

PENGARUH BIBLIOTERAPI TERHADAP KESIAPAN MENGHADAPI MENARCHE PADA ANAK USIA (10 - 12 TAHUN) DI SDN UMBULREJO 01 KABUPATEN JEMBER

Aini Masruroh¹, Ns. Nikmatur Rohmah, S.Kep., M.Kes.²,
Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes.³

¹Mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Jember,
ainimasruroh21@gmail.com

²Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Jember, r.nikmatur@yahoo.co.id

³Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Jember, sasmiyanto1@gmail.com.

ABSTRAK

Introduksi: Menarche atau haid pertama merupakan proses perubahan biologis yang dialami remaja perempuan dari transisi masa anak-anak menuju dewasa. Kesiapan menghadapi menarche diperlukan adanya pengetahuan dan kesiapan mental yang baik. Biblioterapi merupakan buku pendidikan kesehatan yang dapat membantu anak mengatasi permasalahan karena dapat mempengaruhi proses berpikir menjadi lebih terbuka serta siap menghadapi menarche. Tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi pengaruh biblioterapi terhadap kesiapan menghadapi menarche pada anak usia (10-12 tahun).

Metode: Penelitian ini menggunakan desain menggunakan desain pra experimental design dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah 45 anak usia sekolah di SDN Umbulrejo 01 dengan sampel sejumlah 43 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan nonprobability sampling dengan jenis purposive sampling. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner. Analisis data uji *wilcoxon* ($p < 0,05$).

Result: Hasil penelitian ini rata-rata kesiapan dalam indikator kesiapan fisik pre test 2,88 dan post test 5,51 dengan nilai signifikansi 0,00. Indikator kesiapan psikologis pre test 6,37 dan pos test 8,79 dengan nilai signifikansi 0,00. Melihat hasil pre test dan post test ketiga komponen di peroleh hasil *value* $0,000 < 0,05$. Kesimpulan penelitian ini ada pengaruh biblioterapi terhadap kesiapan menghadapi menarche dengan nilai signifikansi ($p = 0,000$).

Diskusi: Kurangnya informasi tentang menarche pada anak akan mempengaruhi kesiapan anak menghadapi menarche. Oleh karena itu rekomendasi dari penelitian ini, bagi orang tua dan petugas kesehatan yang bertanggung jawab dibidang kesehatan agar biblioterapi dapat diterapkan sebagai bahan bacaan anak agar lebih mudah memperoleh informasi tentang menarche.

Kata Kunci : Biblioterapi; Menarche; Anak 10-12 Tahun

ABSTRACT

Introduce: Menarche or first menstruation is the process of biological changes experienced by teenage girls of transition childhood to adulthood. Their readiness to face menarche necessary knowledge and good mental readiness. Bibliotherapy is a book that health education can help children cope with the problem because it can affect the thought process becomes more open and ready to face menarche. The purpose of this study to identify the effect of bibliotherapy on the readiness to face menarche in children aged (10-12 years).

Method: The design of this study design using pre- experimental design with the design of one group pretest - posttest design. The study population was 45 school-age children in SDN Umbulrejo 01 with a sample of 43 respondents. The sampling technique used nonprobability sampling with purposive sampling type. Data collection techniques using questionnaires. Data analysis Wilcoxon test ($p < 0,05$).

Result: The results of this study the average readiness indicators of physical readiness in pre test and post test 2,88 5,51 0,00 with significant value. Psikolois readiness indicator pre test and post test 6.37 8.79 0.00 with significant value. Seeing the results of pre-test and post test results of the three components obtained value 0,000 $< 0,05$. In conclusion, there is the effect of bibliotherapy on the readiness to face menarche with a significance value ($p = 0.000$).

Discuss: The recommendation from this study , for parents and health workers responsible for the health sector so that bibliotherapy can be applied as a child reading material for easier memperoleh information about menarche.

Keywords : bibliotherapy; Menarche; Kids 10-12 Years

PENDAHULUAN

Remaja merupakan suatu masa bila anak telah mencapai umur 12-24 kehidupan individu dimana terjadi tahun. Lebih lanjut Depkes RI eksplorasi psikologis untuk mengatakan remaja adalah anak usia menemukan identitas diri. Pada masa antara 10-19 tahun dan belum menikah transisi dari masa anak-anak ke masa (Widiastuti, dkk. 2009, dalam remaja, individu mulai Rohmaniah, 2014).

mengembangkan ciri-ciri abstrak dan Peralihan dari masa anak-anak konsep diri menjadi lebih berbeda. kemasa remaja akan mengakibatkan Remaja mulai memandang diri dengan perubahan terutama perubahan penilaian dan standar pribadi, tetapi biologis, seiring perkembangan kurang dalam interprestasi biologis, maka pada usia tertentu perbandingan sosial (Kusmiran, 2011). seseorang akan mencapai tahapan Menurut WHO remaja didefinisikan kematangan organ-organ seks, yang

ditandai dengan haid pertama atau yang disebut menarche.

Data demografi menunjukkan bahwa remaja merupakan populasi yang besar dari penduduk dunia. Menurut (WHO 2005, dalam Setyoningsih, dkk. 2012) sekitar seperlima dari penduduk dunia adalah remaja berumur 10–19 tahun. Sekitar 900 juta berada di negara sedang berkembang termasuk Indonesia. Berdasarkan data sensus penduduk pada tahun 2010 jumlah penduduk di Yogyakarta kota adalah 388,627 jiwa dengan jumlah wanita remaja usia 10-14 tahun berjumlah 12,238 orang (Biro Pusat Statistika, 2010). Penelitian yang dilakukan di India oleh Tiwari (2005) dimana terjadi penurunan usia menarche pada remaja putri dari 14 tahun 31 hari menjadi 13 tahun 9 hari. Di Indonesia usia remaja pada waktu menarche bervariasi antara 10 hingga 16 tahun dan rata-rata menarche pada usia 12 tahun 5 bulan (Munda dkk, 2013). Dari penelitian Jayanti, Purwanti (2011) diperoleh data di SD Negeri 1 Kretek Kecamatan Paguyungan Kabupaten Brebes bahwa siswi yang berusia 9-13 tahun berjumlah 53 anak. Dimana diperoleh hasil data kesiapan remaja menghadapi

menarche yaitu 48 responden (92,30%) yang tidak siap dalam menghadapi menarche dan 4 responden (7,69%) siap dalam menghadapi menarche.

Ketidaksiapan anak dalam menghadapi menarche dapat dipengaruhi oleh pengetahuan anak mengenai menstruasi yang kurang. Akibatnya anak akan merasa bingung, gelisah, dan tidak nyaman. Perasaan negatif tentang menarche pada anak akan memburuk jika anak masih belum dapat meningkatkan pengetahuan tentang menarche itu, sehingga akan berdampak pada gangguan psikologis seperti terjadi kecemasan dimana kecemasan akan berdampak pada terjadinya gangguan kejiwaan seperti depresi, menarik diri, dan harga diri rendah untuk itu kesiapan mental yang baik sangat penting dalam menghadapi menarche (Erfandi, 2010).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa masih banyaknya siswa yang merasa belum siap dalam menghadapi menarche. Untuk itu pemberian pendidikan kesehatan sangatlah penting, pemberian pendidikan kesehatan ini dapat diberikan dengan salah satunya yaitu pemberian metode biblioterapi. Dengan biblioterapi dapat terjadi proses terapeutik yang dapat

membantu individu mengatasi permasalahan dalam dirinya terutama yang berkaitan dengan cara individu memandang suatu hal (Purwanto, 2015).

Terdapat beberapa penelitian tentang biblioterapi yang telah dilakukan peneliti sebelumnya, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Purwanto (2015) telah terbukti bahwa biblioterapi dapat mempengaruhi proses berpikir menjadi lebih terbuka serta menambah pengetahuan. Sedangkan penelitian yang lain Apriliawati (2011) biblioterapi dapat menurunkan tingkat kecemasan anak usia sekolah selama menjalani hospitalisasi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 10 siswi SDN Umbulrejo 01 Kabupaten Jember, didapatkan bahwa sebanyak 8 siswi mengatakan tidak siap menghadapi menarche dan sisanya 2 siswi mengatakan siap menghadapi menarche. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian mengenai pengaruh biblioterapi terhadap kesiapan menghadapi menarche pada anak usia (10-12 Tahun) di SDN Umbulrejo 01 kecamatan Umbulsari Kabupaten Jember.

Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis pengaruh biblioterapi terhadap kesiapan menghadapi menarche pada anak usia (10-12 tahun) di SDN Umbulrejo 01.

MATERIAL DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *pra eksperimen design* dengan rancangan *One group pre test post test design*. Dalam penelitian ini tidak ada kelompok pembanding (control) tetapi sudah dilakukan observasi pertama (*pre test*) sehingga peneliti dapat menguji perubahan yang terjadi setelah adanya *ekseperimen*.

Penelitian ini dilakukan di SDN Umbulrejo 01 Kabupaten Jember. Populasi penelitian ini 45 siswa dari kelas 4-5 usia 10-12 tahun. Sampel dalam penelitian ini 43 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan jenis *purposive sampling*.

Instrumen untuk mengumpulkan data menggunakan kuesioner, untuk mengumpulkan data terbagi 2 indikator yaitu kesiapan fisik dan psikologis. Pertanyaan kuesioner untuk kesiapan fisik terdiri dari menerima perubahan postur tubuh, menerima pembesaran payudara, menerima tumbuhnya

rambut diderah alat kelamin, menerima tumbuh rambut diketiak, menerima pembesaran pada daerah panggul. Sedangkan untuk pertanyaan indikator kesiapan psikologis terdiri dari kesadaran akan ada keluhan saat menarche, kesadaran bahwa datangnya menarche sebagai tanda kewanitaan, kesadaran untuk belajar tentang menarche dan menstruasi, kesadaran untuk memakai pembalut.

Analisis data yang dilakukan meliputi analisis univariat dengan mendeskripsikan data dalam bentuk *mean*, *minimal*, *maximal*, standar deviasi dan analisis bivariat menggunakan uji statistik *wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan $< 0,05$. Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk narasi dan tabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada data demografi responden didapatkan data usia. Dari hasil penelitian didapatkan usia responden 26 anak berusia 10 tahun (60,5%), 14 anak berusia 11 tahun (32,6%), 3 anak berusia 12 tahun (7%).

Tabel 1.1 Distribusi Responden berdasarkan Usia.

| No | Kategori | Jumlah | Presentase |
|--------|----------|--------|------------|
| 1 | 10 tahun | 26 | 60,5 % |
| 2 | 11 tahun | 14 | 32,6 % |
| 3 | 12 tahun | 3 | 7 % |
| Jumlah | | 43 | 100 % |

Menurut Wong (2009), usia sekolah adalah anak pada usia 6-12 tahun, yang artinya sekolah menjadi pengalaman inti anak. Periode ketika anak-anak dianggap mulai bertanggung jawab atas perilakunya sendiri dalam hubungan dengan orang tua mereka, teman sebaya dan orang lain. Usia sekolah merupakan masa anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan tertentu.

Tahap perkembangan psikoseksual anak menurut Sigmund Freud, usia 5-12 tahun termasuk dalam fase laten dimana impuls-impuls cenderung untuk berada dalam keadaan tertekan sampai muncul kembali sampai datang masa pubertas. Pada masa pubertas reaksi biologis dan reaksi psikis akan timbul pada anak dimana akan terjadi reaksi penolakan didalam jiwanya terhadap apa yang terjadi pada kondisi fisik. Semua

peristiwa tersebut bisa dihadapi secara normal pada anak gadis, tetapi kadang kala juga bisa berjalan tidak lancar atau tidak normal dikarenakan banyak hambatan dan bisa menimbulkan masalah psikosomatis (Suryani & Widyasih, 2008).

Berdasarkan hasil data penelitian data demografi usia. Responden termasuk dalam kategori usia sekolah sehingga dapat diberikan pendidikan kesehatan berupa biblioterapi.

Tabel 1.2 Kemampuan Kesiapan Menghadapi Menarche Sebelum Diberikan Biblioterapi

| | Komponen | |
|-------------|----------------|---------------------|
| | Kesiapan fisik | Kesiapan psikologis |
| Mean | 2,88 | 6,37 |
| Median | 3,00 | 6,00 |
| Modus | 2 | 5 |
| St. Deviasi | 1,592 | 1,800 |
| Min | 0 | 7 |
| Max | 3 | 10 |

Sebelum diberikan pendidikan kesehatan, pada indikator kesiapan nilai terendah atau jawaban paling sedikit didapatkan pada pertanyaan indikator kesiapan psikologis mencari informasi merupakan salah satu masalah kesiapan yaitu mendapatkan 7 responden yang menjawab benar, sedangkan pada indikator kesiapan fisik siap mengalami pembesaran

pinggul yaitu mendapatkan 9 responden menjawab benar.

Nilai tertinggi atau jawaban terbanyak didapatkan pada pertanyaan indikator kesiapan psikologis akan memakai pembalut jika datang bulan yaitu 36 responden menjawab benar. sedangkan pada indikator kesiapan fisik merasa malu jika tumbuh bulu rambut dikemaluan yaitu mendapatkan 24 responden menjawab benar.

Kesiapan menghadapi menarche adalah keadaan yang menunjukkan bahwa seseorang siap untuk mencapai salah satu kematangan fisik itu diawali datangnya menstruasi pertama (menarche), serta pemahaman yang mendalam tentang proses menstruasi dapat membantu seseorang siap menerima dan mengalami menstruasi pertama (menarche) sebagai proses normal (Ayu & Khairani, 2011).

Kesiapan menghadapi menarche dengan penilaian dua indikator yaitu kesiapan fisik dan kesiapan psikologis. Kesiapan fisik ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang perubahan fisik dan keluhan-keluhan yang akan dialami saat menghadapi menstruasi agar anak lebih siap menghadapi menarche. Indikator berikutnya yaitu kesiapan psikologis

merupakan sikap anak dalam menghadapi menarche. Sikap anak akan bersifat positif dan ada yang negatif, dimana sikap positif berupa anak menerima datangnya menstruasi salah satu contohnya yaitu anak mengharapkan datangnya menstruasi tersebut karena mereka merasa akan segera dewasa sedangkan sikap negatif anak cenderung menolak datangnya menstruasi seperti menangis, cemas dan takut jika menstruasi datang. Sehingga peran keluarga dan lingkungan sekitar sangat berpengaruh terhadap kesiapan anak dalam menghadapi menarche.

Namun berdasarkan penelitian ini anak-anak lebih dominan mendapatkan informasi dari teman sebaya. Informasi dari teman sebaya tidak selamanya menimbulkan dampak positif bagi anak, banyak informasi dan pengetahuan yang tidak benar yang didapatkan dari teman sebaya. Seperti contohnya teman sebaya mengatakan menstruasi menyakitkan dan akan muncul banyak darah. Akibatnya anak akan merasa ketakutan sehingga psikisnya terganggu. oleh karena itu peran orang tua dan edukasi yang tepat sangat membantu kesiapan anak dalam menghadapi menarche.

Berdasarkan penelitian terkait oleh Jayanti dan Purwanti (2011) dengan judul Deskripsi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Anak Dalam Menghadapi Menarche di SD Negeri 1 Kretek kecamatan Paguyangan kabupaten Brebes. Didapatkan bahwa responden yang tidak siap dalam menghadapi menarche sebanyak 48 anak, sebagian besar yaitu sebanyak 27 anak (56,25%) mendapat informasi tentang menarche dari teman sebaya. Informasi yang diterima anak dari teman sebaya tidak menjamin anak tersebut siap dalam menghadapi menarche. Hal ini dikarenakan informasi yang diterima tidak benar, maka persepsi anak tentang menarche akan negatif pula.

Tabel 1.3 Kemampuan Kesiapan Menghadapi Menarche Sesudah Diberikan Biblioterapi

| | Komponen | |
|-------------|----------------|---------------------|
| | Kesiapan fisik | Kesiapan psikologis |
| Mean | 5,51 | 8,79 |
| Median | 6,00 | 9,00 |
| Modus | 6 | 9 |
| St. Deviasi | 2,197 | 2,122 |
| Min | 1 | 4 |
| Max | 8 | 12 |

Sesudah diberikan biblioterapi, pada indikator kesiapan nilai terendah atau jawaban paling sedikit didapatkan pada pertanyaan pada indikator

kesiapan psikologis mencari informasi merupakan salah satu masalah kesiapan yaitu mendapatkan 14 responden yang menjawab benar. sedangkan pada indikator kesiapan fisik nilai terendah atau jawaban paling sedikit didapatkan pada pertanyaan akan respon sedih jika payudara membesar yaitu mendapatkan 25 responden yang menjawab benar. Nilai tertinggi atau jawaban terbanyak didapatkan pada pertanyaan indikator kesiapan psikologis akan memaklumi jika mengalami menstruasi yaitu 39 responden menjawab benar. indikator kesiapan fisik pada pertanyaan siap mengalami pembesaran pinggul yaitu 34 responden menjawab benar.

Setelah di berikan biblioterapi kesiapan siswi dalam menghadapi menarche mengalami peningkatan. Sehingga dapat dilihat, dari hasil penelitian menunjukkan bahwa biblioterapi yang diberikan berpengaruh pada kesiapan siswi dalam menghadapi menarche. Hal ini diperkuat dari hasil post > pre dari 43 responden yang telah diberikan biblioterapi di SDN Umbulrejo 01.

Menurut Ottawa Charter (1986) dalam Notoatmodja (2012) pendidikan kesehatan adalah proses untuk meningkatkan kemampuan masyarakat

dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Selain itu, untuk mencapai derajat kesehatan yang sempurna baik fisik, mental, dan sosial, maka masyarakat harus mampu mengenal dan mewujudkan aspirasinya, kebutuhannya, dan mampu mengubah atau mengatasi lingkungannya (lingkungan fisik, sosial budaya, dan sebagainya).

Biblioterapi merupakan salah satu metode dalam menyampaikan pesan kesehatan dengan menggunakan media komik yang dilakukan pada anak sekolah yang bertujuan untuk memperbaiki atau membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi anak. Bahan bacaan yang terkandung berfungsi mengalihkan orientasi dan memberikan pandangan-pandangan yang positif sehingga menggugah kesadaran anak untuk memperbaiki masalah yang dihadapi (Suparyo, 2010 dalam Apriliawati, 2011). Melihat hasil yang diperoleh dari post test setelah pemberian biblioterapi menunjukkan bahwa responden mengalami suatu peningkatan terhadap kesiapan menghadapi menarche yang sebelumnya responden mengalami ketidaksiapan dalam menghadapi menarche. Peningkatan prosentasi

tersebut merasa tertarik dan mudah memahami pendidikan kesehatan yang telah disampaikan dengan biblioterapi. Anak menjadi merasa tertarik untuk membaca karena pendidikan kesehatan dengan biblioterapi menggunakan buku komik / buku cerita bergambar yang menarik dengan tokoh kartun yang sudah dikenal oleh kebanyakan anak-anak dan memiliki alur cerita tentang menstruasi dan cara penanganannya sehingga anak lebih mudah memahami dan mengingat pesan yang disampaikan dari buku biblioterapi. Sehingga anak dapat lebih siap dalam menghadapi menarche.

Setelah dilakukan post test nilai kesiapan psikologis terendah tetap pada informasi. Informasi yang didapat dari media elektronik dan media sosial masih cukup kurang. Hal ini dikarena anak masih lebih suka menonton film kartun dibanding harus mendengarkan berita. Sedangkan cara penggunaan media sosial anak kota berbeda dengan anak pedesaan, hal itu juga dapat menjadi faktor kurangnya informasi anak.

Tabel 1.4 Pengaruh Biblioterapi Terhadap Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Anak Usia 10-12 Tahun

| | Komponen | | | |
|-------------|----------------|-------|---------------------|-------|
| | Kesiapan fisik | | Kesiapan psikologis | |
| | Pre | Post | Pre | Post |
| Mean | 2,88 | 5,51 | 6,37 | 8,79 |
| Median | 3,00 | 6,00 | 6,00 | 9,00 |
| Modus | 2 | 6 | 5 | 9 |
| St. Deviasi | 1,592 | 2,197 | 1,800 | 2,122 |
| Min | 0 | 1 | 3 | 4 |
| Max | 7 | 8 | 10 | 12 |
| P | 0,000 | | 0,000 | |

Dari hasil penelitian pada indikator kesiapan fisik diperoleh nilai rata-rata *pre test* yaitu sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan biblioterapi sebanyak 2,88 dan nilai *post test* sebesar 5,51 nilai tersebut menunjukkan kenaikan rata-rata sebesar 2,63. Pada *pre test* kesiapan fisik nilai minimal 0 dan nilai maksimal 7, sedangkan pada *post test* nilai minimal 1 dan nilai maksimal 8. Sehingga pada nilai minimal mengalami kenaikan 1 poin dan pada nilai maksimal mengalami kenaikan 1 poin. Sedangkan p value pada indikator kesiapan fisik adalah 0,000 yang artinya nilai tersebut lebih kecil dari nilai signifikan <0,05 dengan demikian

maka ada pengaruh indikator kesiapan fisik pada pendidikan kesehatan dengan biblioterapi terhadap kesiapan menghadapi menarche.

pada indikator kesiapan psikologis diperoleh nilai rata-rata pre test yaitu sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan biblioterapi sebanyak 6,37 dan nilai post test sebesar 8,79 nilai tersebut menunjukkan kenaikan rata-rata sebesar 2,42. Pada pre test kesiapan fisik nilai minimal 3 dan nilai maksimal 10, sedangkan pada post test nilai minimal 4 dan nilai maksimal 12. Sehingga pada nilai minimal mengalami kenaikan 1 poin dan pada nilai maksimal mengalami kenaikan 2 poin. Sedangkan p value pada indikator kesiapan psikologis adalah 0,000 yang artinya nilai tersebut lebih kecil dari nilai signifikan $<0,05$ dengan demikian maka ada pengaruh indikator kesiapan fisik pada pendidikan kesehatan dengan biblioterapi terhadap kesiapan menghadapi menarche.

Menurut (Jachna 2005, dalam Yuliawati, 2011) biblioterapi adalah dukungan psikoterapi melalui media buku bergambar untuk membantu seseorang yang mengalami permasalahan personal. Metode terapi ini sangat dianjurkan, terutama bagi

para siswa yang sulit mengungkapkan permasalahannya secara verbal. Biblioterapi dapat berbentuk buku bergambar menarik, dan memiliki tampilan yang berwarna-warni berdasarkan tokoh kartun yang sudah dikenal dan digemari oleh sebagian besar anak. Hal ini dapat merangsang anak untuk mampu mempengaruhi pola berpikirnya tentang kesiapan menghadapi menarche. Cerita yang berisikan tentang proses menstruasi serta cara penanganan jika mengalami menstruasi membuat anak terlibat secara emosional pada karakter tokoh kartun yang membuat responden akan lebih mudah mendapat penjelasan tentang permasalahan yang dihadapi responden.

Biblioterapi juga dapat membantu memberikan pesan yang baik pada anak. Dengan penyajian yang menarik membuat anak semakin berimajinasi terhadap gambar yang ada, anak juga akan semakin tertarik untuk membaca dan tidak merasa bosan. Dibanding dengan pendidikan kesehatan lainnya yang hanya memberikan penyuluhan yang kurang menarik. Untuk itu menurut peneliti pemberian biblioterapi sangat baik untuk anak usia sekolah karena anak

yang awalnya tidak suka membaca, dengan buku bergambar dan tokoh yang sering dilihat anak dilayar televisi maka akan mendorong anak untuk membaca buku biblioterapi tersebut. Sehingga tujuan untuk pemberian pendidikan kesehatan dapat diterima oleh anak.

Respon anak sebelum dan sesudah diberikan biblioterapi sangat berbeda, dimana saat sebelum diberikan biblioterapi anak merasa kebingungan untuk menjawab pertanyaan. Meskipun sudah mendapat penjelasan dari peneliti, anak merasa pertanyaan yang diberikan menakutkan. Karena isi dari pertanyaan komponen kesiapan fisik lebih menekankan pada perubahan fisik yang akan dialami responden jika menarache datang, sehingga hasil dari pre test < post test.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dari penelitian tentang pengaruh pengaruh biblioterapi terhadap kesiapan menghadapi menarache pada anak usia (10 - 12 tahun) di SDN Umbulrejo 01 Kabupaten Jember, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: 1)

Kesiapan menghadapi menarache sebelum diberikan biblioterapi di SDN Umbulrejo 01 Kabupaten Jember pada kesiapan fisik memiliki rata-rata 2,88 dan kesiapan psikologis memiliki rata-rata 6,37. 2) Kesiapan menghadapi menarache sesudah diberikan biblioterapi di SDN Umbulrejo 01 Kabupaten Jember pada kesiapan fisik memiliki rata-rata 5,51 dan kesiapan psikologis memiliki rata-rata 8,79. 3) Ada pengaruh biblioterapi terhadap kesiapan menghadapi menarache di SDN Umbulrejo 01 Kabupaten Jember.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka selanjutnya peneliti mengemukakan saran kepada: 1) Orang tua lebih memperhatikan keadaan psikis anak. Sangat penting memberikan informasi yang sesuai tentang menarache pada anak sejak dini agar anak lebih mengerti dan siap dalam menghadapi menarache. 2)

Pendidikan Keperawatan hasil penelitian diharapkan dapat mengembangkan ilmu keperawatan anak, khususnya tentang biblioterapi sebagai salah satu intervensi keperawatan yang dapat membantu adaptasi pada anak yang mengalami ketidaksiapan dalam menghadapi menarache. 3) Peneliti selanjutnya

disarankan untuk melakukan observasi langsung kepada anak selain pemberian kuisioner, untuk melihat perilaku anak dalam sehari-hari agar hasil yang didapat lebih valid dan lebih memahami karakteristik anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Anita. (2011). Pengaruh Biblioterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Sekolah Yang Menjalani Hospitalisais Di Rumah Sakit Islam Jakarta. Universitas Indonesia.
- Elfindri, et al. (2011). Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Baduose Media Jakarta.
- Hidayat, A. A. (2009). Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika.
- Jayanti, N., & Purwanti, S. (2011). Deskripsi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Anak Dalam Menghadapi Menarche Di SD Negeri 1 Kretek Kecamatan Paguyungan Kabupaten Brebes. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. Vol.3 No.1 Edisi Juni 2012.
- Notoadmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Purwanto, Evanthe. (2015). *Pengaruh Biblioterapy Terhadap Psychological Well-Being Perempuan Lajang*. Universitas Surabaya. Vol.4, No.1.
- Rohmaniah, S. (2014). Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Remaja Puteri Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Saat Pubertas Di Pondok Pesantren Al-Baqiyatussholihat. Skripsi Publikasi.
- Wong, Donna L, dkk. (2009). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Volume 2*, Jakarta: EGC.
- Yuliawati, Redita. (2011). Layanan Bimbingan Dan Konseling Berbasis Biblioterapi Sebuah Upaya Pengembangan Perpustakaan Sekolah. Vol.13, No.3.
- Yusuf, Yanti., & Kundre, Rina., & Rompas, Sefti. (2014). Hubungan Pengetahuan Menarche Dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche Di SMP Negeri 3 Tidore Kepulauan. Universitas Sam Ratulangi Manado.