

# GAMBARAN KECEMASAN REMAJA SAAT MENSTRUASI DI SDN 02 SEMULI JAYA

Rully Atia Wijaya  
Sarjana Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo  
Email: [rullyatia02@gmail.com](mailto:rullyatia02@gmail.com)

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Saat ini masih terdapat remaja yang mengalami kecemasan saat menstruasi. Kecemasan saat menstruasi dapat memengaruhi kehidupan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kecemasan remaja saat menstruasi di SDN 02 Semuli Jaya, Lampung Utara, Lampung.

**Metode:** Pendekatan kualitatif deskriptif yang dilakukan dengan *Foccus Group Disscusion* (FGD). Informannya siswa kelas 6 di SDN 02 Semuli Jaya yang telah menstruasi. Menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu berdasarkan pertimbangan tertentu. Data dari hasil FGD siswa, wawancara pihak sekolah dan keluarga. Analisis data tematik, menurut Miles dan Huberman dari pengumpulan data, reduksi, penyajian, penarikan kesimpulan, verifikasi sampai data sudah jenuh. Dilakukan dari Oktober-Desember 2020.

**Hasil:** Siswa di SDN 02 Semuli Jaya alami kecemasan saat menstruasi dengan gejala, takut, perasaan berubah-ubah, gelisah, mudah marah, deg-degan atau berdebar. Mereka juga mengalami dampak dari kecemasan seperti terhambatnya aktivitas, kurang percaya diri, konsentrasi menurun, tidak semangat, malas melakukan kegiatan dan pola makan meningkat dan ada yang menurun. Upaya mengatasi kecemasannya dengan istirahat, bermain *handphone* dan melihat tayangan televisi.

**Simpulan:** Gejala kecemasan yang dialami remaja ialah takut, perasaan berubah, gelisah, marah, dan berdebar saat pramenstruasi sampai berlanjut saat menstruasi. Dampak dari kecemasan aktivitas jadi terhambat. Upaya yang dilakukan remaja belum mengatasi kecemasan dengan maksimal dan aktivitas masih terhambat.

**Kata Kunci :** *Kecemasan, Menstruasi, Remaja*

## ABSTRACT

**Background:** Currently there are still teenagers who experience anxiety during menstruation. Anxiety during menstruation can affect teenage life. This study aims to determine the description of teenage anxiety during menstruation at SDN 02 Semuli Jaya, North Lampung, Lampung.

**Methods:** A descriptive qualitative approach carried out by using the Focus Group Discussion (FGD). The informant was a grade 6 student at SDN 02 Semuli Jaya who was menstruating. Using purposive sampling technique that is based on certain considerations. Data from students' FGDs, school and family interviews. Thematic data analysis, according to Miles and Huberman, from data collection, reduction, presentation, drawing conclusions, verification until the data is saturated. Conducted from October-December 2020.

**Results:** Students at SDN 02 Semuli Jaya experienced anxiety during menstruation with symptoms, fear, changing feelings, restlessness, irritability, nervousness or palpitations. They also experience the impact of anxiety such as inhibition of activity, lack of confidence, decreased concentration, lack of enthusiasm, laziness to do activities and increased and decreased diet. Efforts to overcome his anxiety by resting, playing on his cellphone and watching television.

**Conclusion:** Symptoms of anxiety experienced by adolescents are fear, feelings of change, anxiety, anger, and pounding during premenstrual periods until it continues during menstruation. The impact of activity anxiety is inhibited. The efforts made by adolescents have not dealt with anxiety

maximally and activities are still hampered.

**Keywords:** *Anxiety, Menstruation, Youth*

## **PENDAHULUAN**

Remaja dapat diartikan dengan seseorang pada masa transisi dari anak-anak menuju masa dewasa. Menurut WHO, Remaja adalah individu dalam kelompok umur 10-19 tahun. Pada remaja putri akan terjadi perubahan baik fisik maupun mental salah satunya ditandai dengan adanya menstruasi. Menurut Eny Kusmiran (2014), Menstruasi ialah suatu proses yang alami terjadi pada wanita yang mana wanita mengalami perdarahan secara teratur dari uterus hal ini menjadi tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Pada remaja putri rata-rata usia pertama kali mengalami menstruasi yaitu pada usia 10-19 Tahun (Riskesmas Provinsi Lampung, 2018).

Menjelang menstruasi atau pada saat sedang menstruasi wanita akan merasakan gejala ketidaknyamanan fisik dan emosional. Kumpulan gejala fisik, psikologi, dan emosi ini berkaitan dengan siklus menstruasi wanita yang dapat disebut sindrom pramenstruasi (*premenstrual syndrom*) (Namora Lumongga, 2016). Gejala sindrom pramenstruasi yang sering muncul adalah dismenore yang disertai dengan perasaan cemas. Tak sedikit wanita yang mengalami kecemasan saat merasakan keluhan sindrom pramenstruasi. Remaja yang mengalami kecemasan bisa mengakibatkan rasa nyeri yang pada akhirnya membuat nyeri haid menjadi semakin berat dengan tingkat kronis dan akut.

Gejala kecemasan bisa berupa gangguan fisik (somatik) contohnya seperti adanya gangguan saluran pencernaan, nyeri pada saat menstruasi dan dapat muncul sendiri atau bergabung dengan gejala lain dari berbagai gangguan emosi (Kannan P, et .All, 2015). Menurut Parshad (dalam Puji dan Risma, 2018) Kecemasan bisa menyebabkan reaksi pada tubuh yang selanjutnya akan terjadi secara berulang seperti adanya rasa kosong pada perut, jantung berdebar, sesak nafas, keringat banyak dan sakit kepala.

Menurut penelitian oleh Joshi et al. (2015) didapati hasil 84.2% remaja putri mengalami dismenore. Diketahui remaja putri yang mengalami dismenore sejumlah 91% mengalami premenstrual syndrome (PMS), sejumlah 42.9% iritabilitas, sejumlah 40.4% kram pada kaki, sejumlah 40.1% nyeri perut, sejumlah 29.8% emosi yang tidak stabil, sejumlah 23.4% kelelahan, sejumlah 17.7% sakit kepala, sejumlah 16.3 % nyeri payudara serta sejumlah 10.3% mengalami kecemasan.

Hasil survei dari Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) cabang Bandar Lampung tahun 2014, diketahui bahwa dismenore berada di urutan pertama keluhan yang sering dialami wanita, yaitu sebesar 65,3%. Selain siklus menstruasi yang tidak teratur. Prevalensi dismenore lebih tinggi pada kelompok usia remaja 10- 20 tahun sebesar 71,4% (PKBI Bandar Lampung, 2014). Menurut Penelitian oleh Ayudiah (2018) ditemukan sebgaiian besar remaja puteri di Kota Bandar Lampung mangalami dismenore saat menstruasi yang mana sejumlah (81%).

Dari kondisi tersebut ternyata masih terdapat remaja dengan kecemasan saat menghadapi menstruasi. Situasi ini perlu diberikan perhatian khusus dan penting untuk ditelisik lebih dalam. Kondisi ini menyangkut kesehatan reproduksi remaja dan siklus hidup berikutnya. Hal ini dilakukan karena kemampuan memelihara dan meningkatkan kesehatan harus dikembangkan sedini mungkin, termasuk pada saat masih menjadi siswa sekolah. Sangatlah lebih baik apabila sejak awal remaja mengalami menstruasi dengan nyaman tanpa adanya kecemasan, sehingga remaja terhindar dari kondisi yang tidak diharapkan.

Kecemasan saat menstruasi dapat memberikan dampak yang negatif bagi remaja. Menurut, Pate, dkk (dalam Eka dan Juanita, 2014) Kondisi siswa perempuan yang sedang menstruasi dan berada disekolah tentunya memiliki beberapa perubahan secara psikologi.

Adanya perubahan dari segi psikologi siswa dapat mempengaruhi kegiatan belajar siswa. Kecemasan menyebabkan berkurangnya fleksibilitas perhatian seseorang, sehingga dapat mengganggu performa.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti diketahui dari beberapa siswi di kelas 5 dan 6 bahwa mereka mengalami kecemasan saat menstruasi. Oleh karena itu pada penelitian ini, peneliti menganggap penting untuk diteliti lebih dalam lagi dan sedini mungkin terkait bagaimana gambaran kecemasan remaja pada saat menstruasi di SDN 02 Semuli Jaya Tahun 2020. Berdasarkan kondisi di atas adapun pertanyaan penelitian tersebut yaitu: bagaimana gejala kecemasan remaja saat menstruasi, bagaimana dampak kecemasan remaja saat menstruasi dan bagaimana upaya untuk mengatasi kecemasan saat menstruasi pada siswa SDN 02 Semuli Jaya.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kualitatif untuk mengeksplorasi kecemasan saat menstruasi pada siswa di SDN 02 Semuli Jaya, Kecamatan Abung Semuli, Kabupaten Lampung Utara. Informan kunci penelitian adalah 7 orang siswa yang telah menstruasi. Informan triangulasi dalam penelitian ini adalah 2 orang pihak sekolah, 3 orang pihak keluarga. Informan dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data yang diambil dalam penelitian ini adalah data primer melalui *Foccus Group Discussion* (FGD), wawancara, observasi dan dokumentasi. Instrumen pada penelitian ini ialah peneliti sebagai instrumen dengan alat pengumpulan data meliputi buku catatan, perekam suara dan *handphone*. Setelah pengumpulan data selesai dilaksanakan maka data dianalisis menggunakan metode analisis tematik, yaitu pengumpulan data, reduksi data pembuatan outline data berdasarkan tema yang ada, penyajian data dan kesimpulan sampai data jenuh

## HASIL

Berdasarkan hasil *Foccus Group Discussion* (FGD), wawancara, observasi dan dokumentasi, dari informan utama dan informan triangulasi dapat diketahui bahwa remaja sering mengalami gejala kecemasan ada yang terjadi mulai saat pramenstruasi dan berlanjut saat menstruasi, mereka tidak mengetahui secara pasti apa penyebab terjadinya kecemasan tersebut. Hal ini sesuai dengan kutipan pada kotak tema 1 berikut ini :

### Kotak Tema 1: Gejala Kecemasan Saat Menstruasi Yang Dialami Remaja

“cemas ya cemas gitu takut nya tuh ga tau ngapa, nanti ya biasa aja, nanti marah lagi gitu terus” (A1)  
“kalo aku ke marah marahnya itu sih, kadang gelisah gitu mba” (A2)  
“kalo aku marah nya ga terlalu sih ya Cuma kadang ya ga mood, berubah ubah perasaannya tuh” (A3)  
“kalo aku pas mens yang jelas marah marah gitu ga jelas, ga mood...suka gelisah galau mba haha” (A4)  
” aku pas mens ya sering marah marah, gelisah, salah aja pokoknya ga enak mau ngapa ngapain” (A5)  
“kalo aku gelisah gitu sama juga, kadang deg degan pokoknya...” (A6)  
“pas mens aku suka deg degan, cemberut aja, marah juga kadang” (A7)  
“Menurut ku sih karena ada darah yang keluar itu ya mba jadi bawaan badan perasaannya ga enak.. aku ga tau sih jelasnya” (A1)  
“Menurutku karena mens nya itu jadi muncul perasaan cemas, nanti kalo udah ga mens ya ilang.. gitu ya pokoknya.. aku juga belum ngerti banget” (A3)  
“sering mba cemas gitu ngalamin terus kalo pas lagi haid pertama haid.. hari pertama, kadang ya pas sebelum mulai sampe haidnya” (A6)  
“Selama ini , kami sebagai gurunya, tau bahwa anak itu sudah mengalami menstruasi, dia ada kecenderungan murung, kemudian ada ketersinggungan antar temannya, suka marah, emosi (PS1)  
“... Sakit perut, nyeri kadang, pinggangnya sakit, Bawaannya emosi gitu, males, emosian, sensitif...”(O3)

Dari hasil FGD dan wawancara ternyata kecemasan saat menstruasi yang ketujuh remaja alami menimbulkan dampak bagi kegiatan sehari-harinya. Semua informan mengalami adanya proses belajar menjadi tidak maksimal, aktivitas lain pun ikut terhambat,

tidak semangat atau malas karena perasaan cemas yang mereka alami. Informan pendukung dari pihak sekolah menemukan adanya rasa cemas, gelisah dari siswa dan pada saat mata pelajaran salah satunya olahraga. Pihak keluarga juga menyatakan bahwa anaknya cenderung lambat dalam melakukan aktivitas dirumah, hanya tidur saja akibat perasaan dari keluhan yang ia alami ketika menstruasi. Hal tersebut dapat diketahui dari kutipan pada kotak tema 2 sebagai berikut :

Kotak Tema 2: Dampak Kecemasan Saat Menstruasi Yang Dialami Remaja

- "ya kalo aku kayak biasa sih mba.. tapi mager mager dulu gitu hehe karena ya perasaan tadi" (A1)*
- "kalo aku ya biasa aja cuma rada lebih lelet , lambat ngerjainnya pas dateng bulan" (A2)*
- "kayak biasa aja sama sih lebih lambat ngerjainnya" (A3)*
- "kalo aku males mau ngapa ngapain, dan nonton tv aja" (A4)*
- "males mau ngapa ngapain, paling ya dikamar aja main hp dikamar, dan nonton tv aja (A5)*
- "aku kadang jadi rada lebih lelet , lambat banget karena lemes ngerjainnya pas dateng bulan" (A6)*
- "aku ga bisa fokus belajar jadinya" (A1)*
- "biasanya sih aku tuh jadi ga pd gitu mba, takut diejekin, gitu" (A3)*
- "aku jadi murung, ga semangat, kadang mood nya berubah" (A4)*
- "males ngomong aku tuh mba, karena ga pd dan gelisah gitu, jadi pengen pulang" (A5)*
- "belajarnya tuh ga bisa masuk mba karena rasa ga enak di badan" (A6)*
- "aku ga bisa fokus mba. , bawaannya ga enak ngapa ngapain kalo aku mah" (A7)*
- " kadang pengen makan yang apa gitu manis, kayak coklat, apa permen gitu mba" (A5)*
- " biasanya nya kan semangat kalo beres –beres rumah ini jadi lemes, tiduran aja" (O3)*
- "Mereka ada kecenderungan murung, jadi tidak fokus belajar" (PS1)*

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan saat menstruasi oleh remaja di SDN 02 Semuli Jaya berdasarkan Jawaban yang diperoleh dari ketujuh informan kunci ialah bahwa remaja melakukan beberapa upaya seperti istirahat, bermain handphone dan juga melihat tayangan televisi. Upaya tersebut di ungkapkan oleh remaja pada penelitian ini bahwa upaya tersebut belum membuahkan hasil yang maksimal karena aktivitas tetap terhambat dan juga kecemasan masih dirasakan. Remaja masih bingung terkait upaya yang tepat untuk mengatasi kecemasan yang ia alami. Hal tersebut dapat diketahui dari kutipan berikut ini :

Kotak Tema 3: Upaya Remaja Dalam Mengatasi Kecemasan Saat Menstruasi

- "aku biasanya tiduran aja mba dikamar" (A1)*
- "kalo aku maen hp, istirahat gitu sih mba" (A2)*
- "oh biasanya ya Cuma tiduran aja gitu... jadi ga ngapa ngapain kalo dah ga kuat lagi" (A3)*
- "ya kadang tiduran aja mba.. trus ya aktivitas aja kayak biasa" (A4)*
- "kalo aku sih lebih banyak istirahat mba..." (A5)*
- "aku sih lebih nonton tv, liat hp, sama istirahat" (A6)*
- "aku juga gitu... banyaknya liat hp aja mba .tiduran kadang ya nonton tv" (A7)*
- "...Suruh minum jamu, seperti kunir asem, air hangat..." (O3)*
- " ....Minum obat..." (O1)*
- "...Istirahat atau kalo ga ya biar menghilangkan rasa nyerinya suruh aktivitas, bantu dirumah " (O2)*
- "menurut saya ya gitu aja mba.. gimana ya bingung.. soalnya kadang aku ya masih terganggu gitu sama perasaannya yg muncul" (A1)*
- "pengen yang lebih bisa sambil kegiatan nya ga terganggu mba" (A5)*
- "...Ya pernah sih, sebelum dia menstruasi. Menstruasi itu kan ada keluar darah di celana itu..." (O1)\*
- "...Kalau program kayaknya kita belum ada, sifatnya disekolah itu program nya seperti Jumat sehat, maksudnya Jumat sehat itu anak anak itu melakukan kegiatan bersih bersih halaman dan hanya senam bersama atau senam masal di halaman sekolah, , jadi selama ini belum ada.." (PS2)*

Dari paparan diatas diketahui bahwa siswa SDN 02 Semuli Jaya mengalami gejala kecemasan saat menstruasi, gejala tersebut sering dialami mulai dari pramenstruasi sampai

dengan menstruasi, mereka belum memahami penyebab terjadinya kecemasan yang dialami saat menstruasi, gejala tersebut menimbulkan dampak yang memengaruhi aktivitas remaja di rumah maupun disekolah, upaya yang dilakukan dilakukan dengan inisiatif sendiri dan upaya tersebut belum membuat aktivitas remaja berjalan secara maksimal. Remaja masih belum memahami upaya yang tepat. Informan triangulasi juga menyatakan hal yang sama. Pihak keluarga belum menjelaskan secara mendalam terkait menstruasi pada remaja dan saat ini belum ada program sekolah terkait kesehatan reproduksi remaja khususnya menstruasi.

## PEMBAHASAN

Gambaran kecemasan remaja saat menstruasi berdasarkan hasil analisis penelitian ini dapat dikelompokkan menjadi tiga tema yaitu gejala kecemasan yang dialami remaja saat menstruasi, dampak kecemasan saat menstruasi yang remaja alami dan upaya yang dilakukan remaja untuk mengatasi kecemasan saat menstruasi.

Gejala kecemasan yang dialami remaja ialah takut, perasaan berubah-ubah (*mood swing*), gelisah, mudah marah, deg-degan atau berdebar. Gejala – gejala tersebut sering dirasakan remaja sejak awal mengalami menstruasi, terjadi saat menjelang menstruasi (pramenstruasi) dan ada pula yang berlanjut sampai pada saat menstruasi sedang berlangsung.

Dapat diketahui bahwa kecemasan saat menstruasi adalah kondisi dimana saat menstruasi seorang perempuan mengalami adanya perubahan emosi seperti gangguan psikologis. Gejala yang dialami remaja pada penelitian ini sesuai dengan teori menurut Namora, (2016) yang mana gejala kecemasan meliputi : berdebar-debar, gemetar, ketegangan, gelisah/sulit tidur, berkeringat, aktivitas terbatas, mudah marah, perubahan pola makan, dan tanda fisik lain.

Kondisi kecemasan saat menstruasi terjadi karena disebabkan oleh ada perubahan cara kerja hormon serta karena pengaruh rasa nyeri yang timbul pada saat menstruasi. Kecemasan menjadi salah satu dari gejala Sindrom Premenstruasi (*Premenstrual Syndrom*). *Premenstrual Syndrom*) merupakan sekumpulan gejala fisik, psikologi, dan emosi yang berkaitan dengan siklus menstruasi wanita (Namora, 2016).

Remaja pada penelitian ini belum mengetahui penyebab dari kecemasan ini bisa terjadi. Hal tersebut dapat terjadi karena dari pihak keluarga juga belum menjelaskan secara mendalam tentang proses menstruasi, dari pihak sekolah pun belum terdapat program khusus terkait kesehatan reproduksi remaja. Usia juga memengaruhi terjadinya kecemasan saat menstruasi, remaja pada penelitian ini berusia 11-12 tahun hal tersebut juga didukung menurut penelitian oleh Umi, (2013) yang mana memaparkan bahwa siswi SMPN 1 Mojoanyar Mojokerto yang berusia 12-15 tahun masih banyak yang mengalami perubahan emosi salah satunya kecemasan saat menstruasi dikarenakan mereka masih dalam usia remaja awal.

Gejala kecemasan saat menstruasi sering dialami oleh remaja, ini terjadi saat pramenstruasi dan sampai saat menstruasi. Hal tersebut sejalan dengan teori menurut Namora, (2016) bahwa gejala kecemasan tersebut dapat diperkirakan dan biasanya dapat terjadi secara reguler pada dua minggu periode sebelum menstruasi. Kondisi tersebut dapat hilang begitu dimulainya perdarahan, namun dapat pula berlanjut setelahnya.

Kemudian gejala kecemasan yang dialami remaja pada penelitian ini juga ternyata memberikan dampak bagi aktivitasnya. Dari hasil analisis diketahui bahwa dampak yang terjadi ialah aktivitas terhambat disekolah maupun dirumah, ada rasa kurang percaya diri, penurunan konsentrasi, tidak ada perasaan semangat atau malas melakukan kegiatan pada umumnya serta pola makan yang meningkat meskipun ada pula yang menurun.

Kondisi tersebut sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Carpenito (di dalam Umi, 2013) menjelaskan bahwa tanda gejala kecemasan emosional yang berupa perasaan takut,

tidak berdaya, gugup, tegang, hilang rasa percaya diri, tidak sabar, mudah marah, menangis, menyalahkan atau mengkritik orang lain, dan gejala kognitif yang berupa tidak bisa berkonsentrasi, pelupa, perhatian yang berlebihan dan kurangnya orientasi lingkungan.

Kemudian terdapat pendapat serupa menurut Papalia, Old, & Feldman (dalam Gusti dan Luh, 2019) bahwa pada masa remaja, kecemasan bisa mengakibatkan adanya gangguan somatis, terjadi penurunan prestasi akademik, meningkatnya agresi, terganggunya hubungan sosial bahkan dapat berujung pada bunuh diri.

Dampak dari kecemasan juga di jelaskan oleh Namora, (2016) yang mana dengan adanya kecemasan dapat menyebabkan timbul perasaan keterbatasan aktivitas contohnya yaitu: tidak dapat melaksanakan ibadah, aktivitas olahraga, kerja menjadi terganggu konsentrasi, dll. Kemudian terdapat perbedaan pola makan yang cenderung meningkat terutama pada makan yang manis.

Kemudian menurut Parshad (dalam Puji dan Risma, 2018) Kecemasan bisa menyebabkan reaksi pada tubuh yang selanjutnya akan terjadi secara berulang seperti adanya rasa kosong pada perut, jantung berdebar, sesak nafas, keringat banyak dan sakit kepala. Adanya rasa kosong pada perut akibat kecemasan mengakibatkan pola makan remaja meningkat.

Informan triangulasi juga menyebutkan bahwa remaja cenderung tidak semangat, tidak bisa konsentrasi dalam kegiatan yang dilakukan saat di sekolah maupun dirumah ketika sedang mengalami kecemasan saat menstruasi.

Dari hasil analisis diketahui juga bahwa upaya yang dilakukan remaja dalam mengatasi kecemasan saat menstruasinya ialah dengan beristirahat, bermain *handphone* dan melihat tayangan televisi. Dari pihak keluarga dan sekolah memberikan anjuran dengan minum jamu, obat, dan beristirahat, namun remaja hanya melakukan hal dengan inisiatifnya sendiri, mereka menganggap bahwa upaya tersebut kurang maksimal dalam mengatasi kecemasan karena aktivitas masih terhambat.

Upaya yang dilakukan siswa sejalan dengan Namora, (2016) yang mana cara untuk mengatasi gangguan psikologi saat menstruasi ialah dengan mengurangi rasa ketegangan dan juga rasa nyeri proses menstruasi berlangsung, seperti istirahat yang cukup, perbanyak minum air putih, dan melakukan kompres air hangat pada bagian perut. Terdapat pula hal yang serupa dari hasil penelitian oleh Sandra & Fatma (2018) bahwa remaja di SMK YBKP3 Tarogong Kidul Garut melakukan upaya mengatasi ketidaknyamanan menstruasi dengan cara non farmakologi. Upaya yang mereka lakukan ialah dengan melakukan kompres air hangat oleh sebagian responden (57,7%), Kemudian dengan beristirahat seperti tidur dilakukan oleh sebagian besar responden sejumlah (51,9%), lalu hampir setengah dari responden (34,6%) melakukan distraksi, kemudian hampir setengah responden (30,8%) melakukan dengan mandi air hangat dan melakukan teknik *guide imagery*, yaitu membayangkan hal yang menyenangkan.

Kecemasan yang dialami oleh remaja sangatlah perlu dilakukan penanganan karena agar dampak yang terjadi tidak selalu dialami oleh remaja saat dirinya menstruasi. Kecemasan atau ketakutan terhadap menstruasi dapat menimbulkan fobia terhadap menstruasi. Maksudnya disini jika keregangan dan kecemasan ini terus menerus serta berlebihan serta tidak segera diatasi, maka akan menimbulkan fobia pada menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian ini dan teori serta artikel yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa remaja di SDN 02 Semuli Jaya mengalami gejala kecemasan saat menstruasi, mengalami dampak dari kecemasan tersebut dan terdapat pula upaya yang telah dilakukan untuk mengatasi kecemasan yang mereka alami. Dari apa yang telah di dapat melalui hasil penelitian dan apa yang dibahas maka diketahui bahwa remaja masih belum mengetahui penyebab dari terjadinya kecemasan, remaja cenderung menghadapi dampaknya dan melakukan upaya yang kurang menunjang aktivitasnya secara optimal. Pihak keluarga dan sekolah juga belum memberikan penjelasan secara

mendalam terkait proses menstruasi.

## **SIMPULAN**

Secara keseluruhan siswa perempuan di SDN 02 Semuli Jaya alami gejala kecemasan saat menstruasi meliputi, perasaan takut, perasaan berubah-ubah (*mood swing*), gelisah, mudah marah, deg-degan atau berdebar. Gejala tersebut sering dirasakan dan memberikan dampak bagi aktivitas saat dirumah maupun disekolah yang menjadi terhambat serta ada perubahan pola makan cenderung meningkat. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasannya dengan istirahat, bermain *handphone* dan juga melihat tayangan televisi. Upaya tersebut belum membuahkan hasil yang maksimal karena aktivitas tetap terhambat dan juga kecemasan masih dirasakan. Remaja masih bingung terkait upaya yang tepat untuk mengatasi kecemasan yang mereka rasakan saat menstruasi.

Dilihat dari kondisi tersebut, maka menurut peneliti penting untuk dilakukan suatu pendidikan kesehatan terkait kesehatan reproduksi remaja khususnya menstruasi secara keseluruhan dan mendalam agar remaja dapat lebih memahami, lebih siap dalam menghadapi dan menjalani proses menstruasinya jadi lebih baik.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Peneliti sampaikan ucapan terima kasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing Skripsi, Informan pada penelitian ini dan semua pihak yang turut mendukung penelitian ini sampai penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ayudiah, P., R. Pranajaya., Nurchairina. (2018). Stres Pada Remaja Puteri Yang Mengalami Dysmenorrhea Di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*. 14(2), 141-146
- Eka W & Juanita D. (2014). Pengaruh Tingkat Kecemasan Pada Saat Menstruasi Terhadap Tingkat Kelincahan Siswi Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Vol. 02 No. 03* , 538 – 541
- Gusti Ayu & Luh Made, (2020). Peran frekuensi latihan yoga terhadap tingkat kecemasan pada remaja di Kabupaten Tabanan. *Jurnal Psikologi Udayana*. 187-195
- Joshi T. Kural M. Agrawal D. Noor N. Patil A. (2015). *Primary Dysmenorrhea and Its Effect on Quality of Life in Young Girls*. *Int J Med Sci Public Heal*. 2015;4(3):381–5. <http://www.ijmsph.com/?mno=172430>
- Kannan P. Chapple CM. Miller D. Claydon LS. Baxter GD. (2015). Menstrual Pain and Quality of Life in Women with Primary Dysmenorrhea Rationale. Design. and Interventions of a Randomized Controlled Trial of Effects of a Treadmill-Based Exercise Intervention. *Contemp Clin Trials*. 42:81–9. Diakses dari: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cct.2015.03.010>
- Kusmiran, Eny. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita* . Jakarta: Salemba Medika
- Lestari, Puji & Aliviani, Risma Putri. (2018). Kombinasi Self Hypnosis Dan Senam Yoga Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kecemasan Saat Menstruasi. *Indonesian Journal of Midwifery*. Vol. 1 No. 2. 94-98.
- Lubis, Namora Lumongga. (2016). *Psikologi Kespro Wanita & Perkembangan Reprodukturnya Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya* . Jakarta: Prenadamedia.
- Nadliroh, Umi. (2013). Kecemasan Remaja Putri dalam menghadapi Nyeri Haid

- (Dismenorrhea) pada Siswa SMPN 1 Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. Hospital Majapahit. Vol. 5. No.1, 108-119.
- Pebrianti, Sandra & Rinjani, Fatmah (2018). Gambaran Upaya Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenorea Di Smk Ybkg3 Tarogong Kidul Garut. Holistik Jurnal Kesehatan, Volume 12, No.2 : 83-91
- PKBI (Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia) Bandar Lampung Tahun (2014), Lampung.
- Riskesdas Provinsi Lampung, (2018). Laporan Provinsi Lampung Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- World Health Organization (WHO). (2019). Adolescent Health: Health Topics, diakses dari : [https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/#tab=tab_1)