

KESIAPAN MENGHADAPI MENARCHE DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA ANAK USIA SEKOLAH

Dwi Retnaningsih¹⁾, Priharyanti Wulandari²⁾, Vina Haris Afriana³⁾

^{1,2} Program Studi Ners STIKES Widya Husada Semarang

dwiretnaningsih81@yahoo.co.id

vinaharis.vh@gmail.com

ABSTRAK

Anak memandang menarche adalah hal yang menakutkan karena menarche akan menimbulkan ketidaknyamanan, pusing. Menarche adalah menstruasi pertama yang biasa terjadi umur 10 - 16 tahun. Survei awal dilakukan pada 10 Desember 2016, didapatkan 80% siswi mengalami cemas, bingung menghadapi menarche. Salah satu faktor risiko psikologis menarche yaitu kesiapan, karena ketidaksiapan menimbulkan perasaan cemas. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan kesiapan menghadapi menarche pada anak usia sekolah. Metode penelitian kuantitatif survei analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi 36 siswi dari kelas IV, V, VI yang belum menarche dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Uji hubungan variabel dengan uji Rank Spearman. Hasil penelitian terdapat 77,8% dinyatakan tidak siap menghadapi menarche, sebanyak 55,6% siswi dengan tingkat cemas sedang. Hasil analisis diperoleh hasil p value (0,026) dengan rho (-0,372). Kesimpulan: ada hubungan kesiapan menghadapi menarche dengan tingkat kecemasan pada anak usia sekolah.

Kata kunci: Kesiapan, menarche, tingkat kecemasan.

ABSTRACT

Children look at menarche is a scary thing because menarche will cause discomfort, dizziness. Menarche is the first common menstruation of 10-16 years. Initial survey conducted in 10th December 2016, found 80% female students experience anxiety, confused face menarche. One of the psychological risk factors of menarche is readiness, because unpreparedness raises anxiety. The purpose of the study was to determine the relationship of readiness to face menarche in school-aged children. The method is quantitative research of analytic survey with cross sectional approach. The population of 36 female students from grade IV, V, VI which has not menarche with total sampling technique. The instrument used is a questionnaire. Test the relationship of variables with Rank Spearman test. Results: 77.8% were declared unprepared for menarche, as many as 55.6% of female students with moderate levels of anxiety. The result of analysis is obtained p value (0,026) with rho (-0,372). Conclusion: there is a relationship of readiness to face menarche with anxiety levels in school-age children.

Keywords: Readiness, menarche, anxiety level.

1. PENDAHULUAN

Menarche adalah menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi (Proverawati, 2009). Dalam ajaran Islam seorang perempuan yang akan mengalami menstruasi yang pertama kali (*haid pertama*) berdasarkan kaidah hukum syara' sama dengan perempuan yang sudah mengalami *haid* atau menstruasi. Maka ia tidak diperkenankan untuk melaksanakan sholat, puasa, membaca Al-Qur'an, serta amalan yang tidak diperkenankan dilakukan oleh seorang perempuan yang sedang mengalami *haid* atau menstruasi sampai suci (Hamdani, Muhammad, 2012). Di Rusia mempunyai rata-rata usia *menarche* yaitu 13 tahun sedangkan di Norwegia rata-rata umur *menarche* yaitu 13,2 tahun (Al-Sahab et al, 2010). Di Amerika Serikat usia rata-rata *menarche* antara 12 dan 13 tahun (Norman F. Gant, 2010). Di India *menarche* mengalami penurunan usia yaitu rata-rata pada usia 11,4 tahun (Jamadar, 2012). Di Indonesia anak yang mengalami *menarche* bervariasi antara 10 - 16 tahun dan rata-rata *menarche* pada usia 12 tahun 5 bulan (Munda et al, 2013). Prevalensi remaja yang mengalami *menarche* di Semarang rata-rata pada usia 12 tahun (Susanti, Vivi Agres, 2012). Di kota Semarang *menarche* lebih banyak dialami wanita pada umur 11 -15 tahun (Doni, 2013).

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) (2012) menyatakan bahwa salah satu faktor risiko psikologis *menarche* yaitu kesiapan. Fajri dan Khairani (2011) menyatakan kesiapan menghadapi *menarche* merupakan suatu kondisi siap untuk mencapai salah satu kematangan fisik yaitu datangnya *menarche*. Kesiapan menghadapi *menarche* dapat dilakukan dengan cara memberikan informasi dan perhatian pada perempuan pada masa menghadapi *menarche*, dengan demikian perempuan akan menjadi lebih tenang dan siap menyambut datangnya *menarche* (Fajri dan Khairani, 2011). Kecemasan menghadapi *menarche* adalah keadaan suasana perasaan yang ditandai oleh ketegangan fisik, kekhawatiran dan anggapan bahwa sesuatu yang

buruk akan terjadi saat *menarche* nanti. Menurut Desi, Ferika (2016) faktor - faktor kecemasan yang mempengaruhi dalam menghadapi *menarche* antara lain pengetahuan, usia *menarche*, dukungan ibu, sumber informasi, ketidaksiapan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal Desember 2016 Negeri Plalangan 01 Semarang didapatkan hasil wawancara dari 7 siswi kelas 5 yaitu 2 siswi mengatakan sudah mengalami *menarche* dan 5 siswi belum mengalami *menarche*. Dari 5 siswi tersebut ada 4 siswi mengatakan cemas, gelisah dan ada perasaan takut akan menghadapi *menarche* dan 1 siswi mengatakan bingung menghadapi *menarche*. Mereka merasa bahwa darah yang keluar dari tubuh itu akan menyebabkan sakit sehingga membuat mereka takut dan cemas dalam menghadapi *menarche*.

Dari uraian di atas, maka permasalahan yang akan dianalisa pada penelitian ini adalah "Apakah ada Hubungan Kesiapan Menghadapi *Menarche* dengan Tingkat Kecemasan pada Anak Usia Sekolah di SD Negeri Plalangan 01 Semarang?". Tujuannya untuk mengetahui hubungan kesiapan menghadapi *menarche* dengan tingkat kecemasan pada anak usia sekolah di SD N Plalangan 01 Semarang.

2. PELAKSANAAN

- a. Lokasi dan Waktu Penelitian
Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Plalangan 01 Semarang. Studi pendahuluan dilakukan pada bulan Desember 2016
- b. Populasi dan sampel penelitian
Populasi dari penelitian ini adalah kelas IV, V, dan VI sebanyak 36 siswi. Pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan teknik *Total sampling*

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian survei analitik merupakan suatu penelitian untuk mengetahui seberapa jauh hubungan antar faktor risiko terhadap efek atau suatu kejadian masalah kesehatan (Riyanto, 2011).

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *crosssectional (transversal)* merupakan suatu penelitian yang mempelajari hubungan antara faktor risiko (independen) dengan faktor efek (dependen), dimana melakukan observasi atau pengukuran variabel sekali dan sekaligus pada waktu yang sama.

Populasi dari penelitian ini adalah kelas IV, V, dan VI sebanyak 36 siswi. Pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan teknik *Total sampling* yaitu cara pengambilan sampel dengan mengambil seluruh dari populasi sebagai sampel (Hidayat, 2010). Sehingga, peneliti mengambil seluruh sampel dari siswi kelas IV, V dan VI yang belum *menarche* sebanyak 36 siswi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian Hubungan kesiapan menghadapi *menarche* dengan tingkat kecemasan pada anak usia sekolah di SD Negeri Plalangan 01 Semarang, yaitu kuesioner kesiapan yang terdiri dari 10 pernyataan dan kuesioner kecemasan yang terdiri dari 24 pernyataan. Pada kuesioner kesiapan menghadapi *menarche* tidak di uji validitas data karena sudah digunakan oleh peneliti sebelumnya yaitu Leliana (2010) yang berjudul Hubungan pengetahuan perempuan terhadap kesiapan dalam menghadapi *menarche* di SD AL-Azhar Medan. Sedangkan untuk kuesioner tingkat kecemasan dilakukan uji validitas di SD Negeri Kandri 01 Semarang. Analisis univariat pada penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan karakteristik umum variabel yaitu kesiapan menghadapi *menarche* dan tingkat kecemasan dalam bentuk distribusi frekuensi. Analisis bivariat pada penelitian ini, mengetahui hubungan kesiapan menghadapi *menarche* dengan tingkat kecemasan pada siswi SD. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Rank Spearman* karena data yang diukur adalah data kategorik nonparametrik berupa data ordinal dan ordinal.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Tabel 4.1 Distribusi Ferkuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas pada Anak Usia Sekolah di SD Negeri Plalangan 01 Semarang Bulan Mei 2017 n = 36

Kelas	Frekuensi (n)	Persentase (%)
IV (empat)	13	36,1
V (lima)	10	27,8
VI (enam)	13	36,1
Total	36	100,0

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 36 responden, mayoritas responden yang duduk di kelas IV (empat) berjumlah 13 siswi (36,1%), serta responden yang duduk di kelas VI (enam) berjumlah 13 siswi (36,1%) dan responden yang duduk di kelas V (lima) berjumlah 10 siswi (27,8%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Responden

Tabel 4.2 Distribusi Ferkuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur pada Anak Usia Sekolah di SD Negeri Plalangan 01 Semarang Bulan Mei 2017 n = 36

Umur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
9 tahun	2	5,5
10 tahun	11	30,6
11 tahun	11	30,6
12 tahun	12	33,3
Total	36	100,0

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 36 responden, mayoritas responden berumur 12 tahun berjumlah 12 siswi (33,3%), kemudian responden yang berumur 11 tahun berjumlah 11 siswi (30,6%) serta responden yang 10 tahun berjumlah 11 siswi (30,6%) dan responden yang berumur 9 tahun berjumlah 2 siswi (5,5%).

3. Kesiapan Menghadapi Menarche

Tabel 4.3 Distribusi Ferkuensi Responden Berdasarkan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Anak Usia Sekolah di SD Negeri Plalangan 01 Semarang Bulan Mei 2017 n = 36

Kesiapan Menghadapi Menarche	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Siap	28	77,8
Siap	8	22,2
Total	36	100,0

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa mayoritas responden berjumlah 28 siswi (77,8%) dinyatakan tidak siap menghadapi *menarche*, dan responden berjumlah 8 siswi (22,2%) dinyatakan siap menghadapi *menarche*.

4. Tingkat Kecemasan

Tabel 4.4 Distribusi Ferkuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan pada Anak Usia Sekolah di SD Negeri Plalangan 01 Semarang Bulan Mei 2017 n = 36

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Cemas Ringan	3	8,3
Cemas Sedang	20	55,6
Cemas Berat	13	36,1
Total	36	100,0

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa mayoritas responden berjumlah 20 siswi (55,6%) mengalami cemas sedang menghadapi *menarche*, kemudian responden berjumlah 13 siswi (36,1%) mengalami cemas berat menghadapi *menarche* dan responden berjumlah 3 siswi (8,3%) mengalami cemas ringan.

5. Hubungan Kesiapan Menghadapi Menarche dengan Tingkat Kecemasan pada Anak Usia Sekolah

Tabel 4.5 Hubungan Kesiapan Menghadapi Menarche dengan Tingkat Kecemasan pada Anak Usia Sekolah di SD Negeri Plalangan 01 Semarang Bulan Mei 2017 n = 36

Kesiapan Menghadapi Menarche	Tingkat Kecemasan						Total	Rho	p value
	Cemas Ringan		Cemas Sedang		Cemas Berat				
	n	%	n	%	n	%			
Tidak Siap	0	0,0	15	41,7	13	36,1	28	77,8	-0,372 0,026
Siap	3	8,3	5	13,9	0	0,0	8	22,2	
Total	3	8,3	20	55,6	13	36,1	36	100	

Berdasarkan tabel 4.5 hasil penelitian menunjukkan bahwa siswi yang dinyatakan tidak siap dengan tingkat cemas sedang berjumlah 15 siswa (41,7%) siswi tidak siap dengan tingkat cemas berat berjumlah 13 siswi(36,1%), sedangkan siswi yang dinyatakan siap dengan tingkat cemas sedang berjumlah 5 siswi (13,9%) siswi siap dengan tingkat cemas ringan berjumlah 3 siswi (8,3%). Hasil uji *rank spearman* yang diperoleh nilai $p\ value 0,026 < 0,05$ maka ada hubungan kesiapan menghadapi *menarche* dengan tingkat kecemasan pada anak usia sekolah di SD N Plalangan 01 Semarang. Nilai ρ (*rho*) sebesar -0,372, kekuatan korelasi lemah dengan arah korelasi berlawanan arah. Nilai negatif pada koefisien korelasi ρ (*rho*) menunjukkan bahwa semakin tinggi nilai kesiapan maka nilai kecemasan semakin rendah, begitu sebaliknya semakin rendah nilai kesiapan maka nilai kecemasan semakin tinggi (Sujarweni, 2015).

A. Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas Responden di SD N Plalangan 01 Semarang

Hasil penelitian yang dilakukan pada 36 responden diperoleh hasil sebagian besar responden yang duduk di kelas IV yaitu sebanyak 13 siswi(36,1%) dan responden yang duduk di kelas VI sebanyak 13 siswi (36,1%). Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Abadi, Desti R dkk (2015) pada karakteristik tingkat kelas mayoritas duduk di kelas V sebanyak 74,9%. Hal ini dikarenakan peneliti lebih memilih responden yang berada pada tingkat kelas IV sebagai perwakilan responden

dari SD yang diteliti karena siswi memasuki masa pubertas mayoritas duduk ditingkat kelas IV yang ditandai dengan *menarche*.

Hasil penelitian di SD N Plalangan 01 Semarang didapatkan sebagian besar responden duduk di kelas IV dan VI, untuk itu sebaiknya diberikan pendidikan kesehatan tentang *menarche* sebelum mencapai usia paling dini *menarche*. Sesuai teori Hamdani, Muhammad, (2012) *menarche* adalah dimana seorang perempuan mengalami haid atau *menarche* pertama kali yang di alami dan biasanya terjadi pada masa pubertas.

B. Gambaran Karakteristik Responden berdasarkan Umur Responden di SD N Plalangan 01 Semarang

Hasil penelitian yang dilakukan pada 36 responden diperoleh hasil sebagian besar responden yang berumur 12 tahun sebanyak 12 siswi (33,3%). Hal ini menunjukkan bahwa banyak siswi SD yang belum menghadapi *menarche*. Seharusnya di umur 11 tahun sudah mengalami *menarche*. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori menurut Wong (2009), periode usia 11-12 tahun biasanya pertama kali digambarkan dengan menampakkan karakteristik seks sekunder. Menurut Tarwoto (2010), masa pubertas ini khususnya pada remaja terjadi peristiwa penting berupa kematangan dari fungsi organ reproduksi yang disebut dengan *menarche* pertama atau yang disebut dengan *menarche*. Menurut peneliti pada dasarnya umur hanyalah salah satu faktor pendorong. Bertambahnya umur diharapkan dapat meningkatkan kematangan, kesadaran dan pola pikir dalam menghadapi masalah yang ada. Dimana pada usia ini perempuan akan mengalami masa pubertas dan akan segera mengalami *menarche*. Sebagaimana menurut Wong (2008) pubertas pada remaja perempuan di tandai dengan *menarche* yaitu mendapatkan menstruasi (haid) pertama. Tingkat kedewasaan atau kematangan dapat menjadi tolak ukur responden dalam kesiapan menghadapi *menarche*.

C. Kesiapan Menghadapi Menarche pada Anak Usia Sekolah di SD N Plalangan 01 Semarang

Hasil penelitian kesiapan menghadapi *menarche* pada anak usia sekolah di SD N

Plalangan 01 Semarang yang dilakukan pada 36 responden diperoleh hasil sebagian besar responden yang tidak siap menghadapi *menarche* sebanyak 28 siswi (77,8%). Diperkuat oleh teori Suryani (2008), bahwa remaja yang belum siap menghadapi *menarche* timbul keinginan untuk menolak proses fisiologis, merasa haid kejam dan mengancam serta menganggap *menarche* sebagai beban baru yang tidak menyenangkan. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Puspita, Ita Fijanah, M. Imron R, Sri Wahyuni (2012) tentang kesiapan perempuan menghadapi *menarche* di SD N 02 Sukorejo Semarang dari 51 siswi didapatkan hasil sebanyak 26 siswi (51,0%) tidak siap menghadapi *menarche*. Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitkarida, Yeni (2010), didapatkan hasil sebagian besar dalam kategori tidak siap, yaitu responden menjawab pengertian *menarche* akan tetapi belum tepat dan mereka merasa tampak malu- malu untuk menjawab karena anggapan mereka *menarche* adalah hal yang memalukan. Menurut peneliti dari 28 siswi yang tidak siap menghadapi *menarche* dapat dilihat pada jawaban kuesioner yang menyatakan bahwa saya takut menghadapi *menarche*, saya bingung untuk menghadapi *menarche*, saya menganggap *menarche* sebagai suatu hal yang merepotkan, dan *menarche* menyebabkan ketidak nyamanan pada diri saya. Maka untuk mengatasi ketidaksiapan siswi dalam menghadapi *menarche* yang seharusnya mendapatkan informasi atau penjelasan yang

lebih dini tentang *menarche*, baik di sekolah oleh guru kerjasama dengan tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi tentang *menarche* dan di luar sekolah oleh ibu dapat membantu memberikan gambaran yang baik mengenai *menarche* sehingga anak lebih mengerti dan siap menghadapi *menarche*. Apabila *menarche* tidak diatasi dengan informasi yang benar, maka akan menimbulkan rasa takut dan cemas.

D. Tingkat Kecemasan pada Anak Usia Sekolah di SD N Plalangan 01 Semarang

Hasil penelitian tingkat kecemasan pada anak usia sekolah di SD N Plalangan 01 Semarang yang dilakukan pada 36 responden diperoleh hasil sebagian besar responden menunjukkan bahwa

responden dalam kategori cemas sedang sebanyak 20 siswi (55,6%). Hasil penelitian didapatkan mengalami cemas sedang, dapat dilihat pada jawaban kuesioner yang menyatakan bahwa saya takut menceritakan jika saya *menarche*, saya mudah tersinggung jika membahas tentang *menarche*, saya merasa kurang percaya diri saat *menarche* nanti, saat saya cemas jantung saya berdebar kencang, saya merasa sakit kepala jika memikirkan akan *menarche*, saya mimpi buruk jika memikirkan *menarche*. Kecemasan sedang manifestasi yang terjadi pada tingkat ini yaitu kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung, bicara cepat, lahan persepsi menyempit, mampu untuk belajar namun tidak optimal, kemampuan konsentrasi menurun, perhatian selektif dan terfokus pada rangsangan yang tidak menambah ansietas, napas pendek, mulut kering, anoreksia, gelisah (Stuart dalam Direja, Ade, 2011). Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lenny Irmawati (2013) pengetahuan tentang *menarche* dengan tingkat kecemasan pada siswi kelas 7-8 di SMPN 6 Tambun Selatan. Hasil penelitian ini didapatkan sebanyak 41 siswi (23,7%) dengan tingkat kecemasan sedang. Hasil penelitian sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Destri Rifrianti (2013) tentang tingkat kecemasan siswi dalam menghadapi *menarche* di SMP Warga Surakarta tahun 2013 dari 35 siswi didapatkan hasil tingkat cemas sedang sebanyak 17 responden (48,6%). Menurut peneliti untuk mengatasi kecemasan adanya tambahan informasi tentang *menarche* oleh guru dan orang tua serta tenaga kesehatan dengan edukasi (penyuluhan kesehatan), menjaga pola tidur yang cukup, makan makanan yang sehat (hindari yang mengandung lemak dan makanan manis), melakukan olah raga teratur seminggu maksimal 5 kali, lakukan teknik relaksasi setiap hari dan kurangi minuman yang mengandung kafein seperti kopi, teh. Siswi yang cemas tersebut mungkin belum mengetahui tentang *menarche*, namun setelah mendapatkan informasi tentang pengetahuan *menarche* yang lengkap mampu menurunkan kecemasan siswi, sehingga siswi merasa siap dalam menghadapi *menarche*.

E. Hubungan Kesiapan Menghadapi *Menarche* dengan Tingkat Kecemasan pada Anak Usia Sekolah di SD N Plalangan 01 Semarang

Hasil penelitian yang didapat dari 36 responden di SD N Plalangan 01 Semarang, dengan p value (0,026) < 0,05. Hasil tidak siap dengan cemas sedang sebanyak 15 siswi (41,7%), tidak siap dengan cemas berat sebanyak 13 siswi (36,1%), dan dinyatakan siap dengan cemas ringan sebanyak 3 siswi (8,3%), siap dengan cemas sedang sebanyak 5 siswi (13,9%). Kesiapan anak dalam menghadapi *menarche* menurut Suryani dan Widayasih (2008), yaitu semakin muda usia anak, maka akan semakin ia belum siap menerima *menarche* karena menganggap hal itu sebagai beban. Tetapi berbeda bagi mereka yang telah siap dalam menghadapi *menarche*, mereka akan merasa senang dan bangga, dikarenakan mereka menganggap dirinya sudah dewasa secara biologis. Teori kognitif menyatakan bahwa reaksi kecemasan timbul karena kesalahan mental. Kesalahan mental ini karena kesalahan menginterpretasikan suatu situasi yang bagi individu merupakan sesuatu yang mengancam. Faktor individu yang sangat mempengaruhi tingkat kecemasan adalah kesiapan. Jika siswi tersebut mempunyai kesiapan yang tinggi, maka sangat mungkin siswi tersebut akan akan memiliki tingkat cemas yang rendah. Sedangkan siswi yang mempunyai kesiapan yang rendah, maka sangat mungkin siswi tersebut akan memiliki tingkat cemas yang tinggi.

Berdasarkan uji korelasi *Rank Spearman* diperoleh nilai p value (0,026) < 0,05 dan nilai koefisien ρ (rho) sebesar - 0,372, maka ada hubungan kesiapan menghadapi *menarche* dengan tingkat kecemasan pada anak usia sekolah di SD N Plalangan 01 Semarang. Nilai koefisien ρ (rho) negatif dengan kekuatan lemah menunjukkan jika kesiapan menghadapi *menarche* semakin tinggi maka tingkat kecemasan semakin rendah. Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian Hidayatus Sholehah (2016) tentang hubungan antara kesiapan siswi menghadapi *menarche* dengan tingkat kecemasan siswi di SDN Desa Ajung Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember dengan uji *Rank Spearman*

didapatkan hasil *p value* (0,002) < 0,05, dan koefisien korelasi -0.380, maka ada hubungan antara kesiapan siswi menghadapi *menarche* dengan tingkat kecemasan siswi di SDN Desa Ajung Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ucik Lestyani (2015) yaitu hasil analisa tersebut disajikan dengan uji *Kendal's tau* menggunakan program komputer didapatkan hasil *P-Value* 0.00 *Correlasi Kendall's tau* nilai 0,850 dengan *p value*=0,00 < 0,05, maka ada hubungan tingkat kecemasan dengan sikap dalam menghadapi *menarche* pada siswi kelas V SD di Wilayah Kec. Karangnongko tahun 2015. Menurut peneliti kesiapan merupakan salah satu faktor penentu untuk perempuan dalam menghadapi *menarche*. Dalam *menarche*, kesiapan sangat penting bagi perempuan. Kesiapan akan menjadikan perempuan dapat mengontrol emosinya ketika mengalami *menarche*. Sebagai perawat mampu untuk memberikan edukasi mengenai *menarche*. Terlebih lagi perempuan yang siap dengan datangnya *menarche* akan memperhatikan personal hygiennya. Berbeda dengan perempuan yang tidak siap dengan *menarche* yang akan dialaminya akan acuh karena merasa jijik dengan *menarche* yang dialaminya, sehingga mengakibatkan infeksi alat reproduksi sehingga tidak akan terjadi kecemasan dalam dirinya.

6. KESIMPULAN

- a. Kesiapan menghadapi *menarche* dinyatakan tidak siap sebanyak 28 siswi (77,8%) dan responden yang dinyatakan tidak siap sebanyak 8 siswi (22,2%). Hal ini berarti mayoritas siswi SD N Plalangan01 Semarang belum siap menghadapi *menarche*.
- b. Tingkat kecemasan pada responden dengan cemas ringan sebanyak 3 siswi (8,3%), cemas sedang sebanyak 20 siswi (55,6%) dan dengan cemas berat sebanyak 13 siswi (36,1%). Hal ini menunjukkan responden mayoritas memiliki tingkat kecemasan yang sedang.
- c. Ada hubungan kesiapan menghadapi *menarche* dengan tingkat kecemasan pada anak usia sekolah di SD N Plalangan 01 Semarang dengan uji *Rank Spearman* dan didapatkan hasil *p value* = 0,026 < 0,05, serta hasil nilai

rho = -0,372, yang berarti kekuatan hubungan rendah antara kesiapan menghadapi *menarche* dengan tingkat kecemasan dengan arah hubungan negatif.

SARAN

1. Bagi Siswi

Diharapkan siswi lebih aktif mencari informasi tentang *menarche* baik media masa maupun media elektronik agar siswi siap dalam menghadapi *menarche* dan tidak menimbulkan kecemasan. Aktif berkomunikasi dan diskusi tentang *menarche* dengan ibu, kakak perempuan.
2. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat dijadikan referensi dan dapat menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan kesiapan menghadapi *menarche* dan tingkat kecemasan serta memperhatikan keterbatasan peneliti ini.
3. Bagi Institusi
 - a. Pendidikan

Diharapkan agar dilakukan penelitian yang sejenis dengan variabel dan jumlah sampel yang lebih banyak agar diperoleh hasil yang lebih baik. Mendukung siswi SD mempersiapkan diri menghadapi *menarche* melalui kurikulum kesehatan reproduksi dalam proses pendidikan dan pengajaran;
 - b. Institusi SD

Diharapkan lebih meningkatkan pengetahuan siswa dengan bekerja sama dengan tenaga kesehatan terkait untuk memberikan penyuluhan-penyuluhan khususnya *menarche* agar siswi lebih siap dalam menghadapi *menarche* dan tidak menimbulkan kecemasan. Meningkatkan edukasi pada khususnya siswi SD untuk mengatasi kecemasan dengan adanya kesiapan dalam menghadapi *menarche*. Menerapkan program kesehatan reproduksi di sekolah maupun di luar sekolah. Sehingga siswi akan siap dari segi fisiologis maupun psikologis saat mendapatkan *menarche*.

7. REFERENSI

- BKKBN. 2012. *Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi Remaja dan SPN (Seks – Pra Nikah)*. Diakses tahun 2014.
- BKKBN. 2012. *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2012 : Kesehatan Reproduksi Remaja*.
- Desi, Ferika. 2016. *Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Saat Mengalami Menarche di SMP Jaya Krama Kec. Bringin Kab. Serdang*. Serdang : Universitas Sumatera Utara.
- Direja, Ade Herman Surya. 2011. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Donna L. Wong. 2009. *Pedoman Klinik Keperawatan Pediatrik*. Jakarta : EGC.
- Fajri, Ayu dan Maya K. 2012. *Hubungan Antara Komunikasi Ibu-Anak dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) Pada Siswi SMP Muhammadiyah Banda Aceh*. Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala Banda Aceh.
- Fitkarida, Yeni. 2010. *Perbedaan Tingkat Kesiapan Remaja Putri Usia 10-12 Tahun dalam Menghadapi Menarche Sebelum dan Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan di SD N 1 Sucen Kecamatan Gemawang Kabupaten Temanggung*. STIKES Ngudi Waluyo Ungaran : Program Studi Ilmu Keperawatan.
- Gant, Norman F. 2010. *Dasar-dasar Ginekologi & Obstetri*. Jakarta : EGC.
- Hamdani, Muhammad. 2012. *Pendidikan Agama Islam “Islam dan Kebidanan”*. Jakarta : EGC.
- Irmawati, Lenny. 2013. *Hubungan Pengetahuan tentang Menarche dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja Putri di SMP N 6 Tambun Selatan*. Bekasi : STIKES Medistra Indonesia Program Studi D3 Kebidanan.
- Kusuma, Doni Anggar. 2012. *Hubungan Beberapa Faktor Siswi dengan Kejadian Menarche Pada Remaja Awal Di SMPN 11. Kota Semarang*.
- Lestyani, Ucik. 2015. *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Sikap Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V Di SD Wilayah Kec. Karangnongko Kel. Klaten*. Yogyakarta : Univ. Aisyiyah.
- Liliana. 2010. *Hubungan Pengetahuan Remaja Putri terhadap Kesiapan dalam Menghadapi Menarche di SD AL-Azhar Medan*. Medan : Universitas Sumatera Utara.
- Proverawati, Atikah, dan Siti, M. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Puspita, Ita Fijanah, dkk. 2012. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche Di SD N 02 Sukorejo Semarang*. Ungaran : Stikes Ngudi Waluyo
- Rifrianti, Destri. 2013. *Tingkat Kecemasan Siswi Kelas VII dalam Menghadapi Menarche Di SMP Warga*. Surakarta : STIKES Kusuma Husada DIII Kebidanan.
- Riyanto, Agus. 2011. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Bandung : Nuha Medika.
- Sholehah, Hidayatus. 2016. *Hubungan Antara Kesiapan Siswi Menghadapi Menarche Dengan Tingkat Kecemasan Siswi di SDN Desa Ajung Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember*. Jember : Universitas Jember.
- Stuart, Gail W. 2013. *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5*. Jakarta : EGC.
- Suryani, E. & Widyasih, H. 2008. *Psikologi Ibu dan Anak*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Susanti, Vivi Agres. 2012. *Faktor Risiko Kejadian Menarche Dini pada Remaja di SMP N 30 Semarang*. Semarang.
- Tarwoto, et.al. 2010. *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta : Salemba Medika.