mereka lebih leluasa dan tidak merasa malu bertanya dengan teman sebayanya yang sudah mengalami *menarche*. Hal ini sesuai dengan teori Yusuf tahun 2011 yang mengatakan bahwa salah satu peranan dari *peer group* adalah sebagai media untuk belajar saling bertukar perasaan dan masalah. Dengan interaksi sesama sebaya remaja putri dapat

menumpahkan segala perasaan dan permasalahan yang tidak dapat mereka ceritakan kepada orang tua mereka. Bahkan dengan adanya *peer group* mereka tidak segan lagi untuk menceritakan masalah percintaan, persahabatan dan terutama masalah menstruasi pertama (*menarche*).

Berdasarkan hasil penelitian, pemberian pendidikan kesehatan tentang *menarche* untuk remaja putri lebih mudah diterima dengan metode teman sebaya (*peer group*), terbukti dengan hasil yang signifikan antara persepsi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan melalui metode teman sebaya (*peer group*). Hal ini membuktikan bahwa pendidikan kesehatan melalui teman sebaya (*peer group*) lebih efektif dalam mempengaruhi persepsi remaja putri dalam menghadapi *menarche* di SDN Kampungdalem 6 Kediri

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan
Ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang *menarche* melalui metode teman sebaya (*peer group*) terhadap persepsi remaja putri dalam menghadapi *menarche* di SDN Kampungdalem 6 Kediri

Saran

SDN Kampungdalem 6 bisa menjadikan hasil penelitian sebagai sumber informasi bahwa remaja putri yang sudah memasuki masa pubertas terutama yang akan mendapatkan *menarche* memerlukan bimbingan yang baik seperti penyuluhan, agar mereka bisa menghadapinya dengan baik

KEPUSTAKAAN

- Ali, M (2011) *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Jayanti (2011) Deskripsi Faktor –Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Anak Dalam Menghadapi Menarche Di SMP Negeri 1 Kretek Kecamatan Paguyuban Kabupaten Brebes. *Karya Tulis Ilmiah tidak diterbitkan*. Akademi Kebidanan YLPP Purwokerto.
- Kartono – K (2007) *Psikologi Wanita* . Bandung : Mandar Maju
- Menteri Kesehatan RI (2010) *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Departemen kesehatan
- Pieter Heri Zan & Lubis N L (2011) *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Proverawati A & Misaroh S (2009) *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Saragih, F (2010) Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Makanan Sehat dan Gizi Seimbang di Desa Merek Raya Kecamatan Raya Kabupaten Simalungun Tahun 2010. *Skripsi*. Universitas Sumatra Utara (USU).
- Suryani & Widyasih(2008) *Psikologi Ibu Dan Anak*. Yogyakarta: Fitramaya
- Yusuf S (2011) *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*.Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

