

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap menuju kematangan yang meliputi perkembangan fisik, sosial, dan psikososial, serta menjadi fase transisi penting dalam pembentukan pola pikir dan perilaku individu (Haruna, 2020). *World Health Organization* (2024) mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10–19 tahun, yaitu sekitar 1,3 miliar atau 16% populasi dunia, dengan sebagian besar tinggal di negara berkembang termasuk Indonesia. Di Indonesia, remaja pada rentang usia tersebut mencapai 22% dari total penduduk dengan komposisi 50,9% laki-laki dan 49,1% perempuan (Utamingtyas et al., 2024). Di Sumatra Barat sendiri terdapat 953,5 ribu remaja, dengan jumlah perempuan sekitar 463,3 ribu jiwa (Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatra Barat, 2025). Data ini menegaskan perlunya perhatian khusus terhadap perkembangan sosial dan kesehatan remaja putri agar mereka dapat tumbuh secara optimal dan produktif.

Pubertas merupakan salah satu fase perkembangan utama pada remaja perempuan yang ditandai dengan pematangan fungsi reproduksi, salah satunya melalui terjadinya *menarche* atau menstruasi pertama. *Menarche* menjadi indikator penting bahwa sistem reproduksi telah mencapai tahap kematangan biologis, bersamaan dengan perubahan hormonal yang memengaruhi proses pertumbuhan, emosi, serta kemampuan remaja dalam melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial (Idayati, 2024); (Ayu & Istiqomah, 2025). Usia

terjadinya *menarche* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor genetik, budaya, status gizi, serta kondisi kesehatan dan lingkungan tempat remaja tumbuh ( Nafisah et al., 2024).

Di Indonesia, rata-rata usia *menarche* adalah 12,4 tahun, dengan 60% remaja mendapatkannya pada usia tersebut, pada usia 9-10 tahun sebanyak 2,6%, usia 11-12 tahun sebanyak 30,3%, dan lainnya mengalami *menarche* di atas umur 13 tahun. Di Sumatra, data menunjukkan peningkatan kejadian *menarche* dini pada tahun 2021, di mana sekitar 50% remaja mengalami *menarche* dibawah usia 11 tahun (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2020).

Meskipun secara biologis *menarche* merupakan proses yang normal dan alami, banyak remaja putri dengan berbagai reaksi emosional maupun psikologis. Respons yang muncul dapat bersifat positif, seperti rasa bangga dan bahagia, tetapi juga dapat negatif, misalnya munculnya rasa takut, cemas, atau kebingungan. Menurut penelitian Haruna & Rahim (2020) sebagian besar sekitar 80% anak perempuan menunjukkan reaksi emosional yang negatif saat mengalami *menarche*. Sebanyak 48,9% merasa cemas, 33% menganggap *menarche* sebagai sesuatu yang memalukan, dan sekitar 17,5% bahkan menangis ketika mengalaminya. Berdasarkan reaksi negatif yang muncul bahwa kecemasan merupakan respon utama yang dialami remaja saat menghadapi *menarche*.

Kecemasan saat menghadapi *menarche* suasana hati yang ditandai dengan rasa khawatir dan takut bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi saat *menarche* (Ayu & Istiqomah, 2025). Hal ini berkaitan dengan ketidakpastian tentang apa

yang akan terjadi selama menstruasi pertama, tentang kebersihan, ketakutan akan keluarnya cairan menstruasi, atau ketakutan akan perubahan fisik dan pubertas, serta bagaimana menstruasi akan memengaruhi kehidupan sosial dan aktivitas sehari-hari (Ayu & Istiqomah, 2025). Apabila rasa cemas ini berlangsung terus menerus dan tidak ditangani, kondisi tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan mengganggu psikologis remaja (Putri et al., 2024).

Berbagai penelitian menunjukkan tingginya kecemasan remaja terkait *menarche*. Sebuah studi di Tiongkok yang melibatkan 1.452 siswi menemukan bahwa 52% merasa cemas saat akan mengalami *menarche*, kecemasan yang dialami dilihat dari hasil kuisioner yang menyatakan siswi cemas karna belum mengetahui tentang cara menghadapi *menarche* (Gao et al., 2025). Dalam penelitian yang dilakukan Ayu & Istiqomah (2025) ditemukan kecemasan, terdapat 47,6% mengalami kecemasan tinggi, kecemasan yang dialami seperti cemas saat merasakan nyeri nantinya, ketidaknyamanan fisik akan perubahan yang akan terjadi. Hal ini sejalan dengan penelitian Manoppo (2022) menunjukkan hasil, dari 96 responden, terdapat 48 (50%) responden memiliki kecemasan panik 44 (45,8%) responden memiliki kecemasan tinggi. Hal ini terjadi karena kurangnya informasi mengenai menstruasi pertama, kegelisahan, rasa takut dan kerisauan. Hal ini juga sejalan dengan data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat yang menunjukkan bahwa lebih dari separuh 54% pra-remaja merasa cemas dalam menghadapi menstruasi karena kurangnya pengetahuan.

Remaja yang mengalami kecemasan saat menghadapi *menarche* umumnya memiliki pemahaman terbatas mengenai apa itu *menarche*, perubahan fisik dan emosional yang menyertai (Suryani, 2018). Mereka sering merasa takut, bingung, dan tidak siap secara fisik maupun mental ketika haid pertama datang (Fauzia & Anggraeni, 2021). Sehingga mereka lebih mudah merasakan ketidaknyamanan ketika mendekati *menarche*

Kecemasan yang dialami remaja dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis, sosial, dan fisik. Secara emosional, remaja sering mengalami rasa takut dan tegang berlebihan (Askelund, 2024). Kecemasan juga dapat menimbulkan gejala somatis seperti gangguan tidur dan mudah lelah. Dengan demikian, kecemasan yang tidak ditangani dapat menghambat adaptasi remaja terhadap perubahan biologisnya, sehingga penting untuk memahami berbagai faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan tersebut agar upaya pencegahan dan penanganan dapat dilakukan secara tepat

Kecemasan remaja putri dalam menghadapi *menarche* dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi pengetahuan, usia, pengalaman masa lalu, stresor, dan kesiapan individu dalam menghadapi perubahan fisik serta emosional. Sementara itu, faktor eksternal mencakup dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah (Ayu & Istiqomah, 2025; Wuisan et al., 2025). Namun, di antara berbagai faktor tersebut, pengetahuan menjadi faktor yang paling dominan dalam memengaruhi tingkat kecemasan remaja. Penelitian Audyta & Sukriani (2025) menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara beberapa

faktor dengan kecemasan menghadapi *menarche*, termasuk pengetahuan, usia, sumber informasi dan pendidikan orang tua, hasil analisis menunjukkan bahwa faktor pengetahuan yang paling berpengaruh yaitu 76.6%, yang berarti remaja yang memiliki pengetahuan rendah memiliki kecemasan yang tinggi, penelitian ini sejalan dengan penelitian Health (2023) menunjukkan faktor pengetahuan yang paling besar yaitu 66,7%. Temuan serupa juga disampaikan oleh Prasetyaningati dan Rahmawati (2023) bahwa pengetahuan yang baik dapat menurunkan kecemasan karena remaja mampu memahami proses menstruasi secara rasional. Pengertian dan peran pengetahuan sebagai salah satu faktor utama mengurangi kecemasan remaja saat terjadinya *menarche*.

Chandra-mouli & Patel, (2017) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa salah satu permasalahan utama yang dihadapi remaja putri, khususnya di negara berkembang, adalah kurangnya pengetahuan mengenai menstruasi atau *menarche* dengan rata rata pengetahuan yang kurang 60-70%. Penelitian ini sejalan dengan Penelitian Sinulingga (2020) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di Indonesia yaitu sekitar 60% masih memiliki pengetahuan rendah tentang *menarche*. Banyak di antara mereka belum memahami apa itu *menarche*, siklus *menarche* dan cara yang benar untuk menjaga kebersihan selama haid. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang memadai tentang menstruasi sebelum remaja mengalami *menarche* merupakan faktor penting agar mereka memiliki kesiapan yang matang dalam menghadapi perubahan tersebut. Kurangnya pengetahuan membuat banyak remaja tidak

memahami proses biologis dan cara menjaga kesehatan reproduksi dengan benar.

Diwilayah Nigeria Tenggara dan Barat Laut, sebuah penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri belum mendapatkan pendidikan mengenai menstruasi sebelum mengalaminya. Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa 64% remaja putri di Nigeria Tenggara dan 77% di Nigeria Barat Laut tidak memiliki pengetahuan sebelumnya tentang menstruasi (Uzoечи et al., 2023). Data Penelitian Indonesia menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang *menarche* masih rendah. Penelitian tahun 2022 di Kota Tangerang menemukan 50% remaja putri memiliki pengetahuan kurang terhadap perubahan biologis yang dialami (Silviyanti et al., 2022). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rumiandini (2021), di SDN Kaliurip Kabupaten Purworejo memiliki tingkat pengetahuan kurang, yaitu sebanyak 52,8%. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Nora (2020) dengan menunjukkan bahwa lebih dari separuh 59,5% siswi memiliki pengetahuan rendah tentang *menarche* di SDN 02 Lubuk Buaya.

Kondisi remaja yang memiliki pengetahuan kurang tentang *menarche* umumnya tidak memahami tanda-tanda awal dan cara menjaga kebersihan saat menstruasi, sehingga sering merasa takut, malu, dan cemas ketika mengalami haid pertama. Kurangnya informasi membuat mereka salah mengartikan *menarche* sebagai sesuatu yang menakutkan, enggan berdiskusi dengan orang tua, dan cenderung mendapatkan informasi yang keliru dari teman atau media sosial. Berdampak pada perilaku kebersihan yang kurang baik dan

ketidaksiapan menghadapi perubahan fisik maupun emosional (Sinulingga, 2020).

Kurangnya pengetahuan tentang *menarche* berdampak langsung pada tingkat kecemasan, kesiapan remaja putri dan kebersihan diri yang buruk (Sudirman et al., 2024; Nyamin et al., 2021). Remaja dengan pengetahuan rendah lebih sering mengalami rasa takut, malu, dan bingung ketika menghadapi menstruasi pertama. Menurut (Rumiyandini et al., 2021), sebanyak 52,8% remaja dengan pengetahuan rendah menunjukkan kecemasan sedang hingga berat. Selain itu, (Intaniza et al., 2023) melaporkan bahwa 50% remaja memiliki perilaku perawatan diri yang kurang baik selama menstruasi akibat minimnya informasi tentang *menarche*. Dengan demikian, rendahnya pengetahuan dan informasi yang memadai sangat penting karena dapat membantu remaja mengatasi berbagai perasaan negatif yang timbul menjelang mengalami menstruasi (Intaniza et al., 2023).

Dilakukan wawancara kepada 7 siswi di SDN 55 Air Pacah, 5 siswa cemas dan gugup saat memikirkan *menarche*, 5 siswi tidak nyaman beristirahat saat memikirkan *menarche*, 6 siswa mengatakan mudah tersinggung saat memikirkan akan menstruasi dan 6 siswi tidak tau apa itu *menarche*, 5 siswi tidak mengetahui berapa lama *menarche* terjadi, 7 siswi tidak tau cara perawatan diri saat *menarche*. 5 siswi tidak mengetahui kapan *menarche* akan terjadi.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berhubungan dengan hubungan pengetahuan dengan kecemasan di SDN 09, SDN 34 dan SDN 55 Air

Pacah dengan Judul “Hubungan Pengetahuan dengan Kecemasan remaja awal menghadapi menarche di kelurahan Air Pacah”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penelitian mengangkat permasalahan sebagai berikut : “Apakah ada hubungan pengetahuan dengan kecemasan dalam menghadapi *menarche* pada remaja putri”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan kecemasan dalam menghadapi *menarche* pada remaja putri.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketahui distribusi frekuensi pengetahuan remaja putri di kelurahan Air Pacah.
- b. Diketahui distribusi frekuensi kecemasan remaja putri kelurahan Air Pacah.
- c. Diketahui hubungan pengetahuan dengan kecemasan remaja putri di kelurahan Air Pacah dalam menghadapi *menarche*

## **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat antara lain

### **1. Manfaat Untuk Pendidikan Keperawatan Jiwa**

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan wawasan tenaga kesehatan tentang hubungan antara pengetahuan dan kecemasan dalam menghadapi *menarche*

sehingga dapat meningkatkan strategi dalam upaya promotif mengenai kesehatan reproduksi terhadap remaja yang akan mengalami *menarche* dan upaya untuk mengatasi kecemasan pada remaja

## **2. Manfaat Bagi Peneliti Keperawatan**

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan wawasan tenaga kesehatan dan pendidikan mengenai pentingnya *menarche* pada remaja putri . sehingga dapat digunakan sebagai dasar untuk penyusunan strategi.

## **3. Manfaat Bagi Peneliti selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber data awal bagi peneliti selanjutnya dan dapat dimanfaatkan sebagai bahan kajian lebih lanjut dimasa yang akan datang khususnya bagi yang meneliti tentang hubungan pengetahuan tentang *menarche* dengan kecemasan pada remaja.

## **4. Manfaat Untuk Instansi Sekolah**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai tingkat pengetahuan tentang *menarche* dan kecemasan siswi dalam menghadapi *menarche*.

