

INTISARI

Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri Kelas 3 SMP

Negeri 4 Gamping Sleman Yogyakarta

Sulianti¹, Sri Subiyatun², Esti Nurwanti³

Latar Belakang: Kecemasan merupakan gejala yang paling sering terjadi pada remaja dan sangat mencolok pada peristiwa *menarche* yang kemudian diperkuat dengan adanya keinginan menolak proses fisiologis tersebut. Gejala yang timbul saat *menarche* merupakan peristiwa mengejutkan bagi remaja yang menimbulkan rasa takut dan cemas. Hal tersebut timbul jika mereka belum benar-benar tahu tentang menstruasi maupun penatalaksanaannya. Pemberian informasi tentang menstruasi melalui penyuluhan merupakan salah satu cara untuk mengatasi gejala-gejala gangguan psikologis yang muncul saat menghadapi *menarche*.

Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche*.

Metode: Jenis penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperiment* dengan *design one group pretest-posttest*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi kelas 3 SMP Negeri 4 Gamping yang sudah menstruasi sebanyak 87 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan menggunakan uji paired t-test.

Hasil: Hasil uji paired t-test menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan sebelum penyuluhan adalah 30,02. Namun, setelah dilakukan penyuluhan rata-rata skor kecemasan menurun menjadi 23,6. Hasil uji statistik terdapat pengaruh penyuluhan terhadap tingkat kecemasan pada siswi dengan nilai p-value sebesar 0,00 ($< 0,05$).

Kesimpulan: Ada pengaruh penyuluhan kesehatan tentang menstruasi dengan tingkat kecemasan menghadapi *menarche*.

Kata kunci: Penyuluhan tentang menstruasi, tingkat kecemasan dan *menarche*.