

PENGALAMAN PERUBAHAN PSIKIS DAN PERUBAHAN FISIK PADA REMAJA PUTRI SETELAH MENSTRUASI

EXPERIENCE OF PSYCHICAL AND PHYSICAL CHANGES IN DAUGHTER AFTER MENSTRUATION

¹⁾Noor Azizah, ²⁾Ana Zumrotun Nisak

^{1,2)}Program Studi Kebidanan

STIKES Muhammadiyah Kudus

Jalan Ganesha I Purwosari Kudus

*Email: noorazizah@stikesmuhkudus.ac.id, anazumrotun@stikesmuhkudus.ac.id

ABSTRAK

Perubahan seks primer pada perempuan adalah menstruasi dan biasanya diikuti perubahan organ seksual yaitu memiliki payudara dan pinggul membesar. Perubahan fisik yang dialami memberikan dampak pada perubahan psikologis dan social. Perubahan pubertas meliputi kognitif, moral, emosi, social sebagai bentuk perkembangan diri remaja. Informasi yang diberikan secara benar dapat mengurangi kecemasan remaja putri pada saat menstruasi pertama kali. Peran ibu sangatlah penting untuk memberikan pengalaman pada putrinya.

Metode fenomenologis digunakan untuk menganalisis data. Partisipan adalah remaja putri yang mempunyai pengalaman menstruasi dengan purposive sampling. Pengumpulan data dengan cara wawancara terbuka

Hasil penelitian : umur menstruasi pertama kali (menarche) 12-15 tahun, informasi menstruasi didapatkan dari ibu, saudara perempuan dan guru, ketidaknyamanan yang dirasakan nyeri perut dan khawatir darah menstruasi bocor ke pakaian sehingga mengganggu konsentrasi belajar. Penanganan rasa nyeri menstruasi sebagian besar menggunakan jamu dan obat.

Diskusi : perubahan psikis akibat dari perubahan fisik. Informasi yang benar penggunaan pembalut dan penanganan diberikan yang jelas sehingga tidak mengganggu konsentrasi belajar. Peneliti menyarankan agar setiap sekolah ada konselor dari guru dan peer sebaya

Kata Kunci : Pengalaman, psikis, fisik, menstruasi

ABSTRACT

Primary sex change in women is menstruation and is usually followed by changes in sexual organs which have enlarged breasts and hips. The physical changes experienced have an impact on psychological and social changes. Puberty changes include cognitive, moral, emotional, social as a form of adolescent self-development. The information provided correctly can reduce the anxiety of young women during menstruation for the first time. The role of the mother is very important to give experience to her daughter. Phenomenological methods are used to analyze data. Participants are young women who have menstrual experience with purposive sampling. Data collection by means of open interviews Research results: age of first menstruation (menarche) 12-15 years, menstruation information obtained from mother, sister and teacher, discomfort felt by abdominal pain and worry of menstrual blood leaking into clothes so that it disrupts the concentration of learning. Handling menstrual pain mostly using herbs and medicine. Discussion: psychological changes resulting from physical changes. Correct information on the use of sanitary napkins and handling is given clearly so as not to interfere with the concentration of learning. Researchers suggest that each school has counselors from teachers and peer groups

Keywords: experience, psychic, physical, menstruation

PENDAHULUAN

Salah satu fase pertama dalam kehidupan remaja adalah masa pubertas. Remaja pubertas didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Anak remaja selama

menjalani masa pubertas akan mengalami banyak perubahan fisik dan psikologis yang sifatnya sangat cepat. Pada anak laki-laki, perubahan seks primer masa pubertas ditandai dengan mimpi basah, sedangkan perubahan sekunder berupa suara mulai berubah, tumbuh rambut di daerah ketiak, kumis, jenggot, alat kelamin. Sementara perubahan seks primer anak perempuan ditandai dengan menstruasi pertama kali (menarche) dan biasanya diikuti dengan perubahan organ seksual sekunder yaitu memiliki payudara dan pinggul yang membesar (Soetjiningsih, 2004).

Perubahan fisik yang dialami remaja selama masa pubertas memberikan dampak bagi perubahan psikologis dan social. Perubahan psikologis juga didapatkan oleh peningkatan hormone gonadotropin (Guyton, 2006). Bentuk perubahan yang menyertai pubertas meliputi kognitif, moral, emosi, social sebagai bentuk perkembangan diri remaja (Hurlock, 1999).

Keluarga dituntut agar mampu melaksanakan tugas perkembangan keluarga sesuai Friedman (2003) yaitu memberikan kebebasan yang bertanggung jawab, membina komunikasi terbuka orang tua dengan anak.

Masalah reproduksi remaja dianggap sangat sensitive untuk diangkat ke permukaan karena anggapan masyarakat masalah tersebut tabu dibicarakan serta hambatan social budaya keluarga tentang aspek gender yang dapat mempengaruhi cara berpikir, sikap dan perilaku perempuan dan laki-laki (Mendatu, 2007). Banyak remaja tidak mendapatkan informasi yang memadai dari ibu tentang menstruasi karena secara tradisi banyak ibu yang enggan membicarakan secara terbuka sampai anak gadis telah mengalami hal tersebut (Arneti, 2002). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengalaman perubahan psikis dan perubahan fisik pada remaja putri setelah menstruasi

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan metode fenomenologi, dengan focus penelitian adalah Remaja Putri yang telah mengalami menstruasi. Sembilan partisipan dipilih berdasarkan metode purposive sampling dengan kriteria sudah menstruasi tidak lebih dari 1 tahun terakhir. Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Kudus. Pengumpulan data yang digunakan penelitian ini adalah wawancara mendalam (indepth interview). Semua partisipan sudah mendapatkan penjelasan terlebih dahulu dan menandatangani informed consent. Analisis data dilakukan dengan thematic content analysis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Usia partisipan 13-16 Tahun dan Tinggal di wilayah Kudus. Latar belakang pendidikan orang tua SD dan SMA.

Hasil penelitian menunjukkan tema-tema sebagai berikut :

1. Perasaan saat menstruasi pertama

Tujuh partisipan merasakan kaget saat pertama kali menstruasi karena melihat darah di celana dalam dan bertanya pada ibu. Dua partisipan merasakan biasa dengan hal itu karena sudah mengerti dijelaskan oleh guru. Seperti yang diungkapkan sebagai berikut:

“ kaget kok tiba-tiba waktu pipis celana dalamnya berwarna merah, terus perut terasa mules seperti diare dan bertanya pada ibu ini apa....”.

2. Sumber informasi tentang menstruasi

Sebagian besar partisipan menyatakan sumber informasi menstruasi didapatkan dari ibu, kakak perempuan, guru biologi, guru IPA, guru agama, dan sebagian kecil partisipan mendapatkan informasi dari internet

“..... dikasih tahu ibu kalau baligh itu keluar darah lewat kemaluan, terus dari bu guru biologi juga dijelaskan haidh..... kalau sudah haid berarti sudah dewasa”

3. Informasi yang diberikan ibu tentang menstruasi

Enam partisipan informasi dari ibu tentang menstruasi yaitu tidak boleh puasa, sholat, membaca alquran, tidak boleh keramas, menyimpan rambut yang rontok, tidak boleh gunting kuku.

“ dari ibu dijelaskan kalau lagi haid tidak boleh gunting kuku, sholat, puasa... terus kalau puasa harus mengganti di hari yang lain.... ”

Tiga partisipan memberikan informasi bahwa ibu tidak memberikan informasi yang jelas bagaimana menjaga kebersihan alat genitalia, cara memakai pembalut, kapan waktunya mengganti pembalut.

“ ... ibu tidak mengajarkan bagaimana cara membersihkan darah di alat kelamin... saya pernah tembus, dan malu sekali....”

4. Respon terhadap perubahan fisik

Seluruh partisipan merasakan cemas terhadap perubahan tubuh yang dialami tiba-tiba payudara membesar dan timbul rambut, jerawat, berat badan bertambah.

“ setiap mau menstruasi jerawat timbul banyak, payudara membesar.....”

5. Respon terhadap perubahan psikis

Lima partisipan menyatakan perubahan psikis yang dialami yaitu cemas dan sulit untuk konsentrasi pada saat pembelajaran dikarenakan rasa nyeri yang ada.

“Setelah menstruasi merasakan cemas takut kalo tembus, rasa nyeri kalau pas haidh itu mengganggu saat konsentrasi belajar, sehingga malas untuk belajar..”

6. Ketidaknyaman yang dialami dan penanganan awal

Ketidaknyamanana yang dialami yaitu mules, penanganan yang dilakukan enam partisipan menggunakan jamu dan obat, tiga partisipan menyatakan membiarkan saja

“ ... kadang mules kadang juga tidak, kalo mules biasa minum kunir asem, obat untuk menghilangkan, nyeri hari pertama dan kedua saja... kalau sudah minum obat atau jamu agak nyaman....”

Perasaan saat menstruasi pertama kaget karena melihat darah di celana dalam dan sebagian kecil partisipan sudah mengerti hal itu. Nilai yang tinggi menunjukkan kecenderungan situasi emosi yang tinggi (mudah marah, mudah tersinggung, merasa sangat malu, merasa sangat sedih, merasa tidak percaya diri, mudah menangis, sangat sensitive dan merasa gelisah atau kecemasan tinggi. Sebaliknya, nilai yang rendah menunjukkan kecenderungan situasi emosi yang rendah. Hasil penelitian kelompok haid memang mengalami sensitivitas emosi yang lebih tinggi dari pada kelompok tidak haid (Murwitasari, 2010). Dari hasil penelitian menunjukan bahwa sebagian besar responden mengalami kurang informasi sebanyak 25 responden (71%) dan yang sudah mendapatkan informasi 10 responden (29%). Siswi yang mengalami kecemasan tingkat sedang dimungkinkan karena factor umur dan informasi yang kurang dan dilihat dari segi umur responden sebagian besar berumur 10 tahun dengan jumlah 19 responden (54,2%) yang secara psikologis sering mengalami perasaan yang tidak adekuat atau stabil dalam menghadapi masalah. Sehingga mereka mampu mengatasi permasalahan yang pada akhirnya menimbulkan kecemasan (Ridwan, 2014).

Sumber informasi dari partisipan tentang menstruasi didapatkan dari ibu, kakak perempuan dan guru sebagian kecil partisipan dari internet. Hasil penelitian Sumber informasi yang paling banyak diterima responden adalah orang tua sebesar 84%, saudara 72% dan teman 64%. Sumber informasi lain yang hanya di akses oleh beberapa responden adalah media elektronik. Responden yang mendapatkan informasi tentang menstruasi dari media elektronik (televisi, internet) sebesar 12% sedangkan 88% responden tidak menerima informasi tentang menstruasi dari media elektronik. Media cetak adalah salah satu sumber informasi tentang menstruasi yang diterima oleh sedikit responden. 76% responden. Salah satu sumber informasi yang hanya diterima oleh sedikit responden adalah guru.

Responden yang menerima informasi tentang menstruasi dari guru disekolah sebanyak 24% sedangkan 76% responden tidak menerima informasi tentang menstruasi dari guru. Sumber informasi lain yang hanya diakses oleh beberapa responden adalah media elektronik. Responden yang mendapatkan informasi tentang menstruasi dari media elektronik (televise, internet) sebesar 12% (Purnamasari, 2015).

Informasi yang diberikan ibu tentang menstruasi

Enam partisipan informasi dari ibu tentang menstruasi yaitu tidak boleh puasa, sholat, membaca alquran, tidak boleh keramas, menyimpan rambut yang rontok, tidak boleh gunting kuku. Tiga partisipan memberikan informasi bahwa ibu tidak memberikan informasi yang jelas bagaimana menjaga kebersihan alat genitalia, cara memakai pembalut, kapan waktunya mengganti pembalut. Dari Penelitian (Gustina, 2015) 93,7% tidak mengetahui penyebab menstruasi, 51,9% mengatakan darah menstruasi dari perut, 48,1% menatakan lama menstruasi sekitar 3-7 hari, 58,2% menunjukkan tidak mengetahui siklus menstruasi. 100% remaja putri menggunakan pembalut pada saat menstruasi dan 60,8% kadang-kadng mengganti pembalut setiap 4 jam.

Lima partisipan menyatakan perubahan psikis yang dialami yaitu cemas dan sulit untuk konsentrasi pada saat pembelajaran dikarenakan rasa nyeri yang ada. Perubahan fisik menjawab tentang akan tumbuh bulu di bagian tertentu 41 (79%) responden yang paham tentang perubahan fisik dari 52 responden dan tentang seks sekunder ditandai dengan tumbuhnya payudara 34 (65%) reponden yang telah paham tentang perubahan fisik dari 52 responden (Latifah, 2016). Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kondisi kesiapan yang dimiliki remaja putri pra-pubertas tergolong baik, sehingga perbedaan pola asuh yang diberikan orang tua tidak terlalu memberikan dampak berbeda pada anak. Hal ini disebabkan terdapat faktor lain yang lebih dominan mempengaruhi kesiapan menarche (Lutfita, 2016). Ketidak siapan menarche akan berdampak pada buruknya perilaku vulva hygiene remaja putri. Remaja putri akan mengalami kesulitan dalam menghadapi menstruasi yang pertama kali terjadi jika sebelumnya ia belum pernah mengetahui atau membicarakan baik dengan teman sebaya atau dengan ibu mereka. Perilaku kebersihan saat menstruasi berhubungan erat dengan teman sebaya, ketersediaan fasilitas alat pembersh, sikap dan pengetahuan. Factor yang paling dominan mempengaruhi perilaku kebersihan saat menstruasi adalah teman sebaya (suryati, 2012).

Ketidaknyamanana yang dialami yaitu mules, penanganan yang dilakukan enam partisipan menggunakan jamu dan obat, tiga partisipan menyatakan membiarkan saja. Hasil penelitian (Azizah, 2015) Ada perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dilakukan terapi music dengan pengukuran tingkat nyeri sesudah terapi music. Hasil skala nyeri sedang sebelum terapi music sebanyak 82,1% dan setelah dilakukan terapi music skala nyeri sedang turun menjadi 25%. Hasil skala nyeri sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam skala nyeri sedang sebanyak 71,4% dan setelah dilakukan relaksasi nafas dalam skala nyeri sedang turun menjadi 25%.

Hasil penelitian (Eswi, Helal, & Elarousy, 2012) sikap terhadap menstruasi melemahkan ($4,22 \pm 0,83$), menyusahkan ($4,35 \pm 1,20$) dan kejadian alami ($4,95 \pm 1,32$), mereka sedikit setju dapat mengantisipasi menstruasi ($4,25 \pm 1,13$) dan menolak efeknya ($4,28 \pm 1,02$). Hadits al Bukhari nomor 286 redaksinya lebih singkat. Adapun dalam riwayat lain disebutkan bahwa Aisyah pernah menyisir rambut Rasulullah SAW dalam keadaan haid. Saat itu Rasulullah sedang I'tikaf di masjid. Lalu beliau mendekati kepalanya kearah Aisyah yang ada di kamarnya. Aisyah pun menyisir rambut beliau dalam keadaan haid. Berdasarkan keterangan dalam hadits diatas, ada kekhawatiran yang dirasakan laki-laki (suami) ketika mendekati istrinya yang sedang menstruasi. Tradisi yang berlaku ada pada saat itu, terutama yahudi menunjukkan laki-laki tidak terbiasa berkomunikasi dengan istri mereka yang tengah haid. (Rahmatullah, 2013)

KESIMPULAN

Perasaan saat menstruasi pertama kaget saat pertama kali menstruasi karena melihat darah di celana dalam. Sumber informasi tentang menstruasi dari ibu, kakak perempuan, guru biologi, guru IPA, guru agama, dan dari internet. Informasi yang diberikan ibu tentang menstruasi tidak boleh puasa, sholat, membaca alquran, tidak boleh keramas, menyimpan rambut yang rontok, tidak boleh gunting kuku. Respon terhadap perubahan fisik perubahan tubuh yang dialami tiba-tiba payudara membesar dan timbul rambut, jerawat, berat badan bertambah. Respon terhadap perubahan psikis cemas dan sulit untuk konsentrasi pada saat pembelajaran dikarenakan rasa nyeri menstruasi. Ketidaknyamanana yang dialami yaitu mules, penanganan yang dilakukan menggunakan jamu dan obat, membiarkan saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, N. (2015). Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Musik Sebagai Upaya Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea). The 2nd University Research Coloquium (pp. 80-87). UNIMUS: ISSN 2407-9189.
- Eswi, A., Helal, H., & Elarousy, W. (2012). Menstrual Attitude and Knowledge Among Egyptian Female Adolescent. *Journal of American Science*, 555-565.
- Gustina, E. (2015). Sumber Informasi dan Pengetahuan Tentang Mestrua Hygiene Pada Remaja Putri. *Kesehatan Masyarakat*, 147-152.
- Latifah, H. (2016). Tingkat Pengetahuan Tentang Pubertas Pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Muhammadiyah III Depok Sleman . *Jurnal Permata Indonesia*, 1-9.
- Lutfita, I. (2016). Analisis Kesiapan SISwi Sekolah Dasar Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Biometri dan Kependudukan*, 135-145.
- Murwitasari, S. (2010). Perbedaan Kepekaan Sensitivitas Emosi Pada Saat Haid dan Tidak Haid. *Jurnal Psikologi*, 32-40.
- Purnamasari, A. T. (2015). Dukungan Informasi Tentang Menstruasi Kepada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 181-190.
- Rahmatullah, L. (2013). Haid (menstruasi) Dalam Tinjauan Hadis. *PALESTREN*, 24-56.
- Ridwan, A. (2014). Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal AKP*, 9-12.
- Suryati. (2012). Perilaku Kebersihan Remaja Saat Menstruasi. *Jurnal Health Quality*, 54-65.