

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah peralihan atau transisi dari masa pubertas menuju dewasa. Pada masa pubertas ini para remaja akan mengalami perubahan baik fisik, psikologis, sosial, ataupun sosio-emosional (Pieter dan Lubis, 2013). Remaja yang menginjak masa pubertas akan mengalami perubahan ciri-ciri seks primer maupun perubahan seks sekunder yang menandakan mereka mengalami kematangan pertumbuhan dan perkembangan (Soetjiningsih, 2010).

Pubertas pada remaja putra dan putri memiliki tanda-tanda dan perubahan yang berbeda-beda. Jika pada remaja putra perubahan yang terjadi ditandai dengan mimpi basah maka pada remaja putri perubahan yang sering kali ditunjukkan sebagai kejaian pertama dalam kehidupan remajanya adalah dengan dimulainya masa *menarche* (Santrock, 2003). *Menarche* merupakan menstruasi pertama yang biasanya terjadi pada masa-masa awal remaja atau dialami oleh remaja putri pada rentang usia 10-16 tahun (Liewellyn, 2009).

Menarche dapat diartikan sebagai menstruasi pertama kali pada masa awal remaja, hal itu terjadi sebagai bukti tanda kedewasaan. Kedewasaan maksudnya sudah terjadinya kematangan ovarium pada wanita, jadi pada ovarium wanita telah

memiliki kemampuan untuk menghasilkan sel telur atau biasa disebut fase *oosit*, lalu sel telur dilepaskan ke oviduk melalui fase yang disebut ovulasi (Titik, 2014). *Menarche* merupakan menstruasi pertama yang bisa terjadi antara usia 12-13 tahun dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja ditengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Rata-rata usia *menarche* 12-13 tahun di sebagian besar negara berkembang, dengan survei menunjukkan bahwa anak perempuan perkotaan, berpendidikan, kelas menengah di banyak negara memulai periode *menarche* terjadi pada rentang usia 12 tahun atau bahkan lebih awal (US National Library of Medicine National Institutes of Health di Pubmed, 2019).

Menarche dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat membuat seorang remaja putri mengalami *menarche* lebih awal atau lebih lambat. Faktor terjadinya *menarche* yaitu gaya hidup, keterpaparan media massa, usia pubertas dan gizi juga faktor sosial-ekonomi dan keturunan (Maulidiah, 2011). Remaja putri yang agak gemuk cenderung mengalami siklus yang pertama lebih awal sedangkan remaja putri yang kurus dan kekurangan gizi cenderung mengalaminya lambat. (Prayitno S, 2014).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2018 remaja berumur 10-19 tahun sudah mengalami menstruasi adalah sebanyak sekitar seperlima dari penduduk dunia. Terdapat perbedaan rentang usi *menarche* di berbagai belahan dunia, dan pada beberapa tahun terakhir rentang usia remaja yang mengalami

menarche menunjukkan angka penurunan (Kalichman et al., 2006). Remaja putri di Indonesia yang mengalami *menarche* menunjukkan rentang usia yang bervariasi, mulai dari usia 8 tahun hingga pada usia 16 tahun. Namun di Indonesia rata-rata anak yang mengalami masa *menarche* terjadi pada rentang usia 12 tahun (Proverawati & Misaroh, 2009).

Datangnya *menarche* membuat sebagian remaja, takut dan gelisah karena beranggapan bahwa darah haid merupakan suatu penyakit, namun beberapa remaja justru merasa senang sewaktu mendapatkan *menarche*, terutama mereka yang telah mengetahui tentang *menarche*. *Menarche* dapat menimbulkan perubahan psikologis bagi remaja putri, perubahan psikologis tersebut dapat berupa perasaan yang emosional seperti perasaan cemas (Natsuaki, Leve & Mendle, 2011). Penyebab stress pada perempuan yang mengalami menstruasi pertama (*menarche*) adalah kecemasan, ketakutan dan nyeri sehingga dapat menimbulkan pengalaman yang traumatis. Kebanyakan dari remaja berpikiran bahwa *menarche* merupakan hal yang menakutkan, karena bagi mereka terjadinya *menarche* dapat menimbulkan rasa ketidaknyamanan, sakit, pusing dan lain sebagainya. Gejala psikologis yang sering terjadi pada remaja dalam menghadapi *menarche* adalah kecemasan yang kuat, hal tersebut dikarenakan keinginan remaja dalam menolak fase tersebut (Widyaningrum, 2010).

Kecemasan adalah emosi tanpa objek tertentu, pengalaman subjektif individu, dan energi yang tidak dapat diamati secara langsung. Kecemasan juga merupakan

rasa takut yang tidak jelas disertai dengan perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi, dan ketidakamanan (Stuart, 2013). Kecemasan merupakan perasaan tak menentu terhadap ketakutan yang akan terjadi tanpa alasan yang jelas. Dimana ketakutan ini bisa berdampak lebih buruk dan bisa mempengaruhi psikologi remaja seperti : rasa khawatir, tekanan darah tinggi, susah tidur, tegang, keluar keringat dingin, dan mulut kering,. Kecemasan muncul karena kurangnya pengetahuan tentang perubahan-perubahan tersebut, antara lain masih banyak remaja putri yang belum mengetahui tentang menstruasi dan bagaimana menghadapinya sehingga ketika menstruasi itu muncul maka tidak sedikit remaja putri yang merasa cemas dan takut (Tandiallo, 2011).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2018) sekitar seperlima dari penduduk dunia yang berumur 10-19 tahun dan mengalami kecemasan menjelang puber. Di Indonesia menurut Biro Pusat Statistik (BPS) terdapat 49,1% remaja mengalami kecemasan terhadap pubertas (BPS, 2018). Pada tahun 2018 jumlah remaja putri kota Padang mencapai 3.97% dari total penduduk 939.112 jiwa atau sebanyak 37.474 (BPS, 2018).

Menurut penelitian oleh Sequeira (2016), bahwa di India tepatnya di Udipi Taluk, Kartanaka. Kecemasan yang dialami oleh remaja putri dalam menghadapi *menarche* sangat bervariasi. Dimana pada 231 remaja yang sudah mencapai *menarche* (55%) memiliki kecemasan sedang. Dan diantara 309 remaja yang belum

mencapai menarche 62,1 % memiliki tingkat kecemasan sedang. Dan peneliti menyimpulkan bahwa tingkat kecemasan yang dialami oleh remaja yang belum mengalami *menarche* lebih tinggi dibanding yang sudah mengalami *menarche*.

Menurut penelitian oleh Anggraeni dan Sari (2018), bahwa di SDI Darul Hikmah Krian Sidoarjo. Penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan responden yang memiliki pengetahuan baik rata-rata mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 17 responden (44,73%), responden yang memiliki pengetahuan cukup rata-rata mengalami kecemasan yang sedang sebanyak 8 responden (18,42%), dan responden yang memiliki pengetahuan kurang rata-rata mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 3 responden (7.89%).

Menarche dapat menjadi tanda bagi remaja putri bahwa dirinya sudah memasuki fase kedewasaan khususnya kedewasaan pada organ tubuh sistem reproduksi. Hal demikian merupakan masa yang penting bagi remaja putri dalam fase kehidupannya (Soetjiningsih, 2004). Kecemasan dan rasa takut akan muncul bila remaja putri kurang memahami tentang *menarche*. Maka dari itu remaja putri perlu persiapan dalam menghadapi *menarche* (Sukarni & Wahyu, 2013).

Menarche dapat menimbulkan perubahan psikologis bagi remaja putri, perubahan psikologis tersebut dapat berupa perasaan emosional seperti kecemasan (Natsuaki, Leve & Mendle, 2011). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi *menarche* diantaranya adalah usia, pengetahuan, dan

dukungan keluarga. Terjadinya *menarche* yang terlalu cepat bagi remaja putri dapat menjadi sebuah kerugian bagi mereka dan lebih banyak menyebabkan terjadinya gangguan rasa cemas dan depresi (Wadsworth, 2007). Rasa cemas bukanlah merupakan suatu penyakit melainkan suatu gejala yang terjadi dalam proses kehidupan remaja. Rasa cemas dapat semakin parah apabila pendidikan dari orang tua yang kurang dan pengetahuan remaja putri mengenai *menarche* juga sangat kurang dan (Proverawati & Misaroh, 2009). Hal yang dapat dilakukan dalam mengurangi rasa cemas tersebut adalah dengan yaitu dengan cara pemberian informasi kesehatan reproduksi remaja melalui pendidikan kesehatan khususnya tentang menstruasi, hal tersebut dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang menstruasi sejak dini (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Menurut penelitian sebelumnya oleh Endang (2016), bahwa tingkat pengetahuan tentang menstruasi untuk remaja lebih cenderung rendah meskipun merasa pernah mendapat informasi tentang menstruasi, hal ini disebabkan karena sumber informasi yang paling paling banyak diperoleh siswi dari orang tua, maka ada kemungkinan informasi tentang menstruasi yang diperoleh remaja dari orang tuanya tidak sampai membahas tentang kedalaman pengetahuan medis tentang menstruasi tetapi hanya cara-cara menghadapi menstruasi, karena menstruasi dianggap sebagai proses alami yang akan terjadi pada semua perempuan (Kusmiran, 2012).

Dari distribusi frekuensi usia remaja, usia yang paling banyak pada usia 13 tahun, untuk usia remaja 13 tahun biasanya masih berperilaku kekanak-kanakan sehingga kebanyakan tidak menyukai pengetahuan yang membutuhkan keseriusan dalam mempelajari (masih suka bermain-main). Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang belum dewasa menunjukkan kurangnya pengalaman dan kematangan jiwa (Wawan dan Dewi, 2010).

Kecemasan muncul karena kurangnya pengetahuan tentang adanya perubahan-perubahan tersebut terlebih pada remaja putri yang mendapatkan menstruasi pertama maka akan mengalami perubahan fisik meskipun perubahannya bersifat fisiologi. Sesuai perkembangan remaja putri usia 12-14 tahun diharapkan kecemasan yang ada dapat menimbulkan reaksi yang membangun yaitu mau belajar mengetahui hal-hal yang menyangkut menstruasi sehingga pengetahuan yang baik atau tinggi akan meminimalkan tingkat kecemasan. (Nuraini, 2011).

Menurut penelitian sebelumnya oleh Endang (2016), pada remaja putri kelas VII di SMP Tarakanita Solo Baru Sukoharjo dari 40 responden terdapat 4 responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi terhadap *menarche*, 9 responden memiliki tingkat pengetahuan sedang, dan 27 responden lainnya memiliki tingkat pengetahuan yang rendah terhadap *menarche*.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis tertarik melakukan studi literatur tentang “Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi *Menarche* pada Remaja Putri”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka peneliti mengangkat permasalahan sebagai berikut : “Apakah ada hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* pada Remaja Putri. Berdasarkan *Literature Review*”.

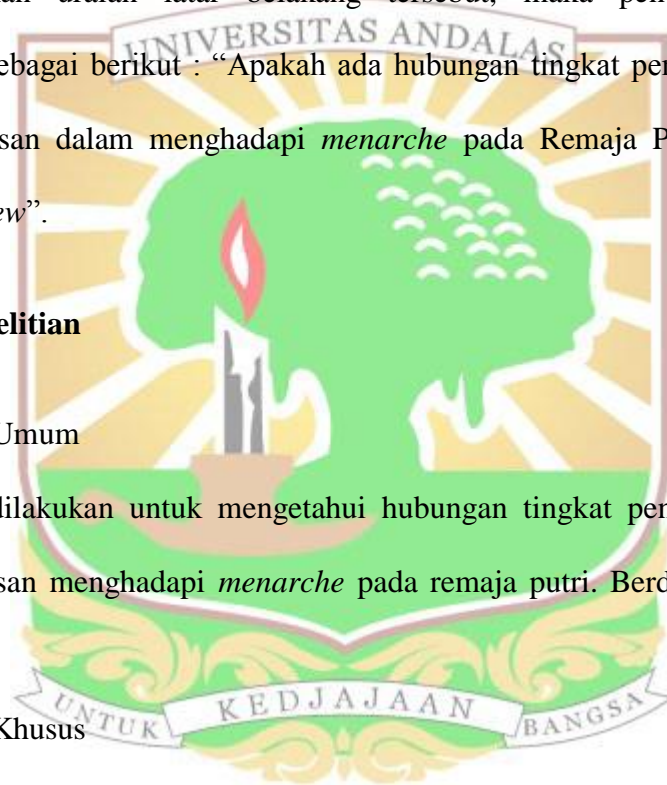
C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada remaja putri. Berdasarkan *Literatur Ritview*.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan yang berhubungan dengan *menarche* pada remaja putri.
- b. Untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan yang berhubungan dengan *menarche* pada remaja putri.



D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat antara lain :

1. Manfaat Untuk Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan wawasan tenaga kesehatan tentang hubungan antara pengetahuan dan kecemasan dalam menghadapi *menarche* sehingga dapat meningkatkan strategi dalam upaya promotif untuk memberikan edukasi mengenai kesehatan reproduksi terhadap remaja yang akan mengalami *menarche* dan upaya untuk mengatasi tingkat kecemasan pada remaja.

2. Manfaat Bagi Peneliti Keperawatan

Hasil penelitian ini berharap dapat menjadi sumber data awal bagi peneliti selanjutnya dan dapat dipergunakan sebagai bahan kajian yang lebih lanjut dimasa yang akan datang, terkhususkan bagi yang penelitiannya tentang hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* pada remaja putri.

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 ingin meneliti tentang hubungan pengetahuan tentang *menarche* dengan kecemasan pada remaja.

