

**GAMBARAN RESPON PSIKOLOGIS SAAT *MENARCHE*  
PADA SISWI KELAS 4-6 SD KHADIJAH  
SURABAYA**

R. Khairiyatul Afiyah

Fakultas Keperawatan dan Kebidanan  
Universitas Nahdatul Ulama Surabaya Jl. Smea 57 Surabaya  
E-mail: [eer@unusa.ac.id](mailto:eer@unusa.ac.id)

**Abstract: Menarche is a physiological condition which definitely happens to each normal woman which should not be worried about.** However, many adolescents feel ashamed and anxious when menarche comes. Therefore, the purpose of this study was to know the description of the attitude of sixth-grade adolescents when having menarche in SD Khadijah (State Elementary School) Surabaya. Design of this study was descriptive. The population were all students four until sixth-grade when having menarche in the SD Khadijah Surabaya, totally 50 respondents. Number of samples were 50 respondents taken by using non-probability sampling, in which total sampling technique was used in this study. The instrument used to collect the data was a questionnaire. Moreover, the data were processed by editing, coding, scoring, and tabulating, then were analyzed descriptively in the frequency distribution table. The result of study showed that among 50 respondents, most of them (66.7%) had negative attitude, whereas nearly half of them (33.7%) had positive attitude on menarche. The conclusion of study was that most of the female adolescents had negative attitude on menarche. therefore as health care worker provide consulting to students on menarche, so that they have the correct understanding about menarche.

**Abstrak: Menarche adalah kondisi fisiologis yang pasti dialami oleh setiap wanita normal dan tidak perlu dirisaukan.** Namun banyak remaja merasa takut dan gelisah ketika menghadapi *menarche*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Respon Psikologis Saat *Menarche* Pada Siswi Kelas 4-6 SD Khadijah Surabaya. Desain penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian ini yaitu semua siswi kelas 4-6 yang sudah mengalami menstruasi di SD Khadijah Surabaya sebanyak 50 responden. *Sampling* yang digunakan *Nonprobability sampling* tehnik *total sampling*. Besar sampel sejumlah 50 responden. Instrumen yang digunakan kuesioner, diolah dengan cara *editing, coding, scoring dan tabulating*. Kemudian dianalisis secara deskriptif dan dipresentasikan dalam tabel distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan dari 50 responden didapatkan hampir seluruhnya (76%) memiliki respon negatif dan sebagian kecil (24%) memiliki respon positif dalam menghadapi *menarche*. Simpulan dalam penelitian ini adalah respon remaja putri dalam menghadapi *menarche* hampir seluruhnya memiliki respon negatif. Oleh karena itu sebagai petugas kesehatan memberikan penyuluhan kepada siswi-siswi tentang *menarche*, sehingga memiliki pemahaman yang benar tentang *menarche*.

Keywords: adolescent's attitude, menarche

## PENDAHULUAN

*Menarche* adalah peristiwa menstruasi pertama kali sebagai tanda kematangan alat reproduksi wanita (Joseph & Nugroho, 2010). *Menarche* biasanya terjadi pada wanita usia 12-16 tahun. Setiap wanita berbeda-beda waktunya dalam mendapatkan *menarche*. Dalam masyarakat khususnya remaja, *menarche* justru membuat sebagian remaja takut dan gelisah karena beranggapan bahwa darah haid merupakan suatu penyakit dan merasa kebebasan diri sebagai anak-anak terenggut. Beberapa remaja justru merasa senang dan bangga ketika mendapatkan *menarche*, karena mereka menganggap dirinya sudah dewasa dan telah menjadi wanita yang normal (Rosidah, 2006).

Hasil penelitian Sahuri (2009) didapatkan dari data awal terhadap 7 siswi di SD Negeri I Gayam Kecamatan Sukoharjo yang sudah mengalami *menarche*, mereka mengatakan timbul perasaan cemas, takut, khawatir dan gelisah karena tidak tahu dan mengira *menarche* akan terjadi ketika SD dan mengakibatkan terjadi penurunan semangat belajar dan timbul rasa malu. Hal tersebut dikarenakan kurangnya pengetahuan tentang *menarche*. Data awal yang diperoleh peneliti di SD Khadijah Surabaya didapatkan melalui kuisioner yang diberikan kepada 20 anak kelas 4-6 yang sudah mengalami *menarche*. Didapatkan 2 orang *menarche* pada usia 10 tahun, 7 orang usia 11 tahun, 10 orang usia 12 tahun dan 1 orang usia 13 tahun.

Ketika seseorang mengalami *menarche* akan timbul beberapa perasaan. Perasaan itu bisa berupa malu, cemas, stress, marah, bahagia

dan senang. Semua perasaan tersebut muncul bergantung pada kesiapan dalam menghadapi *menarche*. Seseorang yang merasakan cemas, sedih, takut saat *menarche*, karena kurangnya informasi yang didapatkan tentang *menarche* dari lingkungan sekitarnya dan beranggapan masa kanak-kanak yang menyenangkan tidak akan terulang lagi. Berbeda bagi yang merasa senang dan bahagia ketika mendapatkan *menarche* karena sebelumnya sudah mendapatkan informasi dan menganggap dirinya sudah dewasa secara biologis, sehingga kelak bisa hamil dan melahirkan seorang anak (Suryani&Widyaningsih, 2008).

Solusi yang dapat diberikan kepada remaja agar siap menghadapi *menarche* adalah dengan memberikan informasi yang akurat tentang *menarche* baik kepada remaja, guru disekolah, dan terpenting adalah kepada orang tua terutama ibu untuk memberikan penjelasan tentang *menarche* adalah peristiwa yang normal dan wajar.

## METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *deskriptif* dengan tujuan untuk menggambarkan respon psikologis saat *menarche* pada siswi kelas 4-6 SD Khadijah Surabaya. Populasi pada penelitian ini adalah siswi kelas 4-6 yang mengalami *menarche* 6 bulan yang lalu di SD Khadijah Surabaya dengan jumlah populasi sebanyak 50 orang. Kelas 4:6, kelas 5:11, dan kelas 6:33 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi kelas 4-6 yang sudah *menarche* minimal 6 bulan di SD Khadijah Surabaya. Besar sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu:

Kelas		Mengalami <i>menarche</i>
4	A	1
	B	3
	C	2
5	A	2
	B	3
	C	6
6	A	13
	B	10
	C	10
<b>Total</b>		<b>50</b>

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Nonprobability sampling*. Dalam penelitian ini pemilihan menggunakan *total sampling*. Dengan pengambilan sampel didapatkan dengan mengambil secara keseluruhan populasi yang ada.

**HASIL & PEMBAHASAN**

**A. Hasil Penelitian**

1. Data Umum

a. Karakteristik responden berdasarkan usia anak

Karakteristik responden berdasarkan usia anak diuraikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5.1 Distribusi responden berdasarkan usia anak di SD Khadijah Surabaya Juni 2016.

No	Usia (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
1	10	13	26
2	11	24	48
3	12	9	18
4	13	4	8
<b>Jumlah</b>		<b>50</b>	<b>100</b>

*Sumber : Data Primer 2016*

Tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 50 responden hampir setengah (48%) pada usia 11 tahun yang mengalami *menarche*.

b. Karakteristik responden berdasarkan mempunyai kakak .

Karakteristik responden berdasarkan kakak yang dipunyai diuraikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5.1 Distribusi responden berdasarkan kakak yang dipunyai di SD Khadijah Surabaya Juni 2016.

N o	Kakak yang dipunyai	Frekuensi	Persentase (%)
1	Mempunyai kakak	12	24
2	Tidak mempunyai kakak	38	76
<b>Jumlah</b>		<b>50</b>	<b>100</b>

*Sumber : data Primer 2016*

Tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari 50 responden hampir seluruhnya (76%) tidak mempunyai kakak.

2. Data Khusus

a. Karakteristik berdasarkan respon Karakteristik responden berdasarkan sikap remaja dalam menghadapi *menarche* diuraikan pada table sebagai berikut:

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi berdasarkan respon remaja dalam menghadapi *menarche* di SD Khadijah Surabaya Juni 2016

No	Respon	Frekuensi	Persentase (%)
1	Positif	12	24
2	Negarif	38	76
<b>Jumlah</b>		<b>50</b>	<b>100</b>

*Sumber : Data primer 2016*

Tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari 50 responden didapatkan hampir seluruh (76 %) memiliki respon negatif dalam menghadapi *menarche*.

## b. Pembahasan

### Respon psikologis saat *menarche*

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 50 responden hampir seluruhnya (76%) memiliki respon negatif saat *menarche*. Respon negatif yang dirasakan oleh responden dikarenakan *menarche* merupakan pengalaman pertama kalinya. Sesuatu hal yang pertama kali akan memberikan pengalaman yang buruk seperti cemas, takut, sakit dan malu. Pengalaman pertama yang dirasakan pada bagian tubuhnya yang sangat vital, sehingga responden tidak siap dengan kondisi tersebut dan akhirnya menimbulkan respon yang negatif. Berdasarkan respon yang negatif saat *menarche* juga dipengaruhi oleh hasil responden dari jawaban kuesioner yang salah dalam menjawab, yaitu pada hasil pernyataan nomor 1, 2, 10, 12, 23, 24, 31, dan 34. Dari hasil pernyataan yang ada pada nomor diatas menunjukkan bahwa responden merasa cemas, takut, sakit, dan malu dalam perubahan fisiknya serta kurang pengalaman dalam menelaah secara fisiologis yang menjadikan psikologis remaja putri kurang dalam merespon. Hal ini sesuai dengan teori Suhaemi (2006) setelah mengalami *menarche* akan terjadi perubahan morfologis dan fisiologis yang berpengaruh terhadap psikologis yang berupa cemas, takut, sakit dan malu.

Berdasarkan rekapitulasi kuesioner didapatkan 4 peringkat tertinggi yang termasuk respon negatif. Terbanyak pertama didapatkan pada nomor (1 dan 2), terbanyak kedua didapatkan pada nomor (10 dan 12), terbanyak ketiga didapatkan pada nomor (23 dan 24), dan terbanyak keempat didapatkan pada nomor (31 dan 34). Terbanyak pertama yang terdapat pada pernyataan nomor 1 yang berbunyi "Saya merasa cemas saat

mengalami haid pertama kali", dan pernyataan nomor 2 yang berbunyi "Kecemasan saya membuat saya khawatir tanpa alasan yang jelas". Dari hasil diatas menunjukkan hampir seluruhnya (78,6%) responden merasa terganggu dengan datangnya menstruasi karena tidak bisa bebas melakukan kegiatan apapun, untuk itu mereka merasa cemas saat menstruasi datang dan kadang mereka sangat terganggu jika sebelum menstruasi mengalami *dismenorrhea*. Hal ini sesuai dengan teori Maulana (2008) bahwa banyak perempuan mengalami ketidaknyaman fisik selama beberapa hari sebelum periode haid mereka datang. Terbanyak kedua terdapat pada pernyataan nomor 10 yang berbunyi "Saya takut karena haid merupakan tanda saya mempunyai penyakit", dan pernyataan nomor 12 yang berbunyi "Saya takut teman-teman mengejek saya karena saya mengalami haid". Dari hasil diatas sebagian besar (74,5%) responden menjawab "Ya" karena keluarnya darah dari kemaluan untuk yang pertama kali dianggap penyakit pada organ-organ perempuan. Kondisi ini bertentangan dengan teori Desmita (2013) yang menyatakan bahwa secara fisiologis menstruasi pertama atau *menarche* adalah kondisi yang wajar dan pasti dialami oleh setiap wanita normal dan tidak perlu di risaukan. Terbanyak ketiga terdapat pada pernyataan nomor 23 yang berbunyi "Saya kesulitan tidur saat mengalami haid pertama kali", dan pernyataan nomor 24 yang berbunyi "Saya merasakan diri saya seperti sedang sakit saat mengalami haid pertama". Dari hasil diatas setengahnya (49,4%) responden menjawab "Ya" jika beberapa hari sebelum menstruasi wanita mengalami ketidaknyamanan fisik salah satunya sakit pada payudara. Keadaan ini wajar karena sebelum

menstruasi terjadi perubahan hormone FSH dan LH. Hal ini sesuai dengan teori Sarwono (2013) bahwa tanda-tanda menstruasi adalah sebagai berikut nyeri pada payudara, perubahan emosional, perubahan pada bagian tubuh dan keputihan. Dan terbanyak yang keempat terdapat pada pernyataan nomor 31 yang berbunyi “Saya malu karena bokong saya terlihat besar karena harus memakai pembalut” dan pernyataan nomor 34 yang berbunyi “Saya malu mengakui bahwa saya mengalami haid pertama kali, terutama kepada teman-teman saya”. Dari hasil diatas hampir setengahnya (49,7%) responden setuju dengan pernyataan “saya lebih senang menarik diri dari lingkungan dan lebih senang menyendiri”. Hal ini sesuai dengan teori Siti Hajar (2013) yang menyatakan bahwa pada saat menstruasi rasa percaya diri akan berkurang dan akan merasa takut gagal karena daya tahan tubuh atau fisiknya akan menurun

Orang lain di sekitar anak yang mengalami *menarche* merupakan salah satu diantara komponen sosial yang ikut mempengaruhi respon anak terhadap *menarche*. Seseorang yang dianggap penting, seseorang yang diharapkan persetujuannya bagi setiap gerak tingkah dan pendapatnya, seseorang yang tidak ingin dikecewakan, atau seseorang yang berarti khusus bagi anak, akan banyak mempengaruhi pembentukan respon terhadap kejadian *menarche*. Orang yang biasanya dianggap penting oleh anak, diantaranya adalah orang tua terutama ibu dan juga kakak perempuan, orang yang status sosialnya lebih tinggi, guru dan lain-lain.

Pembentukan respon anak terhadap *menarche* bukan saja tugas sekolah namun juga tugas keluarga, pihak kesehatan dan seluruh elemen

terkait. Proses pembelajaran dapat dilakukan secara terintegrasi atau simultan, dimana pihak sekolah bekerja sama dengan pihak puskesmas yang didukung orang tua untuk memberikan pemahaman yang benar tentang *menarche*.

**Simpulan** Berdasarkan hasil penelitian adalah siswi kelas 4-6 SD Khadijah Surabaya hampir seluruhnya mempunyai respon negatif saat *menarche*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu dkk. 2008. *Psikologi Umum*. Semarang: PT. Bina Ilmu.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Anggraini, E.R. (2008). *Peran orang tua dalam persiapan menghadapi menarche bagi remaja putri di Kelurahan Susukan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Dariyo. 2007. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Hadinoto, Siti Rahayu. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta. Ugm Press
- Henderson, Cristin dan Klateen Jones. 2008. *Buku Ajar Kebidanan*. Jakarta: EGC
- Hendro, Tedi. 2009. *Satuan Acara Penyuluhan kesehatan Reproduksi Menarche*. <http://www.tedi-hendro.com>. Diakses pada tanggal 03 Maret 2016
- Hurlock, Elisabeth B. 2005. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang*

- Kehidupan Edisi Kelima.*  
Jakarta: Erkassc
- IDAI. 2008. *Tumbuh Kembang Anak dan Remaja.* Jakarta: Sagung Seto
- Irianti, Indah dan NinaHerlin. 2009. *Buku Ajar Psikologi Untuk Mahasiswa Kebidanan.* Jakarta: EGC
- Kartono. 2006. *Psikologi Wanita I.* Bandung: Mandar Maju.
- Muriyana, S.D. (2008). *Studi kualitatif tentang kesiapan remaja putri sekolah dasar dalam menghadapi menarche pada usia 10-12 tahun.* Semarang: Universitas Muhamadiyah Semarang.
- Nursalam. 2008. *Konsep Dasar Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika.
- Proverawati, Atikah, dkk. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna.* Yogyakarta: Nuha Medika
- Saifuddin, Azwar. 2012. *Sikap Manusia, Teori dan Pengukurannya Edisi Ke 2.* Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Suhaemi, 2006. *Menstruasi.* <http://www.kespro.co.id>. Diakses pada tanggal 02 Maret 2016
- Suryani, E., Widyaningsih, H. 2008. *Psikologi Ibu dan Anak.* Jakarta: Fitramay
- Wikipedia. (2010). *Umur.* Terdapat pada : <http://id.wikipedia.org/wiki/Umur>. Diakses tanggal 16 April 2016
- Wiknjosastro. 2006. *Ilmu Kandungan.* Jakarta: JBSP
- Yusuf, S. (2010). *Psikologi perkembangan anak dan remaja (Edisi revisi).* Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.