

Anxiety Of School-Age Childre (10 – 12 Years) Face Menarche At Mojoroto Village Kediri City

Susi Erna Wati

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nusantara PGRI Kediri

centilae@yahoo.com

ABSTRACT

Child age at ranging Elementary School 6 to 12 years, this term constitute school term. Child those are on SD's early class is child that lies on early age elongation. Early age term constitute child developing term that short but constitutes term that really necessary for its life. Therefore, on this term all proprietary potency child needs to be pushed so will optimal ala amends. *Menarche* constitute first menstruating that ordinary happening deep age range 10 to 12 years. All this time a portion society perceives taboo to talk about menstruating problem in family, so startup stripling less have science and attitude that passably about physical change and psikologs relates *menarche*. kesiapan is indispensable mental before *menarche* since alarm feel and afraid of appearance, besides it also its reducing science about that needful while menstruating.

Observational design that is utilized is *descriptive* with approaching utilizes tech *purposive is sampling*. Population on observational it is all child school age at Mojoroto's sub-district City to self as much 55 childs and sample that is utilized in this research as much 23 childs. Sampling tech that is utilized is *purposive is sampling*. Data collecting tech utilizes kuesioner. Data processing by koding, skoring, tabulating, after at tab then made by recapitulating scale.

Of research result is gotten as almost the lot respondent experience demulcent alarm as much 20 person (87%), as much 2 person (8,7%) experiencing alarm be, as much 1 person (4,3%) no dread.

Seeing observational result to be expected this research result gets to give information about dread zoom school age in faces *menarche* first, so family gets to know *menarche* first on its child.

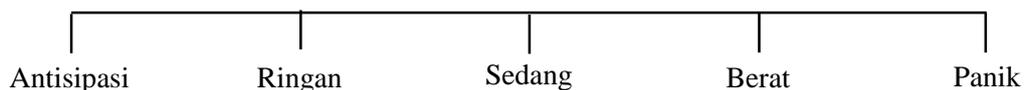
Key word : *anxiety, shool-age, menarche*

I. PENDAHULUAN

a. Latar Belakang

Dalam perjalanan hidup, normalnya wanita mengalami periode menstruasi atau haid, mulai dari usia remaja atau menopause. Haid atau menstruasi adalah proses keluarnya darah yang terjadi secara periodik atau siklik endometrium. Keluarnya dari vagina disebabkan luruhnya lapisan rahim yang banyak mengandung pembuluh darah dan sel telur yang tidak dibuahi. (Kasdu, 2005). Usia anak di Sekolah Dasar berkisar 6-12 tahun, masa ini merupakan masa sekolah. Anak yang berada di kelas awal SD adalah anak yang berada pada rentangan usia dini. Masa usia dini ini merupakan masa perkembangan anak yang pendek tetapi merupakan masa yang sangat penting bagi kehidupannya. Oleh karena itu, pada masa ini seluruh potensi yang dimiliki anak perlu didorong sehingga akan berkembang secara optimal (Ayuningsih, 2010). *Menarche* merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Selama ini sebagian masyarakat merasa tabu untuk membicarakan tentang masalah menstruasi dalam keluarga, sehingga remaja awal kurang memiliki pengetahuan dan sikap yang cukup baik tentang perubahan-perubahan fisik dan psikologs terkait *menarche*. Kesiapan mental sangat diperlukan sebelum *menarche* karena perasaan cemas dan takut akan muncul, selain itu juga kurangnya pengetahuan tentang perawatan diri yang diperlukan saat menstruasi (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Berdasarkan Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI didapatkan jumlah anak usia sekolah di Indonesia tahun 2011 sebanyak 33.804.045 orang dan tahun 2012 sebanyak 34.307.709 orang. Dari distribusi nasional sebanyak 15,78% penduduk tanah air berada di Provinsi Jawa Timur.



Gambar 1.1 Rentang Respons Kecemasan

Alat Ukur

Untuk tingkat kecemasan digunakan alat ukur HRS-A (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*), yang terdiri dari 14 kelompok gejala, masing-masing kelompok gejala diberi penilaian antara 0-4 dengan penilaian sebagai berikut:

- 0 : Tidak ada (tidak ada gejala sama sekali)
- 1 : Ringan (Terdapat satu gejala dari pilihan yang ada)
- 2 : Sedang (Terdapat separuh gejala dari pilihan yang ada)
- 3 : Berat (Lebih dari separuh dari gejala yang ada)
- 4 : Berat sekali (Terdapat semua gejala yang ada)

Hasil penilaian skor:

- Tidak ada kecemasan : < 14
- Kecemasan ringan : 14-20
- Kecemasan sedang : 21-27
- Kecemasan berat : 28-41
- Kecemasan berat sekali : 42-56 (Alimul, 2007)

b. Konsep anak sekolah

Usia anak di Sekolah Dasar berkisar 6-12 tahun, masa ini merupakan masa sekolah. Anak yang berada di kelas awal SD adalah anak yang berada pada rentangan usia dini. Masa usia dini ini merupakan masa perkembangan anak yang pendek tetapi merupakan masa yang sangat penting bagi kehidupannya. Oleh karena itu, pada masa ini seluruh potensi yang dimiliki anak perlu didorong sehingga akan berkembang secara optimal (Ayuningsih, 2010). Ia ingin mengetahui segala sesuatu disekitarnya sehingga bertambah pengalamannya. Semua pengalaman baru itu akan membantu dan mempengaruhi proses perkembangan berfikirnya (Mansur, 2011).

Tugas-tugas perkembangan anak usia sekolah

1. Belajar memperoleh keterampilan fisik untuk melakukan permainan
2. Belajar membentuk sikap yang sehat terhadap dirinya sendiri sebagai makhluk biologis
3. Belajar bergaul dengan teman-teman sebaya
4. Belajar memainkan peranan sesuai dengan jenis kelaminnya
5. Belajar keterampilan dasar membaca, menulis, dan berhitung
6. Belajar mengembangkan konsep sehari-hari
7. Mengembangkan kata hati
8. Belajar memperoleh kebebasan yang bersifat pribadi
9. Mengembangkan sikap yang positif terhadap kelompok sosial dan lembaga-lembaga (Mansur, 2011)

c. Konsep menarche

Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Menstruasi adalah perdarahan periodik dan siklik dari uterus disertai pengelupasan (deskuamasi) endometrium. *Menarche* merupakan suatu tanda awal adanya perubahan lain seperti pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut daerah pubis dan aksila, serta distribusi lemak pada daerah panggul (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Faktor – faktor yang mempengaruhi menarche :

1. Psikologis
2. Tingkat kesuburan
3. Waktu terjadinya menarche

4. Lingkungan sosial
5. Usia dan status ekonomi
6. Basal Metabolik Indek

Tanda dan Gejala Menarche :

Saat menstruasi pertama datang ada perasaan bingung, gelisah, tidak nyaman selalu menyelubungi perasaan seorang wanita yang mengalami *menarche*. Gejala lain yang dirasakan yaitu sakit kepala, pegal-pegal di kaki dan dipinggang untuk beberapa jam, kram perut dan sakit perut. Sebelum periode ini terjadi, biasanya ada beberapa perubahan emosional seperti perasaan suntuk, marah dan sedih yang disebabkan oleh adanya pelepasan beberapa hormon. Berbagai perubahan selama pubertas bersamaan dengan terjadinya menarche meliputi *thelarche* (perkembangan payudara), *adrenarche* (perkembangan rambut aksila dan pubis), pertumbuhan tinggi badan lebih cepat, dan perubahan psikis

Usia Terjadinya Menarche

Usia saat seorang anak perempuan mulai mendapat menstruasi sangat bervariasi. Terdapat kecenderungan bahwa saat ini anak mendapat menstruasi yang pertama kali pada usia yang lebih muda. Ada yang berusia 12 tahun saat ia mendapat menstruasi pertama kali, tapi ada juga yang 8 tahun sudah mulai siklusnya. Bila usia 16 tahun baru mendapat menstruasipun dapat terjadi.

(Proverawati, 2009)

III. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah deskriptif, tehnik pengambilan sampel menggunakan tehnik purposivesampling dan diperoleh sampel sejumlah 23 dari jumlah populasi 55 anak sekolah di Kelurahan Mojoroto Kota Kediri. Penelitian ini dilakukan bulan Oktober – Desember 2014 di Kelurahan Mojoroto Kota Kediri.

Data dikumpulkn dengan menggunakan kuisioner, unntuk mengukur kecemasan anak usia sekolah, peneliti menggunakan alat ukur kecemasan HRS-A (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*), yang terdiri dari 14 kelompok gejala, masing-masing kelompok gejala diberi penilaian antara 0-4 dengan penilaian sebagai berikut :

- 0 : Tidak ada (tidak ada gejala sama sekali)
- 1 : Ringan (Terdapat satu gejala dari pilihan yang ada)
- 2 : Sedang (Terdapat separuh gejala dari pilihan yang ada)
- 3 : Berat (Lebih dari separuh dari gejala yang ada)
- 4 : Berat sekali (Terdapat semua gejala yang ada)

Hasil penilaian skor:

- Tidak ada kecemasan : < 14
 Kecemasan ringan : 14-20
 Kecemasan sedang : 21-27
 Kecemasan berat : 28-41
 Kecemasan berat sekali : 42-56 (Alimul, 2007)

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

1. Data Umum

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Jumlah Anak Sekolah Berdasarkan Usia di Kelurahan Mojoroto Kota Kediri Bulan Oktober 2014

No.	Usia	Frekuensi	Prosentase
1.	10 tahun	5	21,7%
2.	11 tahun	11	47,8%
3.	12 tahun	7	30,4%
Jumlah		23	100%

Sumber : Kuesioner 2014

Berdasarkan tabel 4.1 di atas didapatkan sebagian besar responden berusia 11 tahun sebanyak 11 anak (47,8%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Jumlah Anak Sekolah Berdasarkan Kelas di Kelurahan Mojoroto Kota Kediri Bulan Oktober 2014

No.	Kelas	Frekuensi	Prosentase
1.	Kelas IV	6	26,1
2.	Kelas V	15	65,2
3.	Kelas VI	2	8,7
Jumlah		23	100%

Sumber : Kuesioner 2014

Berdasarkan tabel 4.2 di atas didapatkan sebagian besar responden kelas V sebanyak 15 anak (65,2%)

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Jumlah Anak Sekolah Berdasarkan Agama di Kelurahan Mojoroto Kota Kediri Bulan Oktober 2014

No.	Agama	Frekuensi	Prosentase
1.	Islam	23	100%
2.	Kristen	0	0%
3.	Katolik	0	0%
Jumlah		23	100%

Sumber : Kuesioner 2014

Berdasarkan tabel 4.3 di atas didapatkan seluruhnya responden beragama Islam sebanyak 23 anak (100%).

2. Data Khusus

Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Anak Usia Sekolah (10-12 Tahun) Dalam Menghadapi *Menarche* di Kelurahan Mojoroto Kota Kediri Bulan Oktober 2014

No.	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Prosentase
1.	Cemas ringan	20	87%
2.	Cemas sedang	2	8,7%
3.	Tidak ada cemas	1	4,3%
Jumlah		23	100%

Sumber: diolah dari kuesioner

Berdasarkan tabel 4.4 di atas didapatkan hampir seluruhnya responden mengalami cemas ringan sebanyak 20 anak (87%).

b. Pembahasan

1. Tingkat kecemasan ringan pada anak usia sekolah (10-12 tahun) dalam menghadapi *menarche* di Kelurahan Mojoroto Kota Kediri

Hasil penelitian didapatkan hampir seluruhnya responden sebanyak 20 anak (87%) mengalami cemas ringan. Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, iritabel, lapang persepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, motivasi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi (Marco, 2012). Menurut peneliti anak usia sekolah mengalami cemas ringan dapat dipengaruhi oleh tingkatan kelas, pada penelitian didapatkan sebagian besar responden berada pada kelas V. Hal ini disebabkan semakin tinggi tingkatan kelas tingkat pengetahuan tentang

menarche akan semakin tinggi, karena pada tingkat kelas tersebut anak sudah mulai kreatif untuk mencari informasi seperti pada buku, majalah dan lain sebagainya.

2. Tingkat kecemasan sedang pada anak usia sekolah (10-12 tahun) dalam menghadapi *menarche* di Kelurahan Mojoroto Kota Kediri

Hasil penelitian didapatkan sebagian kecil responden sebanyak 2 anak (8,7%) mengalami cemas sedang. Kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah. Manifestasi yang terjadi pada tingkat ini yaitu kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung dan pemapasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dengan volume tinggi, lahan persepsi menyempit, mampu untuk belajar namun tidak optimal, kemampuan konsentrasi menurun, perhatian selektif dan terfokus pada rangsangan yang tidak menambah ansietas, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah dan menangis (Marco, 2012). Menurut peneliti anak usia sekolah mengalami cemas sedang dapat dipengaruhi oleh faktor orang tua terutama ibu. Selama ini sebagian masyarakat merasa tabu untuk membicarakan tentang masalah menstruasi dalam keluarga, sehingga anak usia sekolah kurang memiliki pengetahuan dan sikap yang cukup baik tentang perubahan-perubahan fisik dan psikologis terkait *menarche*. Kesiapan mental sangat diperlukan sebelum *menarche* karena perasaan cemas dan takut akan muncul, selain itu juga kurangnya pengetahuan tentang perawatan diri yang diperlukan saat menstruasi.

3. Tingkat kecemasan berat pada anak usia sekolah (10-12 tahun) dalam menghadapi *menarche* di Kelurahan Mojoroto Kota Kediri

Hasil penelitian tidak didapatkan responden yang mengalami cemas berat. Kecemasan berat sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang dengan kecemasan berat cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area yang lain. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah mengeluh pusing, sakit kepala, mual, tidak dapat tidur (insomnia), sering kencing, diare, palpitasi, lahan persepsi menyempit, tidak mau belajar secara efektif, berfokus pada dirinya sendiri dan keinginan untuk menghilangkan kecemasan tinggi, perasaan tidak berdaya, bingung, disorientasi. Menurut peneliti anak usia sekolah tidak mengalami cemas berat dapat dipengaruhi oleh faktor umur, pada penelitian didapatkan sebagian besar responden berusia 11-12 tahun. Hal ini disebabkan semakin tinggi usia maka tingkat pengetahuan tentang *menarche* akan semakin tinggi, karena pada usia tersebut anak sudah mulai kreatif dan mempunyai rasa penasaran yang tinggi. Sehingga mereka akan menggali informasi sebaik-baiknya seperti pada ibu, kakak, buku, majalah, internet dan lain sebagainya.

V. KESIMPULAN

1. Hampir seluruhnya responden yaitu 87% mengalami cemas ringan
2. Sebagian kecil responden yaitu 8,7% mengalami cemas sedang
3. Sebagian kecil responden yaitu 4,3% tidak ada kecemasan

DAFTAR PUSTAKA

- Aizah, dkk. (2008). *Buku Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Kediri: FIK UNP.
- Alimul, Aziz. (2003). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- Alimul, Aziz. (2009). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Arikunto, Suharsimi. (2007). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ayuningsih, Diah. (2010). *Psikologi Perkembangan Anak: Pola Pendidikan Sesuai Karakter dan Kepribadian Anak*. Yogyakarta: Pustaka Larasati.
- Depkes, RI. (2011). *Riset Kesehatan Dasar*, www.riskesdas.litbang.depkes.go.id. diunduh tanggal 16 September 2014, jam 20.00 WIB.
- Kusumawati, Farida dan Hartono, Yudi. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mansur, Herawati. (2011). *Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Marco, Denny. (2012). *Empat Tingkat Kecemasan*, www.dmarco.mywapblog.com, diunduh tanggal 11 September 2014 jam 04.00 WIB.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Proverawati dan Misaroh. (2009). *Menarche: Menstruasi Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Saryono. (2008). *Metodologi Keperawatan Kesehatan: Penuntun Praktis Bagi Pemula*. Jakarta: Mitra Cendikia Press.
- Suliswati, dkk. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Wiknjosastro, Hanifa. (2009). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.