PENGARUH MENSTRUASI TERHADAP PSIKOLOGIS SISWA PEREMPUAN MTS NEGERI 1 JEPARA

Oleh : MAYLA AMARSHA SAHIRA
Pembimbing : Cindy Nisaul Aulia S.pd,

Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara

Abstrak

Menstruasi merupakan hal yang sangat wajar yang dialami oleh seorang wanita, dimana hal ini merupakan sebuah pertanda bahwa wanita tersebut telah memasuki masa pubertas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh menstruasi terhadap psikologis siswa perempuan di MTs Negeri 1 Jepara. Menstruasi adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Masa pubertas, termasuk menstruasi yang di dalamnya memiliki banyak dampak psikologis terutama pada anak yang baru pertama kali mengalami, mulai dari perubahan emosi dan mental. Emosi adalah suatu perasaan dan keadaan yang memiliki kecenderungan untuk bertindak dan perubahan yang disadari sifatnya. Hal itu adalah gangguan saat menstruasi yang dapat memicu perubahan emosi yang sangat bermakna pada remaja yang mengalaminya.

Kata kunci: Menstruasi, Psikologis.

A. Latar Belakang

Menstruasi merupakan hal yang sangat wajar yang dialami oleh seorang wanita, dimana hal ini merupakan sebuah pertanda bahwa wanita tersebut telah memasuki masa pubertas. Menstruasi merupakan kejadian alamiah yang terjadi akibat dari terlepasnya lapisan endometrium uterus pada wanita normal. Selama masa menstruasi darah dan lapisan yang telah terbentuk pada dinding rahim akan mengalir keluar melalui vagina, selain itu juga termasuk sel telur mati yang tidak dibuahi oleh sperma. (Andira, 2010).

Aktivitas fisik dilakukan dengan beban berat atau secara berlebihan setiap harinya dapat memberikan dampak yang buruk bagi kesehatan wanita. Beban berat yang dilakukan akan menimbulkan

kelelahan fisik dan mental. Keadaan fisik yang lelah dan emosi yang tidak menentu dapat berpengaruh terhadap siklus menstruasi yaitu terlambatnya menstruasi (Wati, dkk, 2019).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah data penelitian ini adalah Apa pengaruh menstruasi terhadap psikologis siswa perempuan di MTs Negeri 1 Jepara?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh menstruasi terhadap psikologis siswa perempuan di MTs Negeri 1 Jepara.

D. Kajian Pustaka

1. Menstruasi

a. Pengertian Menstruasi

Tanda kematangan organ reproduksi pada remaja putri adalah terjadinya menstruasi. Menstruasi adalah proses alami yang dialami setiap wanita, yaitu terjadinya proses pendarahan yang disebabkan luruhnya dinding rahim sebagian akibat tidak adanya pembuahan.

b. Macam Macam Gangguan yang Berhubungan dengan Menstruasi

1) *Pemenstrual syndrom*

Merupakan keluhan dari gejala gejala fisik dan psikologis yang terjadi selama fase luteal siklus menstruasi dan menghilang setelah menstruasi di mulai.

2) *Mastodinial / Mastalgia*

Rasa berat dan bengkak berat pada payudara ketika mau menjelang menstruasi yang disebabkan oleh pengaruh estrogen yang menyebabkan retensi natrium dan air pada payudara serta menimbulkan rasa nyeri.

3) *Dismenorwa*

Dismenorea adalah nyeri selama menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus

2. Psikologis

a. Pengertian Psikologis

Masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Pertumbuhan fisik, terutama organ organ seksual mempengaruhi berkembangnya emosi atau perasaan dan dorongan baru yang dialami sebelumnya, seperti perasaan rindu, cinta dan keinginan untuk berkenalan lebih intim dengan lawan jenis.

b. Perubahan yang Berkaitan dengan Kejiwaan Remaja

Perubahan emosi, perubahan tersebut berupa kondisi:

- a) Sensitif atau peka

- b) Mudah bereaksi bahkan agresif terhadap gangguan luar
- c) Ada kecenderungan tidak patuh pada orangtua

E. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh menstruasi terhadap psikologis pada remaja perempuan.

F. Pembahasan

Usia menstruasi pertama kali pada remaja perempuan, semakin lama semakin muda. Padahal menstruasi dapat memberikan beberapa pengaruh dan dampak psikologis pada anak. Jika sebelumnya menstruasi dialami oleh remaja perempuan berumur 11-14 tahun, saat ini saya melakukan penelitian menemukan bahwa anak perempuan mengalami menstruasi pertama kali di umur 9-11 tahun. Penyebab terjadinya menstruasi dini adalah kelainan produksi hormon di otak dan indung telur, lemak berlebihan atau *obesitas*, mengonsumsi minuman manis berlebihan.

Masa pubertas, termasuk menstruasi yang di dalamnya memiliki banyak dampak psikologis terutama pada anak yang baru pertama kali mengalami, mulai dari perubahan emosi dan mental maupun perubahan perilaku. Semua perubahan ini berhubungan erat dengan hormon. Beberapa perubahan terkait emosi dan mental pun bisa jelas terlihat saat remaja mulai memasuki masa pubertas, khususnya pada menstruasi. Beberapa anak ada yang bergantung dari orangtuanya dan menjadi ketergantungan pada pendapat teman, adanya perubahan hormonal membuat remaja jadi lebih sadar diri, ingin merasa “milik” ke sebuah kelompok, tetapi juga ingin dipandang sebagai individu yang unik.

Jadi mereka lebih mendengar pendapat teman, sadar diri meningkat, seperti saat berjerawat malu masuk sekolah dan ingin dipandang sebagai individu yang unik, misalnya gaya berpakaian yang berciri khas. Perubahan gejala yang terjadi ketika perempuan mengalami menstruasi mood yang mudah berubah, lebih sensitif, mudah tersinggung, merasa cemas, dan gelisah.

Sayangnya di antara semua perubahan yang terjadi, terkait pubertas diantaranya adalah menstruasi, ditemukan bahwa siswa perempuan di MTs Negeri 1 Jepara tidak mendapatkan informasi maupun pendampingan yang tetap mengenai menstruasi sebelum mereka mendapatkan menstruasi pertama.

G. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah saya lakukan, maka diperoleh kesimpulan berisi tentang adanya pengaruh psikologis kepada siswa perempuan yang sedang mengalami menstruasi berupa gejala fisik yang mempengaruhi berkembangnya emosi atau perasaan yang tidak stabil. Emosi adalah suatu perasaan dan keadaan yang memiliki

kecenderungan untuk bertindak dan perubahan yang disadari sifatnya mendalam dari perubahan perilaku dan mempengaruhi fungsi psikologis, seperti kehendak, tanggapan, pemikiran, dan pengamatan seorang individu. Sebagaimana yang sudah dijelaskan bahwa emosi pada remaja itu masih belum bisa terkontrol dan mudah berubah atau sering dikenal dengan remaja labil. Hal itulah gangguan saat menstruasi yang dapat memicu perubahan emosi yang sangat bermakna pada remaja yang mengalaminya.

H. Daftar Pustaka

- Ali, M and Asrori, M.(2006) Psikologis a Remaja : Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Bumi Aksara.
- Aswitami, N. G. A. P. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Kesiapan Psikologis Dalam Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri Prapubertas Di Sd Gugus V Mengwi. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2).
- Dimiyati Mahmud, M. (2017). Psikologis pendidikan. Andi.
- Nurhayati, E. (2018). Psikologi perempuan dalam berbagai perspektif.