

## GAMBARAN DIRI ANAK SEKOLAH DASAR YANG MENGALAMI MENSTRUASI DINI

### ***BODY IMAGE OF STUDENT PRIMARY SCHOOL WHO EXPERIENCE EARLY MENARCHE***

**Dewi Arie Santi Yunita, Liliek Soetjatie**

Prodi Keperawatan Sutopo Surabaya, Jurusan Teknik Elektromedik

#### ABSTRAK

Menarche merupakan puncak serangkaian perubahan yang terjadi pada seorang remaja putri yang sedang menginjak dewasa dan sebagai tanda kematangan sistem reproduksi. Tujuan Penelitian adalah mengkaji gambaran diri anak usia sekolah dasar yang mengalami menstruasi dini. Jenis Penelitian adalah deskriptif. Sampel penelitian adalah sebagian siswa perempuan usia 9 sampai 12 tahun yang mengalami menstruasi dini di SDN Krembangan Selatan I Surabaya. Besar sampel 28 orang yang dipilih secara Purposive Sampling. Variabel penelitian adalah Usia, pengetahuan siswi dan gambaran diri menstruasi dini. Alat pengumpul data menggunakan kuesioner. Analisis data secara deskriptif. Hasil penelitian didapatkan Anak SD yang mengalami gambaran diri positif sebagian besar pada usia 10-11 tahun dan 12 tahun masing-masing 77,8% dan 66,7%. Hal ini disebabkan mereka telah mendapat pengetahuan tentang siklus menstruasi di sekolah. Gambaran diri negatif didapatkan jumlah terbanyak pada anak usia 8-9 tahun yaitu 4 orang (57,2%). Diketahui bahwa anak usia tersebut berada pada kelas 4 SD yang berusia sangat muda dan belum mendapat pengetahuan tentang menstruasi.

Kata-kata kunci: gambaran diri, menarche

#### ABSTRACT

*Menarche is the culmination of a series of changes that occur in a young woman who is being stepped up as a sign of maturity and the reproductive system . The purpose of research is to assess the self-image of primary school age children who experience early menarche . Type of research is descriptive . The sample was mostly female students aged 9 to 12 years who experienced early in SDN menstruasi South Krembangan I Surabaya . A large sample of 28 people who elected purposive sampling . The research variables are age , student knowledge and self-image early menarche . Means of collecting data using questionnaires . Analysis of descriptive data . The results showed that SD Children experiencing mostly positive picture of themselves at the age of 10-11 years and 12 years respectively 77.8 % and 66.7 % . This is because they have got the knowledge of the menstrual cycle in school . Negative self-image obtained the highest number of children aged 8-9 years which is 4 persons (57.2%) . It is known that childhood itself is in the 4th grade who are very young and have not got the knowledge about menstruation*

*Key words : Body image , menarche*

#### PENDAHULUAN

Salah satu tahap dalam kehidupan manusia adalah masa pubertas yaitu masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa (Kartono, 2007). Pada tahap ini remaja akan mengalami suatu perubahan fisik, emosional dan sosial sebagai ciri dalam masa pubertas. Menarche merupakan perbedaan yang mendasar antara pubertas pria dan wanita. Menarche adalah saat haid atau menstruasi yang datang pertama kali. Menarche merupakan puncak serangkaian perubahan yang terjadi pada seorang remaja putri yang sedang menginjak dewasa dan sebagai tanda bahwa sistem reproduksinya sudah matang (Rubianto, 2000). Namun sekarang banyak anak mengalami pubertas yang jauh lebih awal dari masa sebelumnya.

Tidak berbeda jauh dengan anak-anak yang mengalami puber secara normal, masalah yang dihadapi oleh anak yang puber dini adalah ketidakpahaman. Pertumbuhan anak yang mendahului anak-anak lainnya bisa juga memicu stres karena anak tersebut merasa berbeda. Anak yang mengalami puber dini merasa lebih tua dari temannya. Tidak sedikit anak yang mengalami menstruasi dini kaget, bingung, takut, dan tidak mengerti, bahkan ada yang menangis histeris saat pertama kali melihat darah melekat di pakaian dalamnya (Tarsito, 2010).

Indonesia merupakan negara nomor 4 di dunia yang mayoritas penduduknya adalah remaja. Dibandingkan dengan anak-anak generasi tahun 1990-an, anak-anak perempuan yang lahir di era tahun 2000 kini mengalami masa puber lebih cepat,

yakni di usia 7-8 tahun, yang ditandai dengan pembesaran payudara dan menstruasi dini (Anna, 2010). Hasil data yang diambil di SDN Krembangan Selatan I Surabaya didapatkan 27,7% dari 83 siswi mengalami menstruasi dini dengan perincian yaitu: kelas IV usia 8-9 tahun diperoleh 3,61% yang sudah menstruasi, kelas V usia 10-11 tahun ditemukan 10,8%, dan kelas VI usia 12 tahun ditemukan sebanyak 18%.

Gangguan konsep diri terlihat pada sebagian besar siswi yang mengalami menstruasi dini tersebut, tampak dari jawaban siswi SDN Krembangan Selatan I Surabaya yang menyatakan takut dan menangis saat menstruasi bahkan mereka menganggap menstruasi adalah hal yang memalukan. Pubertas dini bisa disebabkan oleh karena makanan yang bergizi, lingkungan, dan tingkat kemakmuran yang dianggap menjadi pemicu kecenderungan 150 tahun terakhir yang menyebabkan perempuan lebih cepat dewasa (Lubis, 2010). Bahayanya, masa menstruasi pada usia dini memiliki kaitan erat dengan peningkatan risiko kanker payudara dan resiko kanker rahim, kemungkinan karena perempuan memiliki tingkat hormon estrogen yang besar sepanjang hidup mereka (Laurier, 2008; Suprayogi, 2010).

Peran orangtua sangat penting untuk memberi pemahaman kepada anak bahwa yang dialami oleh anak puber dini adalah tahapan yang wajar, walaupun terjadi menstruasi lebih dulu dibanding temannya. Sementara itu, walau penampilan dan fisik pada anak yang mengalami pubertas dini ini lebih dewasa dari anak seusianya, perlakukan anak yang mengalami puber dini ini tetap sesuai usianya. Perhatikan pula pergaulan anak agar tidak menyimpang. Mungkin karena tubuh dan penampilannya itu anak merasa pantas bergaul dengan teman-teman remaja. Sebenarnya secara psikologis, termasuk pola pikir, anak yang mengalami puber dini ini belum siap menjalani pergaulan yang lebih dewasa. Pendampingan orangtua sangat dibutuhkan.

Sosialisasi program kesehatan reproduksi dikalangan remaja atau anak yang mengalami menstruasi dini mengarah pada bagaimana cara menanamkan kesadaran akan arti pentingnya kesehatan reproduksi. Mengingat masih banyak keluarga atau orang tua yang tidak memberi cukup ruang bagi anak-anaknya untuk bertanya tentang kesehatan reproduksi, juga agar remaja memiliki pemahaman tentang kesehatan reproduksi dari sisi medis, maka sosialisasi program kesehatan reproduksi harus lebih dikembangkan.

Menstruasi yang datangnya pada anak usia masih sangat muda, akan membuat anak tertekan jiwanya karena anak belum siap menerima peristiwa tersebut. Untuk mengatasi gangguan psikologi pada masa menstruasi dapat dilakukan dengan memberikan terapi psikis. Salah satu cara untuk mengatasi gangguan-gangguan psikologi pada masa menstruasi ini adalah dengan melakukan konsultasi

atau konseling pada tenaga kesehatan seperti perawat, dokter dan sebagainya dan menjadikan tenaga kesehatan tersebut sebagai konselor.

Perawat berperan sebagai konselor yang dengan membantu pemahaman perubahan konsep diri yang positif. Khususnya pada anak yang mengalami menstruasi dini. Klien atau anak yang penampilan fisiknya telah mengalami perubahan dan yang harus beradaptasi terhadap citra tubuh yang baru. Rencana keperawatan yang dirumuskan untuk membantu klien dengan perubahan konsep diri dapat ditingkatkan atau digagalkan oleh nilai dan perasaan bawah sadar perawat. Perilaku nonverbal perawat membantu untuk menunjukkan tingkat kasih sayang yang ada bagi klien. Perawat yang dapat menempatkan diri dalam posisi klien, akan dapat melakukan tindakan untuk mengurangi rasa malu, frustrasi, marah dan menyangkal (Perry & Potter, 2005). Tujuan Penelitian adalah mengkaji gambaran diri anak usia sekolah dasar yang mengalami menstruasi dini.

## BAHAN DAN METODE

Jenis Penelitian adalah deskriptif. Populasi penelitian adalah seluruh siswa perempuan usia 9 sampai 12 tahun yang mengalami menstruasi dini di SDN Krembangan Selatan I Surabaya tahun 2011. Sampel penelitian adalah sebagian siswa perempuan usia 9 sampai 12 tahun yang mengalami menstruasi dini di SDN Krembangan Selatan I Surabaya. Besar sampel 28 orang. Sampel dipilih secara Purposive Sampling. Variabel penelitian adalah Usia, pengetahuan siswi dan gambaran diri menstruasi dini. Alat pengumpul data menggunakan kuesioner. Analisis data secara deskriptif

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ditemukan siswi usia 8-9 tahun terdapat 3 orang (42,86%) yang mengalami menstruasi dini memiliki gambaran diri positif, 4 orang (57,14%) memiliki gambaran diri negatif, siswi usia 10-11 tahun terdapat 7 orang (77,78%) mengalami menstruasi dini memiliki gambaran diri positif dan 2 orang (22,22%) memiliki gambaran diri negatif. Siswi usia 12 tahun terdapat 8 orang (66,67%) mengalami menstruasi dini memiliki gambaran diri positif dan 4 orang (33,33%) memiliki gambaran diri negatif (Tabel 1).

Hasil penelitian didapatkan Anak SD yang mengalami gambaran diri positif sebagian besar pada usia 10-11 tahun dan 12 tahun masing-masing 77,8% dan 66,7%. Hal ini dibuktikan pernyataan anak SD yang mengalami menstruasi dini di SDN Krembangan Selatan I Surabaya bahwa datangnya menstruasi bukan hambatan bagi mereka untuk bersosialisasi dengan orang lain. Selain itu, pengetahuan tentang menstruasi juga sudah anak

dapatkan di sekolah khususnya pada pelajaran biologi. Hal ini mengakibatkan anak merasa menstruasi adalah hal yang wajar atau fisiologis sehingga mereka dapat menerima keadaan yang dialaminya dan mempunyai fikiran bahwa menstruasi yang mereka alami sudah dan akan dialami juga oleh orang lain. Dengan demikian pada penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar anak yang mengalami menstruasi dini cenderung memiliki gambaran diri positif.

Gambaran diri negatif didapatkan jumlah terbanyak yaitu 4 rorang dari usia 8-9 tahun dan 4

Tabel 1 Gambaran Diri Anak Sekolah Dasar Yang Mengalami Menstruasi Dini di SDN Krembangan Selatan I Surabaya, Tahun 2011

Usia	Gambaran Diri				Total	
	Positif		Negatif			
	f	%	f	%	f	%
8-9 Tahun	3	42,8	4	57,2	7	100
10-11 Tahun	7	77,8	2	22,2	9	100
12 Tahun	8	66,7	4	33,3	12	100
Total	18	-	10	-		

Terjadinya perbedaan gambaran diri ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain yaitu usia dan pengetahuan anak tentang menstruasi. Usia sangat berpengaruh pada gambaran diri, diketahui semakin bertambahnya usia anak maka gambaran diri anak tersebut semakin positif dan sebaliknya, untuk anak yang usianya masih sangat muda maka gambaran dirinya cenderung negatif. Anak yang menstruasi dengan usia lebih matang dapat menerima keadaan yang dialaminya dan mempunyai fikiran bahwa menstruasi yang mereka alami sudah dialami dan akan dialami juga oleh orang lain serta merupakan kondisi yang normal. Namun untuk anak yang usianya masih sangat muda, akan merasa takut, bingung bahkan ada yang merasa bahwa dirinya sakit atau menderita penyakit.

Siswi yang sebelumnya sudah mendapatkan pengetahuan tentang menstruasi dari orang tua, keluarga, teman atau sekolah akan cenderung memiliki gambaran diri positif karena anak merasa sudah siap menerima peristiwa tersebut. Gambaran diri merupakan kumpulan dari sikap individu yang disadari dan tidak disadari terhadap tubuhnya. Termasuk persepsi masa lalu dan sekarang, serta perasaan tentang ukuran, fungsi, penampilan, dan potensi yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan persepsi dan pengalaman yang baru (Stuart & Sunden, 1998).

Gambaran diri adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sejak lahir individu mengeksplorasi bagian tubuhnya, menerima reaksi dari tubuhnya, menerima stimulus dari orang lain kemudian mulai memanipulasi lingkungan dan mulai sadar dirinya terpisah dari lingkungan.

orang dari usia 12 tahun. Diketahui bahwa gambaran diri negatif ini dipengaruhi oleh usia yang sangat muda dan pengetahuan anak tentang menstruasi yang kurang.

Gambaran diri berhubungan dengan kepribadian. Cara individu memandang dirinya, mempunyai dampak yang penting pada aspek psikologisnya. Pandangan yang realistis terhadap dirinya menerima dan mengukur bagian tubuhnya memberi rasa aman, sehingga terhindar dari rasa cemas dan meningkatkan harga diri. Pada anak usia sekolah dasar yang mulai beranjak remaja, fokus individu terhadap fisik lebih menonjol dari periode kehidupan yang lain. Bentuk tubuh, tinggi, berat badan dan tanda-tanda pertumbuhan sekunder. Perkembangan mammae, menstruasi, perubahan suara, pertumbuhan bulu semua akan menjadi bagian dari gambaran tubuh (Keliat, 1991).

Pada tahun 1850-an, gadis-gadis biasanya mendapatkan haid pertama mereka sekitar usia 17 tahun. Namun belakangan, banyak penelitian yang menyebutkan bahwa wanita muda mulai menstruasi di usia yang semakin dini, sekitar umur  $\leq 12$  tahun (Ebed, 2009; Suhardedi, 2009). Diketahui ternyata banyak faktor penyebab terjadinya menstruasi dini ini antara lain faktor internal yaitu faktor hormonal, faktor keturunan. Faktor eksternal: keadaan gizi, Lingkungan, Faktor ras/suku, bangsa, faktor iklim, dan kesehatan umum (Paath, 2004). Namun setelah dilakukan penelitian di SDN Krembangan Selatan I Surabaya ternyata diketahui terjadinya menstruasi dini ini cenderung disebabkan karena faktor hormonal, gizi, dan lingkungan.

Menurut Perry & Potter (2005:500) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi gambaran diri, antara lain: 1) Hilangnya bagian badan; 2) Tindakan operasi; 3) Proses patologi penyakit; 4) Perubahan struktur dan fungsi tubuh; 5) Proses tumbuh dan kembang; 6) Proses tindakan dan pengobatan.

Jika seseorang sudah mulai memandang dirinya dan menganalisa dirinya, maka perubahan mungkin terjadi. Keluarga mempunyai peran yang penting dalam membantu perkembangan konsep diri pada individu. Menurut Combs mengemukakan pengalaman awal kehidupan dalam keluarga merupakan dasar pembentukan konsep diri. Keluarga dapat memberikan perasaan mampu atau tidak mampu, perasaan diterima atau ditolak, kesempatan untuk identifikasi dan penghargaan yang pantas tentang tujuan, perilaku, dan nilai (Stuart dan Sundeen, 1998).

#### SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan penelitian adalah dari siswi kelas 4, 5 dan 6 di SDN Krembangan Selatan I Surabaya ditemukan Anak SD yang mengalami gambaran diri positif sebagian besar pada usia 10-11 tahun dan 12 tahun sedangkan Gambaran diri negatif didapatkan jumlah terbanyak pada anak usia 8-9 tahun karena belum mendapat pengetahuan tentang menstruasi.

Disarankan kepada: 1)Institusi pendidikan terkait hendaknya tetap memberikan informasi tentang kesehatan reproduksi tentang menstruasi pada anak usia SD mulai kelas 4 dan memberikan support anak yang mengalami menarhce dini; dan 2)Bagi Institusi pelayanan kesehatan hendaknya memberikan pengetahuan tentang kesehatan dan perawatan saat mengalami menstruasi.

#### DAFTAR ACUAN

- Anna. 2010. Banyak Gadis 8 Tahun Sudah Puber. <http://www.kompas.com>. diperoleh tanggal 10 Desember 2010
- Ebed. 2009. Menstruasi Dini Pada Anak. <http://www.antisehat.com> diperoleh tanggal 13 Desember 2010

- Tarsito. 2010. Psikologis wanita saat menstruasi. <http://www.psychologytoday.com> diperoleh tanggal 24 Februari 2010
- Kartono, Kartini. 2007. *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)*. Bandung: Mandar Maju
- Keliat, Budi Anna. 1991. *Gangguan Konsep Diri*. Jakarta: EGC
- Laurier. 2008. Mengapa Menstruasi Datang Lebih Dini? <http://www.menstruasi.com>. Diperoleh tanggal 08 Oktober 2010
- Lubis, Petty. 2010. Asupan Daging Pengaruhi Masa Pubertas Anak. <http://vivanews.com>. Diperoleh tanggal 08 Oktober 2011
- Paath, E.F, dkk. 2004. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC
- Perry, G dan Potter, P.A. 2005. *Fundamental of Nursing*. Jakarta: EGC
- Rubianto. 2000. Menstruasi, Matangnya Organ Perempuan. <http://www.Pdpersi.com>. diperoleh tanggal 03 Januari 2011
- Stuart, G and Sudden, S.J. 1998. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Suhardedi. 2009. Menstruasi datang lebih cepat <http://www.suhardedi.blogspot.com>. diperoleh tanggal 16 Maret 2011
- Suprayogi, Ariwibowo. 2010. Perempuan Lebih Dini Alami Pubertas. <http://www.Liputan6.com>. diperoleh tanggal 19 Oktober 2010