

**KEPIAWEAAN REMAJA PUTRI *DIFABEL* DALAM MENGHADAPI MENSTRUASI  
DI SEKOLAH LUAR BIASA NEGERI (SLBN) DI KOTA PADANGSIDIMPUNAN  
TAHUN 2022**

Nanda Suryani Sagala<sup>1</sup>, Natar Fitri Napitupulu<sup>2</sup>, Asnil Adli Simamora<sup>3</sup>, Eky Maryo Harahap<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan  
Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpunan

nandasagala89@gmail.com, 082274415094

**ABSTRAK**

Menstruasi adalah pengeluaran darah dari vagina yang berasal dari dinding rahim perempuan, definisi lain bisa juga diartikan sebagai siklus alami yang terjadi secara reguler untuk mempersiapkan tubuh perempuan setiap bulannya. Seperti remaja normal menstruasi juga akan dialami oleh remaja dengan *difabel* kecuali bagi mereka yang mengalami gangguan sehingga berefek pada organ reproduksinya maupun terdapat kerusakan pada bagian otaknya yang berpengaruh pada hormon yang mengatur fungsi ovarium. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan desain penelitian fenomenologi deskriptif. Penelitian ini dilakukan pada 5 partisipan dengan menggunakan *purposive sampling*. Pengambilan data dengan melakukan wawancara mendalam (*in-depth-interview*) dan dokumentasi. Hasil penelitian didapatkan 6 tema yaitu: Tema 1: Tanda-tanda menstruasi, Tema 2: Kepiawean pertama haid pada remaja *difabel*, Tema 3: Peran ibu mengajarkan *Self Hygiene* remaja *difabel* saat menstruasi, Tema 4: Peran keluarga membantu perawatan diri menstruasi pada remaja *difabel*, Tema 5: Perawatan diri remaja *difabel* saat menstruasi, Tema 6: Perubahan mental pada remaja *difabel* saat menstruasi. Kesimpulan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa kepiawean remaja putri *difabel* dalam menghadapi menstruasi dikategorikan menjadi remaja *difabel* mengetahui menstruasi itu keluarnya darah dari vagina dan remaja *difabel* memiliki kepiawean yang dirasakan saat pertama kali menstruasi yaitu berupa takut, khawatir, bingung.

**Kata Kunci** : Remaja, *difabel*, menstruasi, kepiawean

**ABSTRACT**

*Menstruation is discharge of blood from vagina from uterine wall of a woman, Another definition can also be interpreted as a natural cycle that occurs regularly to prepare the female body every month. Like a normal teenager, Menstruation will also be experienced by adolescents with disabilities except for those who have trouble so that it affects the reproductive organs or there is damage to the brain which affects hormones that regulate ovarian function. This study used a qualitative research method with a descriptive phenomenological research design. This research was conducted on 5 participants using purposive sampling. Collecting data by conducting in-depth interviews (in-depth-interviews) and documentation. The results obtained 6 themes, namely: Theme 1: Signs of menstruation, Theme 2: The first experience of menstruation in disabled adolescents, Theme 3: The role of mothers in teaching self-hygiene for disabled adolescents during menstruation, Theme 4: The role of the family in helping self-care of menstruation in adolescents with disabilities, Theme 5: Self-care of disabled adolescents during menstruation, Theme 6: Mental changes in disabled adolescents during menstruation. The conclusion of research results show that the experiences of young women with disabilities in dealing with menstruation are categorized into: Disabled teenagers know that menstruation is bleeding from vagina and adolescents with disabilities have experiences that are felt when they first menstruate, namely in the form of fear, worry, confusion.*

*Key Words* : Adolescents, disabled, menstruation, experience

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu tahapan penting yang harus diperhatikan dalam siklus kehidupan. Pada tahap perkembangan ini, individu selalu ingin tampil maksimal baik tampilan fisik maupun perilaku, akan tetapi sering kali harapan tersebut sirna karena terjadi hal yang tidak terduga (Musfiroh, 2010).

Kejadian tidak terduga seperti adanya kecelakaan ataupun adanya bencana alam yang mengubah kehidupan individu dan dapat menyebabkan kecacatan pada salah satu anggota tubuh. Individu yang mengalami kecacatan ini lebih dikenal dengan istilah *difabel* (*different abilities people*) atau orang-orang yang mempunyai kemampuan berbeda (Setyawati, 2008).

Penyandang disabilitas sering pula disebut *difabel*. *Difabel* adalah orang yang mempunyai ketidakmampuan seperti pada orang dengan tunadaksa, tunarungu, tunanetra, retardasi mental, orang dengan penyakit kronis berat seperti diabetes dan AIDS, defect congenital, dan orang dengan kesehatan yang berhubungan dengan masalah pendidikan dan tingkah laku (Nelson, 2009).

Berdasarkan Survey penduduk antar sensus (SUPAS) 2015 yang dikeluarkan oleh Badan Pusat Statistik, jumlah penduduk jumlah penyandang disabilitas sebanyak 255.182.144 orang. Dari jumlah tersebut, jumlah penyandang disabilitas sebanyak 39.050.157 orang. Dari jumlah tersebut dibagi menjadi kelompok penduduk berumur 10 tahun ke atas. Menurut tingkat kesulitan melihat sebanyak 13.221.240 orang. Tingkat kesulitan mendengar sebanyak 6.952.797 orang. Tingkat kesulitan berjalan atau naik tangga sebanyak 2.094.864 orang. Tingkat kesulitan menggunakan/menggerakkan tangan/jari sebesar 2.718.290 orang. Tingkat kesulitan mengingat/berkonsentrasi 5.852.478 orang. Tingkat gangguan perilaku dan emosi 2.927.532 orang. Tingkat kesulitan bicara/memahami/berkomunikasi 3.167.904 orang. Tingkat kesulitan mengurus diri sendiri 2.115.052 orang.

Data tersebut memperlihatkan bahwa 8,56% populasi Indonesia hidup dengan disabilitas, sementara WHO memperkirakan bahwa di seluruh dunia terdapat sekitar 15% wanita, pria dan anak-anak hidup dengan disabilitas.

Hasil Riskesdas 2018 mendapatkan 3,3% anak umur 5-17 tahun yang mengalami disabilitas. Provinsi dengan proporsi disabilitas anak tertinggi adalah Sulawesi Tengah (7,0%), Kalimantan Utara, dan Gorontalo (masing-masing 5,4%), sedangkan proporsi terendah di Provinsi Sulawesi Barat, Lampung dan Jambi (masing-masing 1,4%). Proporsi disabilitas pada umur 18-59 tahun di Indonesia sebesar 22,0%, tertinggi di Provinsi Sulawesi Tengah (40,6%), Sulawesi Selatan (33,6%), dan DI Yogyakarta (33,2%), terendah di Provinsi Lampung (13,8%), Kepulauan Riau (14,0%) dan Jambi (14,2%).

Jumlah penyandang disabilitas di Sumatera utara berdasarkan rekapitulasi jumlah penyandang cacat berdasarkan jenis kesulitan/gangguan berjumlah 2.011 jiwa. Terbagi pada jenis kecacatan berbeda yaitu gangguan pada penglihatan atau tunanetra sebanyak 293 orang, gangguan untuk berbicara atau tunawicara sebanyak 352 orang, sebanyak 26 orang merupakan gangguan pada pendengaran atau tunarungu, gangguan pada bagian tubuh atau tunadaksa sebanyak 782 orang, gangguan pada mental atau tunagrahita sebanyak 527 orang dan penyakit jiwa sebanyak 31 orang.

Menstruasi merupakan keluarnya darah dari dalam rahim melalui vagina keadaan seperti ini biasanya terjadi sebulan sekali dan mulai pada usia 12-15 tahun. Biasanya masa menstruasi antara 3-7 hari. Perasaan kurang enak biasanya dialami pada masa menstruasi. Jika terasa nyeri yang hebat, Hal ini disebabkan karena keadaan tidak normal (Errol, 2007).

Seperti remaja normal, menstruasi juga akan dialami oleh remaja dengan difabel, kecuali bagi mereka yang mengalami gangguan sehingga berefek pada organ reproduksinya maupun terdapat kerusakan pada bagian di otaknya yang berpengaruh pada hormon yang mengatur fungsi ovarium (Walsh, 2000). Bagi remaja putri dengan difabel, masa transisi menjadi suatu pokok permasalahan yang dihadapi membutuhkan dukungan yang kuat untuk mengerti dan mengatur kondisi mereka serta menjalankan perubahan-perubahan menuju kedewasaan (Mc.Manus, 2010).

Haid atau menstruasi adalah pengeluaran darah dan sel sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim perempuan secara

periodik. Defenisi lain bisa juga diartikan sebagai siklus alami yang terjadi secara regular untuk mempersiapkan tubuh perempuan setiap bulannya. Rata-rata masa haid perempuan 3-8 hari dengan siklus rata-rata 28 hari pada setiap bulannya. Dan batas maksimal masa haid adalah 15 hari. Selama darah yang keluar belum melewati batas tersebut, maka darah yang keluar adalah darah haid.

SLBN Padangsidempuan adalah salah satu instansi sekolah luar biasa yang memiliki tingkat SD,SMP,SMA dalam satu lingkup sekolah. Di SLBN terdapat siswa-siswi dengan berbagai jenis *difabel* yaitu : Tunanetra, Tunarungu, Tunadaksa, Tunagrahita, Down Sindrom, Autis. Berdasarkan data siswi yang diperoleh dengan usia di mulai 12 tahun terdapat 28 siswi dengan jenis ketunaan yang berbeda-beda. Dari hasil wawancara dari salah satu siswi *difabel*. Saya mendapatkan bahwa siswi tersebut belum memahami cara menghadapi menstruasi apa itu menstruasi, beserta kebersihan diri pada saat menstruasi (*Menstrual Hygiene*). Hasil studi pendahuluan peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana kepiawean remaja putri *difabel* dalam menghadapi menstruasi. Tujuan Penelitian Penelitian ingin mengeksplorasi kepiawean remaja putri *difabel* dalam menghadapi menstruasi di sekolah luar biasa (SLB) di kota Padangsidempuan.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan desain pendekatan studi fenomenologi deskriptif. Kelurahan pintu padang I kecamatan batang angkola kabupaten tapanuli selatan pada bulang Desember 2021 sampai Agustus 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri *difabel* yang berusia dari 12 tahun yang sudah menstruasi di sekolah luar biasa kota padangsidempuan, dengan jumlah 28 siswi dengan jenis ketunaan yang berbeda-beda. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, Jumlah partisipan dalam penelitian saya berjumlah 6 siswi.

## 3. HASIL PENELITIAN.

**Tabel 1. Karakteristik Partisipan**

Karakteristik	F	%
<b>Umur</b>		
19-22 tahun	5	100%
<b>Jenis Difable</b>		
Tunagrahita	2	40%
Tunarungu	2	40%
Downsindrom	1	20%
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

**Tabel 2. Matriks Tema**

Tema Penelitian	Subtema	Kategori
Persepsi remaja difabel tentang menstruasi.	1. Keluarnya darah melalui vagina	1. Keluarnya darah dari tempat keluarnya pipis
		2. Keluarnya darah kotor dari alat kelamin perempuan
Perasaan yang dialami remaja difabel saat menstruasi.	1. Cara remaja difable mengeksprsikan perasaannya	3. Melihat darah di celana saat ingin buang air kecil.
		4. Melihat bercak darah di celana dalam saat menjelang mandi
Figur orang tua pada remaja difabel saat menghadapi menstruasi	1. Mengajarkan cara melakukan perawatan diri saat menstruasi	1. Merasa heran
		2. Merasa ketakutan
		3. Menggunakan pembalut

2.	Mengajar kan terapi meredakan nyeri saat menstrua si	1. Memberika n air hangat ke botol 2. Memberika n minyak kayu putih 3. Memberika n obat 4. Minum air hangat 5. Membawa remaja ke bidan untuk memastikan kondisinya.
3.	Kakak perempua nnya memegan g peran dalam membant u remaja difabel dalam perawata n diri saat menstrua si	1. Yang membantu adalah ibu 2. Yang membantu adalah kakak
Cara perawatan diri pada remaja difabel dengan menstruasi	1. Mengganti rutin pembalut saat menstruas i	1. Ganti pembalut setiap selesai mandi pagi dan sore 2. Ganti pembalut 3 kali sehari
Perubahan emosi	1. Perlakuan remaja difabel	1. Marah- marah 2. Lempar barang

### 3. Persepsi Remaja Difabel Tentang Menstruasi.

Remaja *difable* memiliki persepsi yang sama mengenai arti dan tanda menstruasi saat ditanyakan tentang pengetahuan remaja *difable* tentang menstruasi. Subtema pada tema ini yaitu (1) Keluarnya darah melalui vagina. Berikut ini peneliti deskripsikan temuan temuan penelitian yang di dapatkan dari para informan mengenai tanda menstruasi.

#### 4. Keluarnya Darah Melalui Vagina.

Sub tema keluarnya darah vagina diangkat karena beberapa remaja *difable*

mengartikan menstruasi adalah adanya darah kotor yang keluar dari tempat mereka pipis atau darah yang keluar dari alat kelamin. Berikut pernyataan partisipan terkait tanda menstruasi menurut remaja *difable*:

*“ menstruasi itu ada darah yang keluar kak, keluar darah dari tempat keluarnya pipis kak”*

[Partisipan 01]

*“ Setahuku kak keluarnya kak darah dari tempat ku pipis kak.”*

[Partisipan 02]

Pernyataan tersebut juga mendapatkan dukungan dari partisipan lain dengan mengatakan bahwasanya menstruasi itu darah yang keluar dari lobang pipisnya (partisipan memegang alat kemaluannya). Pernyataan tersebut sesuai dengan kutipan partisipan berikut:

*“ Setahu anak saya lala menstrasi itu keluarnya darah dari boru harahapnya, saluran pipisnya”*

[Partisipan 04]

Pernyataan tersebut juga mendapatkan dukungan dari partisipan lain dengan mengatakan bahwasanya menstruasi adalah darah kotor yang keluar dari alat kelamin perempuan. Berikut pernyataan partisipan terkait tanda menstruasi menurut remaja

*“Yang kuketahui kak tentang menstruasi keluar darah kak dari alat kemaluan”*

[Partisipan 03]

*“ si tiara mengatakan sama saudara bahwa menstruasi itu adalah halangan halannan itu adalah keluar darah dari kemaluan kita, itu yang saya bilang sama si Tiara waktu dia mens pertama”*

[Partisipan 05]

### 5. Perasaan Yang Dialami Remaja Difabel Saat Menstruasi.

Alasan mengangkat tema ini karena remaja *difable* mengungkapkan perasaannya saat mengalami menstruasi pertama.. Ada satu sub tema pada yang di temukan pada tema ini terdiri dari (1) cara remaja difabel mengekspresikan perasaannya. Berikut ini peneliti deskripsikan temuan temuan penelitian yang di dapatkan dari para informan :

#### 6. Cara Remaja Difable Mengekspresikan Perasaannya.

Sub tema perasaan yang dialami remaja difabel saat menstruasi diangkat karena remaja *difable* memiliki respon yang spontan saat pertama kali melihat darah menstruasi yaitu merasa heran dan ketakutan. Berikut pernyataan partisipan terkait yang dirasakan partisipan saat melihat darah menstruasi pertama:

*"heran aku kak kenapa ada darah ada merah dicelana dalamku jadi heran aku kak"*

[Partisipan 01]

*"Takut kak kemaren, takut aku kak kenak sakit"*

[Partisipan 02]

Pernyataan tersebut juga mendapatkan dukungan dari partisipan lain dengan mengatakan bahwasanya mereka merasa ketakutan saat melihat darah menstruasi pertama. Berikut pernyataan partisipan:

*"Takut kak awalnya baru kata mama biasanya itu kalau anak gadis"*

[Partisipan 03]

*"nangis-nangis lah dia itu pas ibu lagi menggosok"*

[Partisipan 04]

## 7. Figur Orang Tua Pada Remaja Difabel Saat Menghadapi Menstruasi.

Alasan mengangkat tema ini karena remaja *difable* mengatakan bahwa mereka diajarkan oleh ibunya terkait menstruasi. Karena ibu adalah orang terdekat bagi remaja *difable*. Ada beberapa sub tema pada yang di temukan pada tema ini terdiri dari (1) Mengajarkan cara melakukan perawatan diri saat menstruasi, (2) Mengajarkan terapi meredakan nyeri saat menstruasi, (3) perempuannya memegang peran dalam membantu remaja difabel dalam perawatan diri saat menstruasi. Berikut ini peneliti deskripsikan temuan temuan penelitian yang di dapatkan dari para informan peran ibu dalam figure orang tua pada remaja difabel saat menghadapi menstruasi:

## 8. Mengajarkan Cara Melakukan Perawatan Diri Saat Menstruasi.

Alasan mengangkat sub tema ini dikarenakan remaja *difable* mengatakan yang mengajarkan kebersihan saat menstruasi adalah ibu yaitu dengan membersihkan alat kelamin dan juga mengganti celana dalam. Berikut pernyataan partisipan terkait peran ibu mengajarkan kebersihan diri saat menstruasi.

*"mamak sering bilang kalau pas mama nggak dirumah bersihkan ya cebok yang*

*bersih pake air yang banyak ganti celananya ya.."*

[Partisipan 01]

*"Kalau mau pipiskan kak kata mama diganti celana nya dibersihkan kemaluan ku sampe bersih"*

[Partisipan 03]

Pernyataan tersebut juga mendapatkan dukungan dari partisipan lain dengan mengatakan bahwasanya ibu menjarkan untuk membersihkan vagina sampai bersih dan mengganti celana yang baru. Pernyataan sesuai dengan kutipan berikut:

*Dikata mama disuruhnya aku mandi kan kak baru celana itu dicuci sama boru regarku harus dicuci bersih. Baru ganti celana yang baru"*

[Partisipan 02]

Selain itu remaja *difable* mengatakan ibu mengajarkan memakai pembalut agar nantinya remaja *difable* bisa mengganti pembalut sendiri. Berikut pernyataan partisipan terkait peran ibu mengajarkan remaja *difable* memakai pembalut:

*"ibu beli softexnya ibu ajarkan memasangkannya kecelana dalam, sekarang sudah pande dia sudah lama kan sudah terbiasa dipakainya Sering juga pakai kain lapisnya kalau pas gak sekolah. Ibu ajarain pakainya"*

[Partisipan 04]

*"kalua penuh kainnya kata mama dibersihkan baru kak diganti sama yang baru.."*

[Partisipan 02]

Pernyataan tersebut juga mendapatkan dukungan dari partisipan lain yang didukung oleh perkataan ibu partisipan dengan mengatakan bahwasanya ibu menjarkan untuk menggunakan pembalut. Pernyataan sesuai dengan kutipan berikut:

*"Ibu mengajarkan si tiara mengasih softex sama tiara cara mengaajarkan memakai softex cara membersihkannya softex, nah cara membersihkannya kemaluannya ibu ajarkanlah sejarah-sejarahnyanya itu ibu ajarkanlah dia membersihkan softex itu dibersihkan di bungkus plastik dibuang ketempat sampah."*

[Partisipan 05]

## 9. Mengajarkan Terapi Meredakan Nyeri Saat Menstruasi.

Sub tema ini diangkat karena pada penelitian ini didapatkan bahwa ibu memiliki cara masing-masing dalam menghadapi dan meredakan nyeri haid yang dirasakan remaja *difable* diantaranya menggunakan air hangat, minyak kayu putih, minum obat dan sebagainya. Adapun pernyataan partisipan sebagai berikut:

*“Dikasih mama air hangat dikasih ddibotol baru diletakkan dielus-eluskan keperut”*

[Partisipan 02]

*“Dipijittin mama sama dikasih minum air hangat itu”*

[Partisipan 01]

Pernyataan tersebut juga mendapatkan dukungan dari partisipan lain yang didukung oleh perkataan ibu partisipan dengan mengatakan bahwasanya ibu memberikan terapi mandiri untuk nyeri haidnya. Pernyataan sesuai dengan kutipan berikut:”

*“hanya minyak kayu putih ibu kasih kalau nggak freshcare ibu belikan”*

[Partisipan 04]

*“Kalau udah gak tahannya, Ibu kasih obat sakit perut, obat perda nyeri yang dikasi bidan”*

[Partisipan 05]

#### **10. Kakak Perempuannya Memegang Peran Dalam Membantu Remaja Difabel Dalam Perawatan Diri Saat Menstruasi.**

Alasan mengangkat tema ini karena remaja *difable* tentunya memiliki keterbatasan untuk melakukan apapun tanpa pendampingan dari keluarga terdekat. Partisipan dan didukung dari perkataan ibu juga mengatakan bahwa mereka keluarga juga ikut membantu melakukan perawatan pada remaja *difable* yang bukan lain yaitu ibu dan kakak perempuan remaja *difable*. Ibu dan kakak perempuannya memegang peran dalam membantu remaja difabel dalam perawatan diri saat menstruasi. Berikut ini peneliti deskripsikan temuan penelitian yang di dapatkan dari para informan terkait peran keluarga membantu perawatan diri menstruasi pada remaja difabel saat menstruasi:

*“Ya ibu orangtuanya yang mengurusnya, awal-awalnya dulu waktu dia mens belum pandai dia pake softex berseraklah kenak sprej jadi ibu bilanglah pakai softex bikin celananya 2 sudah itu ibu yang memasangkannya”*

[Partisipan 04]

*“Waktu pertama kali si tiara menstruasi masih ibu yang membantu membersihkan darahnya bahkan sampai saat ini kadang masih juga membantu membersihkan darahnya. Tapi akhir-akhir ini si tiara udah biasa dia membersihkan darahnya sendiri. Walaupun begitu ibu sebagai orantua masih ibu pantau macam mana dia”*

[Partisipan 05]

Pernyataan tersebut juga mendapatkan dukungan dari partisipan lain yang dengan mengatakan bahwasanya selain ibu, kakak juga berperan dalam membantu remaja *difable* dalam melakukan perawatan diri saat menstruasi. Pernyataan sesuai dengan kutipan berikut:

*“Dulu kak masih sering kak dibantu sama mama, kadang kalau mama sibuk kerja kakakku kak yang disuruh mama mengurusku kak kalau mama lagi pergi ke kebun jadi kakaklah itu yang bantuanya juga tapi lebih sering mama”*

[Partisipan 01]

#### **4. Cara Perawatan Diri Pada Remaja Difabel Dengan Menstruasi.**

Alasan mengangkat tema ini karena meskipun remaja *difable* memiliki keterbatasan namun seiring berjalannya waktu sekarang remaja *difable* mulai terbiasa melakukan perawatan diri saat menstruasi dengan mandiri. Sub tema pada yang di temukan pada tema ini terdiri dari (1) Mengganti rutin pembalut saat menstruasi Berikut ini peneliti deskripsikan temuan temuan penelitian yang di dapatkan dari para informan terkait perawatan diri remaja *difable* saat menstruasi:

*“kuganti pempers atau kainnya dua kali kadang pas mandi pagi baru mandi sore baru mau tdiur kak”*

[Partisipan 01]

*“awal-awal halangan itu kak pake kainnya kak dibuat mamak tapi karna sekarang kan sudah sekolah aku jadi dibuat mama yang softeks itu setiap pagi sore ku ganti kak”*

[Partisipan 03]

Pernyataan tersebut juga mendapatkan dukungan dari partisipan lain yang didukung dengan perkataan ibu dengan mengatakan

bahwasanya mereka rutin mengganti pembalut dan sudah bisa menggantinya secara mandiri. Pernyataan sesuai dengan kutipan berikut:

*“mau 3 kali digantinya softeksnnya ini pagi bangun tidur kamar mandi ibu tengok diambilnya yang baru nanti siang, sore siap mandi juga diganti lagi”*

[Partisipan 04]

*“Itu menurut cara pemakaian pembalutnya kalau deras apanya saya kasih 3 kali atau berulang kali dia gitu kan saya apakah minimalnya 3 kali sehari, tapi kalau sudah bocor ganti lagi itu yang ibu bilang sama anak ibu dan dia kadang dilakukannya sendiri..”*

[Partisipan 05]

## II. Perubahan Emosi.

Alasan mengangkat tema ini karena saat menstruasi remaja *difable* memiliki perubahan emosi yang hal tersebut dirasakan keluarga dan diungkapkan oleh ibu remaja *difable*. Hal ini mungkin terjadi karena remaja *difable* tidak bisa meluapkan perasaannya saat menstruasi. Sub tema pada yang di temukan pada tema ini terdiri dari (1) Perlakuan remaja *difabel*. Berikut ini peneliti deskripsikan temuan temuan penelitian yang di dapatkan dari para informan terkait perubahan emosi pada remaja *difable* saat menstruasi:

*“sukak aku kak marah-marah baru kak jadi sukak aku jajan kalau gak di kasih mamak jadi nangis aku kak mau ngelempar barang (sambil senyum)..”*

[Partisipan 01]

Pernyataan tersebut juga mendapatkan dukungan dari partisipan lain yang didukung dengan perkataan ibu dengan mengatakan bahwasanya remaja *difable* memiliki perubahan emosi saat menstruasi seperti melempar barang-barang. Pernyataan sesuai dengan kutipan berikut:

*“ibu tengok sukak naik emosi dia kalau menstruasi sukak dia ngelempari barang sampe banyak piring sama gelas pecah di buat nya”*

[Partisipan 04]

*“iya sukak kali dia keliatan marah sampe sampe main lempar barang Nampak nya bantal di lempar dia Nampaknya piring di lemparnya bahkan pernah pecah di buat dia jendela kamar dia gara-gara gak dengar ibu di panggil dia”*

[Partisipan 05]

## 4. PEMBAHASAN

### a. Persepsi Remaja Difabel Tentang Menstruasi.

Hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap 5 partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan persepsi remaja difabel tentang menstruasi yang dialami partisipan. Persepsi remaja difabel tentang menstruasi membentuk 1 sub tema yaitu Keluarnya darah melalui vagina, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 5 partisipan yang menunjukkan bahwa partisipan mengetahui menstruasi itu keluarnya darah dari vagina. Sesuai dengan yang di kemukakan oleh (Abdurrahman 2004) persepsi didefinisikan sebagai proses yang menggabungkan dan mengorganisasikan data-data indera kita (penginderaan) untuk dikembangkan sedemikian rupa sehingga kita dapat menyadari di sekeliling kita, termasuk sadar akan diri sendiri. Defenisi lain menyebutkan bahwa persepsi adalah kemampuan membedakan, mengelompokkan, memfokuskan perhatian terhadap satu objek (Abdurrahman 2004).

Sub tema keluarnya darah dari vagina yang disebabkan oleh siklus bulanan yang dialami wanita. Siklus ini terjadi secara alami dan merupakan bagian dari proses organ reproduksi wanita untuk mempersiapkan kehamilan. Menurut (Zacharias & Wurtman, 2017) Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan pendarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi adalah proses alamiah pada perempuan. Normalnya, menstruasi terjadi setiap 22-35 hari.

### b. Perasaan Yang Dialami Remaja Difabel Saat Menstruasi.

Remaja putri memiliki berbagai macam kepiawean saat pertama mengalami haid pertama serta respon yang bervariasi, Perasaan remaja putri dalam menghadapi haid pertama adalah merasa malu, takut kaget cemas. Remaja *difabel* adalah mereka yang berada pada usia sekitar 12-25 tahun yang mengalami kecacatan/ketunaan yang menyebabkan perubahan fisiologis, psikologis, sosial, dan pekerjaan.

Berdasarkan hasil penelitian Pujiasti, (2017) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri yang telah mengalami menarche pada usia dini mengalami kecemasan hebat dan rasa takut ketika mengalami menstruasi (Pujiati, 2017). Sedangkan menurut

Menurut Conger (Sriwindari, 2002), dari 475 remaja putri, kebanyakan merasa biasa saja, cemas, atau takut, dan hanya 10% dari mereka yang merasakan antusias, penasaran dan bangga ketika mengalami menarche. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Bharatwaj, (2014) menyatakan bahwa dari 101 responden remaja putri, hanya 33.6% yang memiliki pengetahuan tentang menstruasi dan merasa nyaman saat menghadapi menarche, sedangkan 61.3% responden tidak memiliki pengetahuan tentang menstruasi. Sekitar 49.5% responden dalam penelitian tersebut merasa panik dan 50.49% merasa buruk, terbatas dan depresi. Menurut (Yeung, 2005) pada permulaan menstruasi menunjukkan hampir sebagian remaja putri memberikan respon negatif terhadap menarche, seperti perasaan malu, cemas, takut dan bingung.

Subt tema cara remaja difable mengekspresikan perasaannya menurut (christie & viner 2005) pada umumnya remaja akan mengalami kebingungan saat terjadinya pubertas mengenai pertumbuhan yang dialaminya membuat remaja mengembangkan ketrampilan kognitif seperti berpikir abstrak, mengembangkan tingkat emosional remaja tersebut.

### c. Figur Orang Tua Pada Remaja Difabel Saat Menghadapi Menstruasi.

Ibu merupakan peran dan posisi yang penting dan pusat bagi tumbuh kembang anaknya, khususnya anak perempuan *difabel* apalagi dalam hal menstruasi. Ibu bisa memberikan informasi sederhana ke anak perempuannya yang mengalami menstruasi, misalnya apa itu menstruasi, berapa lama menstruasi terjadi, seberapa banyak darah yang keluar dan bagaimana cara menggunakan pembalut, pentingnya menjaga kebersihan dan cara menjaga kebersihan vulva saat menstruasi, apa saja yang tidak boleh dilakukan saat menstruasi.

Dari tema ini memunculkan 3 sub tema yaitu mengajarkan cara membersihkan kemaluan dari darah haid disebabkan karena remaja *difabel* belum mengetahui cara *self hygiene* pada saat menstruasi. Menurut

(Dianawati, 2003) Peran orang tua merupakan pihak pertama yang bertanggung jawab memberikan informasi tentang kesehatan reproduksi bagi remaja khususnya remaja *difabel* karena remaja *difabel* kurang memahami tentang *self hygiene* seperti membersihkan darah haid di saat menstruasi.

Sementara sub tema kedua mengajarkan cara memakai pembalut dikarenakan partisipan memiliki keterbelakangan mental akan sangat tergantung pada peran orang tua sebagai penuntun, sebagai pengajar dan sebagai pemberi contoh. Menurut Rusmoro, 2000 orangtua perlu memberikan contoh perbuatan tentang bagaimana cara memakai pembalut, menjaga kebersihan diri dan alat genitalia, serta cara membersihkan diri ketika selesai mendapatkan menstruasi kepada remaja putri yang mengalami menstruasi..

Sub tema ibu dan kakak perempuannya memegang peran dalam membantu remaja *difabel* dalam perawatan diri saat menstruasi. Dari hasil penelitian didapatkan keluarga sudah cukup memberikan dukungan seperti keluarga memberitahu remaja *difabel* bahwa membersihkan daerah kemaluan saat menstruasi adalah tindakan yang penting, selalu menanyakan keadaan apakah terjadi masalah (keputihan, gatal-gatal, bau tidak sedap, lama menstruasi). Hal ini yang membuat remaja *difabel* mendapatkan dukungan cukup. Remaja putri sangat membutuhkan perhatian dan kepedulian dari keluarga sehingga peran keluarga sangat penting untuk remaja *difabel* saat menghadapi menstruasi.

### d. Cara Perawatan Diri Pada Remaja Difabel Dengan Menstruasi.

Pengetahuan tentang menstrual hygiene pada remaja *difabel* sama pentingnya untuk diketahui bukan hanya pada remaja normal. Tetapi pada kenyataannya, pengetahuan remaja *difabel* tentang menstrual hygiene masih kurang akibatnya banyak diantara mereka yang kesulitan melakukan perawatan diri seperti tidak mengetahui saat dirinya menstruasi hingga kesulitan melakukan pembersihan pembalut bekas pakai ( daniswari, 2017).

Menurut Rahmadhini (2018) perilaku menstrual hygiene adalah perilaku yang berkaitan dengan tindakan untuk memelihara kesehatan dan upaya menjaga kebersihan pada daerahewanitaan saat menstruasi, seperti

mencucinya dengan air bersih, menggunakan celana yang menyerap keringat, mengganti celana dalam, sering mengganti pembalut, mandi dua kali sehari. Sedangkan menurut (Tantry., 2019) menjelaskan bahwa perawatan diri selama menstruasi suatu upaya guna meningkatkan kesehatan selama menstruasi dengan tujuan memelihara kebersihan dan kesehatan guna meningkatkan derajat kesehatan manusia baik fisik maupun psikologis.

Sub tema mengganti rutin pembalut saat menstruasi, untuk mencegah pemakaian pembalut basah atau penuh dengan darah menstruasi yang terlalu lama. Darah menstruasi pada hari pertama dan kedua cenderung sangat banyak, dan apabila terlalu lama tidak mengganti, darah yang ada di pembalut akan lembab yang dapat memicu tumbuhnya bakteri dan jamur penyebab infeksi. Waktu penggantian pembalut minimal maksimal 3-4 jam sekali. (Wahyuni, 2020) Menjelaskan bahwa perawatan diri biasanya minimal mandi 2 kali dalam sehari dan terutama menjaga kebersihan dan kesehatan *perineal* selama menstruasi. Hal ini menjadi sangat penting karena pada saat menstruasi bakteri ataupun kuman mudah masuk yang dapat menginfeksi organ genitalia perempuan.

Perawatan diri selama menstruasi yang dapat dilakukan oleh remaja putri difabel berdasarkan (Wahyuni, 2020) yaitu meliputi: (a) Mengganti celana dalam dan pakaian secara teratur (b) Mengganti pembalut setiap 3-4 jam sekali (c) Mandi dua kali sehari (d) Membersihkan area genitalia setelah BAB dan BAK (e) Melakukan aktivitas sehari-hari (f) Memenuhi kebutuhan nutrisi.

#### e. Perubahan Emosi.

Perubahan emosi disebabkan oleh perubahan suasana hati yang terlihat dengan jelas dan terasa. Regulasi emosi sebagai pemikiran atau perilaku yang dipengaruhi oleh emosi. Sehingga, ketika mengalami emosi yang berlebihan, seseorang biasanya tidak dapat berpikir dengan jernih dan melakukan tindakan di luar kesadaran, sebab kemampuan regulasi emosi berhubungan dengan bagaimana seseorang dapat menyadari dan mengatur pemikiran dan perilakunya dalam emosi-emosi yang berbeda-beda, baik negatif maupun positif. Seseorang dengan kemampuan regulasi emosi yang baik dapat mengembangkan kemampuan dan membantu

mereka dalam mengendalikan emosi (Ubaidillah, 2014).

Perubahan perilaku sejajar dengan perubahan fisik dan mental remaja, empat perubahan yang terjadi yaitu emosi meningkat dimana intensitasnya tergantung pada tingkat perubahan fisik dan mental, Perubahan tubuh, Minat dan yang diharapkan oleh kelompok sosial menimbulkan masalah baru, Bersikap ambivalen terhadap semua perubahan. Menurut penelitian Bharatwaj, (2014) menyatakan bahwa hanya 33,6% remaja putri yang merasa nyaman saat menghadapi menstruasi, 49,5% remaja putri merasa cemas, 50,49% merasa buruk, terbatas dan depresi. Hasil penelitian sebelumnya menyatakan bahwa sebagian perempuan memberikan respon yang negatif adanya menstruasi seperti munculnya rasa cemas, ketakutan, khawatir dan kebingungan (Hidayah & Palila, 2018).

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kesimpulan dari 6 partisipan (1) Tanda Menstruasi, (2) kepiawean pertama menstruasi pada remaja *difabel*, (3) peran ibu mengajarkan *self hygiene* remaja *difabel* saat menstruasi, (4) peran keluarga membantu perawatan diri menstruasi pada remaja *difabel*, (5) perawatan diri remaja *difabel* saat menstruasi, (6) Kepiawean pertama menstruasi pada remaja *difabel* Remaja *difabel* mengetahui menstruasi itu keluarnya darah dari vagina, yang disebabkan oleh siklus bulanan yang dialami oleh wanita. Remaja *difabel* memiliki kepiawean yang dirasakan yaitu berupa takut, khawatir, bingung dan sebagainya, remaja *difabel* takut terjadi sesuatu. Karena anak remaja tersebut memiliki keterbatasan mental. Diharapkan sebagai mahasiswa dapat memberikan informasi bagi remaja *difabel* dalam menghadapi menstruasi.

## 6. REFERENSI

- Anurogo, D dan Wulandari, A. 2011. Cara Jitu Mengatasi nyeri Haid. Yogyakarta: Andi.
- Bharatwaj , 2014, psikososial terkait dengan perubahan fisiologis menarche pada remaja putri, jurnal internasional kemajuan bedah klinis
- Cunningham F, and Gery., dkk, 2005 *Obstetri Williams Edisi21*, Jakarta: EGC.

- Damayanti, S. & Rostiana. 2003. Dinamika Emosi Penyandang Tunadaksa Pasca Kecelakaan. *Jurnal Ilmiah Psikologi "Arkhe"* No 1. p 15-28.
- Edwards & Holland. 2013. *What is Qualitative Interviewing. A&C Black.*
- Errol, dkk. 2007. *At a glance obstetri dan ginekologi.* Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, 2005, *Psikologi perkembangan Ed. 5,* Jakarta: ilmu kedokteran EGC
- Ikaputra, (2002). *Tinjauan Pustaka Difabel,* Yogyakarta, Departemen ilmu kedokteran
- Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita.* Jakarta: Selemba Medika
- McManus, (2010). *Masalah Kesehatan Remaja,* Washington D.C: Buku Aliance National.
- McPherson, 2004. *Sikap pengalaman dan perilaku menstruasi,* Jakarta : Buku Ajar Menstruasi EGC.
- Moersintowarti, 2005. *Buku Ajar II : Tumbuh Kembang Anak dan Remaja.* Jakarta: Sagung Seto.
- Monks dan Haditono, (1991) *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya.* Jogjakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mulastin, 2013. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi menstruasi,* Jakarta : EGC.
- Musfiroh, (2010). *Masa remaja anak difabel,* Surakarta : Universitas Muhammadiyah.
- Nelson. (2000). *Remaja dengan disabilitas mengalami menarche,* Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Nelson. (2009). *Pengertian difabel,* Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Ningtyas,2014. *Teknik pengumpulan data,* Semarang : Universitas Diponegoro.
- Notoadmojo, 2012. *Metodologi penelitian kesehatan,* Jakarta : Balai pustaka.
- Polit & Beck. (2012). *Resource Manual for Nursing Research.* USA :Lippincott
- Prawirohardjo, (2011). *Ilmu Kandungan.* Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Priyoto. 2014. *Teori Sikap dan Perilaku dalam Kesehatan.* Yogyakarta: Nuha Medika.
- Proverawati, A. (2009). *Menarche (Menstruasi Pertama Penuh Makna).* Yogyakarta: Nuha Medika.
- Riskesdas,2012. *Kasus difabel,* Medan: Riskesdas Sumatera Utara.
- Saprawati, (2012). *Studi Fenomenologi: Pengalaman Kepala Ruangan di RSUD Ambarawa, Depok :*Tesis Magister Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Setyawati, (2008). *Problematika pembelajaran anak difabel,* Yogyakarta : Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Somantri, 2006. *Psikologi Anak Luar Biasa.* Bandung:Refika Aditama.
- Sriwindari, 2002, *pengetahuan tentang menstruasi dengan kecemasan menghadapi menarche pada remaja putri,* *Jurnal psikodinamik*
- Sugiono. (2012). *Metode Penelitian Kualitatif, Kualitatif,* Bandung:Afabeta
- SUPAS. 2015, *Badab Pusat Statistik,* Jakarta: Fakultas Hukum Universitas Indonesia.
- Suryati (2016). *Perilaku kebersihan remaja saat menstruasi,* Jakarta: *jurnal health Quality*
- Tantry, (2019). *Pengetahuan, sikap, dan perilaku perawatan diri selama menstruasi,* Bandung: *jurnal keperawatan*
- Walsh, 2000. *Menstruasi pada remaja,* Surakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Wahyudi (2020), *Pengetahuan personal hygiene remaja putri saat menstruasi,* Aceh: Universitas Muhammadiyah Aceh
- Winkjosastro, 2005 , *Ilmu Kebidanan,* Jakarta: Yayasan Bina Sehat Pustaka Sarwono Prawiraharjo.
- Wirenviona Rima, *Istri Dalem Cinthya Riris.* 2020 . *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja.* Airlangga University Press: Jawa Timur
- Wurji. 2010. *Menstruasi Remaja.* <http://sits.Kespro.info/Menstruasi htm>. Diakses pada 10 November 2015 pukul 14.30 WIB.
- Yeung (2005) *Faktor psikososial dan budaya yang Mempengaruhi harapan menarche,* Yogyakarta: *jurnal penelitian remaja*