

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa peralihan dimana mulai dari anak-anak sampai dewasa, proses masa remaja inilah yang nantinya dapat mengalami suatu perubahan fisik secara cepat. Perubahan fisik yang dialami remaja tersebut merupakan suatu gejala primer dalam pertumbuhan awal pada masa remaja. Selain terjadinya perubahan fisik, remaja juga akan mengalami perubahan psikologis (Sarwono, 2010).

Menstruasi adalah suatu tanda penting bagi seorang perempuan, tanda tersebut antara lain dapat menunjukkan terjadinya produksi hormon yang disekresikan pada hipotalamus selanjutnya diteruskan ke ovarium dan uterus (Sukarni & Wahyu, 2013). Menstruasi yaitu munculnya haid yang terjadi pada perempuan, dimana menstruasi pertama salah satu bukti adanya kedewasaan pada perempuan yang sehat dan tidak hamil (Yusuf, 2010). Pada perkembangan biologis, maka diusia tertentu perempuan mengalami suatu capaian pada proses kesiapan organ seks yang dapat diketahui melalui munculnya menstruasi (Gunarsa, 2012).

Menstruasi yang terjadi oleh remaja putri dapat menyebabkan kecemasan. Remaja putri banyak yang memiliki pandangan bahwa menstruasi itu adalah suatu hal yang paling menakutkan, karena dapat menyebabkan adanya rasa tidak nyaman pada diri sendiri, sakit perut,

pusing, lemas dan lain sebagainya (Kartono, 2010). Kecemasan yang terjadi pada remaja putri dalam menghadapi menstruasi ini disebabkan oleh ketidaksiapan mental, kurangnya memiliki pengetahuan tentang menstruasi serta kurangnya perilaku yang baik terhadap perubahan fisik dan psikologis (Fajriannor 2018).

Kesiapan mental inilah yang dibutuhkan sebelum munculnya menstruasi karena adanya rasa cemas, khawatir dan takut yang biasanya sering terjadi pada saat menarche dan selain itu banyak remaja putri yang mengalami kebingungan saat menghadapi menstruasi. Perempuan merasa darah yang keluar pada tubuh dapat menyebabkan sakit, maka dapat menyebabkan rasa takut dan cemas dalam menghadapi menstruasi (Proverawati & Misaroh, 2009). Adapun berbagai faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya menstruasi diantaranya yaitu faktor genetik, status gizi, keadaan sosial ekonomi dan massa tubuh. Selain itu iklim, budaya dan bangsa juga dapat mempengaruhi terjadinya menstruasi (Sastrawinata, 2009).

Pada masa remaja khususnya remaja putri usia 12-16 tahun akan mengalami menstruasi (Kusmiran, 2011). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010, usia menstruasi yang dialami remaja putri yaitu rata-rata umur 13 tahun dengan kejadian lebih dini kurang dari 9 tahun. Sedangkan di Indonesia, umur seorang remaja putri yang mengalami menstruasi bervariasi, diantaranya yaitu 10 tahun - 16 tahun. Rata-rata remaja putri mengalami menstruasi saat umur 12 tahun (Munda,

2013). Prevalensi remaja putri yang mengalami menstruasi di Kota Semarang, berkisar pada umur 12 tahun (Susanti, 2012). Adapun perpindahan umur menstruasi ke umur yang lebih muda yang nantinya akan menimbulkan seorang remaja putri mengalami dampak stress emosional (Dina, 2014). Tingkat ketakutan dan kecemasan pada remaja putri saat menghadapi menstruasi yaitu sekitar 48,9%, 33% diantaranya yaitu mereka menganggap bahwa menarche suatu hal yang memalukan dan 17,5% diantaranya yaitu remaja putri menangis saat terjadinya menstruasi (Ozdemir, 2010).

Di Rusia, usia menstruasi rata-rata yaitu 13 tahun. Sedangkan di Norwegia memiliki umur menstruasi rata-rata adalah 14 tahun. Di Amerika Serikat usia menstruasi rata-rata sekitar 12 tahun dan 13 tahun (Rummy Islami Zalni, Herudarini Harahap 2017). Remaja putri yang mengalami kecemasan yaitu pada umur 12-16 tahun. Pada saat menghadapi menstruasi terdapat suatu kecemasan yang dialami remaja putri yaitu adanya rasa khawatir, takut dan perasaan belum siap dalam menghadapi menarche. Adapun temuan penelitian kecemasan yang dilihat dari aspek pikiran, yaitu menunjukkan bahwa lebih banyak remaja putri yang memiliki tingkat kecemasan tinggi yang terkait dengan suasana hati yaitu sekitar 34,12% (Triantoro, 2009).

Adapun dampak negatif kecemasan yang kurang teratasi yaitu remaja putri sulit memahami adanya perbedaan yang terjadi pada remaja putri dan ketidaknyamanan saat menstruasi. Menurut penelitian Bharatwaj,

Vijaya dan Sindu (2014) menyatakan bahwa hanya 33,6% remaja putri yang merasa nyaman saat menghadapi menstruasi, 49,5% remaja putri merasa cemas, 50,49% merasa buruk, terbatas dan depresi. Hasil penelitian sebelumnya menyatakan bahwa sebagian perempuan memberikan respon yang negatif adanya menstruasi seperti munculnya rasa cemas, ketakutan, khawatir dan kebingungan (Hidayah & Palila, 2018).

Berbagai cara yang akan dilakukan saat mengatasi masalah tersebut, diantaranya dapat memberikan paket Relaksasi Distraksi Audio Visual (REDAV). Paket ini merupakan model edukasi untuk menurunkan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menstruasi, yang terdiri : memberikan pendidikan kesehatan tentang menarche, teknik relaksasi terapi spiritual dengan berdzikir akan mengurangi cemas menghadapi menarche, mendengarkan musik religi yang diberikan kepada remaja putri untuk mengurangi rasa sakit saat menghadapi menstruasi, memberikan tayangan audio visual berupa menayangkan video animasi yang berisi tentang menstruasi kepada remaja putri.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SD Islam Al-Fattah Semarang dengan metode observasi dan wawancara pada tanggal 13 Mei 2019 didapatkan 8 dari 10 siswi SD yang mengatakan jika siswi tersebut sering cemas, takut, khawatir, tidak percaya diri pada saat menstruasi. Siswi tersebut juga mengatakan ketika menstruasi sering mengalami nyeri terutama pada saat tidur. Secara observasi yang saya

lakukan siswi yang sedang mengalami menstruasi mereka cenderung menyendiri, lemas, dan wajah terlihat pucat.

Tujuan yang ingin dicapai setelah diberikannya paket relaksasi terapi spiritual dengan berdzikir, mendengarkan musik religi dan menayangkan audio visual (REDAV) murrotal Al-Quran yaitu membantu adaptasi positif remaja putri dalam menghadapi menstruasi, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas Paket Relaksasi Distraksi Audio Visual (REDAV) terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi Menstruasi”.

B. Rumusan Masalah

Tingkat kecemasan dalam menghadapi menstruasi di Indonesia ini belum maksimal dilakukan. Masalah utamanya, yaitu kurang siapnya remaja putri dalam menghadapi menstruasi serta kurangnya pengetahuan tentang cara menurunkan kecemasan remaja putri dalam menghadap menstruasi. Menstruasi tersebut dapat mengakibatkan munculnya kecemasan yang disebabkan oleh ketidaksiapan mental, kurangnya memiliki pengetahuan tentang merawat diri sendiri saat menstruasi dan perilaku yang tidak buruk pada perubahan fisik dan psikologis. Pada menstruasi pertama inilah terdapat juga faktor yang mempengaruhi terjadinya menstruasi pertama antara lain faktor genetik, gizi, keadaan sosial ekonomi, massa tubuh dan adanya perasaan belum siap dalam menghadapi menstruasi yang terjadi pada remaja putri.

Dampak kecemasan yang tidak teratasi yaitu kurangnya informasi dan komunikasi antara anak dengan orang tuanya dalam menghadapi menstruasi. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010, umur menstruasi yang dialami remaja putri yaitu rata-rata usia 13 tahun kejadian lebih dini pada umur kurang dari 9 tahun. Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah penelitian yang dapat diangkat yaitu “Apakah paket Relaksasi Distraksi Audio Visual (REDAV) terhadap tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menstruasi efektif dapat menurunkan tingkat kecemasan?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi efektivitas paket Relaksasi Distraksi Audio Visual (REDAV) terhadap tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menstruasi di SD Islam Al-Fattah Semarang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diidentifikasinya karakteristik demografi (usia, pendidikan, dan pengetahuan) responden di SD Islam Al-Fattah Semarang.
- b. Diidentifikasinya tingkat kecemasan remaja putri sebelum diberikan paket Relaksasi Distraksi Audio Visual (REDAV) di SD Islam Al-Fattah Semarang.
- c. Diidentifikasinya tingkat kecemasan remaja putri setelah diberikan paket Relaksasi Distraksi Audio Visual (REDAV) di SD Islam Al-Fattah Semarang.

- d. Diidentifikasinya perbedaan tingkat kecemasan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan paket Relaksasi Distraksi Audio Visual (REDAV) di SD Islam Al-Fattah Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institut Pendidikan Ilmu Keperawatan

Penelitian ini diharapkan akan menambah bahan kajian keperawatan tentang tingkat kecemasan dalam menghadapi menstruasi.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini diharapkan mudah memberikan informasi bagi tempat pelayanan kesehatan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan pada remaja putri dalam menghadapi menstruasi, sehingga proses menurunkan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menstruasi dapat optimal.

3. Bagi Remaja Putri

Penelitian ini diharapkan dapat diterapkan sebagai cara dalam menurunkan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menstruasi dan kecemasan dapat teratasi sehingga remaja putri akan lebih produktif.