

**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG MENARCHE
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
REMAJA PUTRI**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh :

Nur Hasanah

1910104122

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

2020

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG MENARCHE TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA PUTRI

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
NUR HASANAH
1910104122

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan
pada Program Studi Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing

: NIDATUL KHOFIYAH, S.Keb., MPH

26 September 2020 14:54:41



HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG MENARCHE TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA PUTRI¹

Nur Hasanah², Nidatul Khofiyah³

ABSTRAK

Di Indonesia diperkirakan 20% remaja awal sudah mengalami *menarche* dan mendapatkan *menarche* rata - rata pada usia 11 tahun. Sudjana (2015), menyatakan bahwa hampir seluruh remaja putri yang menghadapi *menarche* mengalami kecemasan yaitu sebesar 96,5%, dan hanya 3,4% remaja yang tidak merasa cemas. Dampak dari perubahan psikologis mengakibatkan minimnya kemampuan remaja untuk menguasai dan mengontrol emosi. Kondisi ini membuat remaja putri menjadi kurang bertenaga, keengganan bekerja, bosan pada setiap kegiatan yang melibatkan perorangan, kurang bergairah melaksanakan tugas-tugas disekolah yang menyebabkan tidak stabilnya prestasi remaja putri. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang *menarche* dengan tingkat kecemasan pada remaja putri. Penelitian ini adalah penelitian *literature review* dengan menggunakan jurnal. Pencarian jurnal dilakukan di portal jurnal online di *google scholar* yang diterbitkan pada tahun 2010 - 2020 menggunakan bahasa Indonesia dan *fulltext*. Keadaan cemas yang berlangsung terus menerus dapat menyebabkan anak tidak siap menerima datangnya *menarche*. Dampak lanjut ketidaksiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri dapat menimbulkan kecemasan, gejala-gejala patalogis seperti rasa takut, konflik batin, dan gangguan lainnya yaitu berupa pusing, mual, *disminorhea* dan menstruasi tidak teratur. Berdasarkan hasil *review* jurnal yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan tentang *menarche* dengan tingkat kecemasan pada remaja putri awal. Pengetahuan merupakan faktor penentu yang penting untuk mengubah perilaku kesehatan.

Kata kunci : pengetahuan, *menarche*, tingkat kecemasan, kecemasan pada remaja putri.

Kepustakaan : 13 buku (2010-2015), 20 jurnal, 10 website

Jumlah halaman : xi, 58 halaman, 1 gambar, 2 tabel.

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE CORRELATION OF MENARCHE KNOWLEDGE ON FEMALE ADOLESCENT'S ANXIETY¹

Nur Hasanah², Nidatul Khofiyah³

ABSTRACT

In Indonesia, about 20% of early adolescents have experienced and got menarche at an average age of 11 years. According to Sudjana (2015), 96.5% or almost all adolescent women who face menarche experience anxiety, and only 3.4% of them do not feel anxious. The impact of psychological changes at this stage can reduce adolescents' ability to control and regulate emotions. This condition makes them less energetic, reluctant to work, bored in every activity that involves individuals, less enthusiastic about carrying out school assignments, which cause unstable achievement. This research aims to discover the correlation of menarche knowledge towards female adolescent anxiety. This research was conducted through a literature review. The researcher browsed the journals that were published from 2010 - 2020 in Google Scholar by using the full-text Indonesian language. Constant anxiety can cause adolescents to be unprepared for menarche. The subsequent impact of this unpreparedness can cause anxiety, pathological symptoms such as fear, inner conflict, and other disorders such as dizziness, nausea, dysmenorrhea, and irregular menstruation. From the review results, the researcher concluded that there is a correlation of menarche knowledge towards female adolescent anxiety. Knowledge is an essential and determining factor in changing health behavior.

Keywords : Knowledge, Menarche, Anxiety, Anxiety on Female Adolescent

References : 13 Books (2010-2015), 20 Journal Articles, 10 Websites

Number of Pages : x, 58 Content Pages, 1 Figure, 2 Tables

¹ Title

² Student of Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Lecturer at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Deskripsi kesehatan reproduksi yang ditetapkan dalam Konferensi Internasional Kependudukan dan Pembangunan (International Conference on Population and Development/ICPD) adalah keadaan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang utuh, bukan hanya tidak adanya penyakit atau kelemahan, tetapi dalam segala hal yang berhubungan dengan sistem reproduksi dan fungsi serta proses-prosesnya (Aryani, 2012). Permasalahan remaja merupakan permasalahan yang sangat kompleks mulai dari jumlahnya yang cukup besar hingga permasalahan TRIAD KRR (Kesehatan Reproduksi Remaja). Berdasarkan proyeksi penduduk pada tahun 2015 menunjukkan bahwa jumlah remaja (usia 10-24 tahun) Indonesia mencapai lebih dari 66,0 juta atau 25 % dari jumlah Penduduk Indonesia 255 juta (Bapenas, BPS, UNFPA 2013). Artinya, 1 dari setiap 4 orang Penduduk Indonesia adalah remaja.

Menarche adalah peristiwa menstruasi pertama kali sebagai tanda kematangan alat reproduksi wanita (Joseph & Nugroho, 2010). Data dari Profil Kesehatan Indonesia Jumlah penduduk Indonesia berdasarkan hasil estimasi pada tahun 2018 jumlah penduduk perempuan, di mana remaja putri awal umur 10-14 tahun sejumlah 12% jiwa dan jumlah penduduk tertinggi di DI Yogyakarta pada tahun 2017 terdapat di Kabupaten Sleman sebesar 1.046.642 jiwa yang sebagian besarnya terdiri atas 50,35% penduduk perempuan. Di Amerika Serikat diperkirakan sekitar 19,2% anak usia 10 - 14 tahun sudah mengalami *menarche* sedangkan di Indonesia diperkirakan 20% remaja awal sudah mengalami *menarche* dan mendapatkan *menarche* rata - rata pada usia 11 tahun. Usia *menarche* biasanya terjadi ketika usia anak menginjak 15 tahun, tetapi sekarang usia tersebut sudah mengalami penurunan menjadi rata - rata terjadi pada usia 12,5 tahun menurut Llewellyn & Jones (2001).

Salah satu upaya pemerintah dalam menangani permasalahan remaja adalah dengan pembentukan program pelayanan kesehatan peduli remaja (PKPR). Dalam pelaksanaan PKPR di Puskesmas, remaja di berikan pelayanan khusus melalui perlakuan khusus yang diperlukan dan di sesuaikan dengan keinginan, selera dan kebutuhan remaja (Purwantari, 2014). Peran Bidan dalam menangani remaja yang mengalami menarche yaitu dengan memberikan konseling tentang kesehatan reproduksi pada remaja sesuai UU No 28 Tahun 2017 tentang ijin dan penyelenggaraan praktik bidan.

Pimpinan Pusat Nasyyiatul Aisyiyah (PPNA) melahirkan gagasan kesehatan yang terintegrasi melalui Pelayanan remaja Sehat Milik Nasyyiatul Aisyiyah (PASHMINA). PASHMINA merupakan wadah berkumpulnya para remaja perempuan dalam mengembangkan diri, bertukar pikiran tentang kesehatan meliputi kesehatan eproduksi, konsultasi psikologi yang terdiri atas pos layanan

kesehatan kesehatan meliputi layanan indeks masa tubuh, pos konsultasi kesehatan reproduksi, pos konseling dan pos makan bergizi serta pos edukasi.

Kemenkes (2015) menyatakan partner diskusi tentang kesehatan reproduksi yang paling disukai remaja berturut-turut adalah teman sebaya, guru, dan ibu. Berdasarkan data tersebut maka sekolah merupakan lembaga potensial untuk penyampaian pendidikan KRR.

Pendidikan kesehatan sekolah merupakan masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian semua pihak. Sekolah merupakan langkah yang strategis dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat karena sekolah merupakan lembaga yang sengaja didirikan untuk membina dan meningkatkan sumber daya manusia baik fisik, mental, moral maupun intelektual. Pendidikan kesehatan melalui sekolah paling efektif diantara usaha kesehatan masyarakat yang lain, karena usia 6-18 tahun mempunyai prosentase paling tinggi dibandingkan dengan

kelompok umur yang lain (Notoatmodjo, 2010).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *literature review* atau tinjauan pustaka. Studi *literature review* adalah penelitian yang berkaitan dengan metode pengumpulan sata pustaka, atau pengumpulan sumber kepustakaan yang berhubungan pada sebuah topik tertentu yang bisa didapatkan dari berbagai sumber seperti buku, ensiklopedia, jurnal ilmiah, koran, majalah, dan dokumen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melakukan penyaringan terhadap 56 jurnal dari *google scholar*, sebanyak 10 jurnal masuk kedalam kategori dalam penelitian ini sehingga dilakukan *review* jurnal. Jurnal yang digunakan dalam penelitian ini penelitiannya dilakukan di Indonesia.

Pada *literature review* ini yang membahas tentang hubungan pengetahuan tentang *menarche* dengan tingkat kecemasan remaja putri terdapat pada

jurnal no 1 dan 8 di mana kedua jurnal tersebut menyatakan bahwa ada hubungan signifikan antara pengetahuan tentang *menarche* dengan tingkat kecemasan remaja putri. Kedua penelitian di atas berpendapat bahwa tingkat pengetahuan remaja tentang *menarche* di pengaruhi beberapa faktor di antaranya usia dan tingkat pendidikan karena semakin dewasa seseorang kematangan cara berfikir dan pengetahuan yang di miliki semakin bertambah sebagaimana yang di kutip oleh Wawan dan Dewi (2010) semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang dalam berfikir dan dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang belum dewasa menunjukkan kurangnya pengalaman dan kematangan jiwa.

Perkembangan kepribadian seseorang dimulai dari sejak usia bayi hingga 18 tahun dan tergantung pendidikan orang tua di rumah, pendidikan di sekolah dan pengaruh lingkungan pergaulan sosialnya serta pengalaman-pengalaman dalam kehidupannya. Menurut Margatan (1992)

orang tua (khususnya ibu) diharapkan memberikan informasi yang tepat dan benar tentang apakah menstruasi itu. Mengetahui informasi yang benar tentang menstruasi maka anak perempuan akan merasa siap ketika mendapatkan menstruasi pertama kali. Selain itu anak perempuan dapat mengetahui hal apa saja yang harus dilakukan pada saat mengalami kondisi tersebut. Misalnya bagaimana mengatasi keluarnya darah *menarche* yang dapat terjadi sewaktu-waktu, bagaimana cara memakai dan mencuci pembalut, serta bagaimana perawatan diri pada saat menstruasi. Ketiadaan dukungan ibu akan dapat menimbulkan kecemasan pada anak perempuan ketika menghadapi *menarche*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian pada jurnal ke 3 tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Kesiapan Anak Menghadapi Masa Pubertas. Data penelitian ini dikumpulkan dengan kuesioner yang dibagikan kepada ibu yang mempunyai remaja putri yang

memasuki usia pubertas (11 – 13 tahun) di Dukuh Carikan, Ringinanom, Tempuran, Magelang dengan Jumlah sampel 38 responden. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang kesehatan reproduksi remaja dengan kesiapan anak menghadapi masa pubertas.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian pada jurnal ke 3 tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Kesiapan Anak Menghadapi Masa Pubertas. Data penelitian ini dikumpulkan dengan kuesioner yang dibagikan kepada ibu yang mempunyai remaja putri yang memasuki usia pubertas (11 – 13 tahun) di Dukuh Carikan, Ringinanom, Tempuran, Magelang dengan Jumlah sampel 38 responden. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang kesehatan reproduksi remaja dengan kesiapan anak menghadapi masa pubertas.

Menurut Henderson (2005) pada umumnya gadis remaja belajar tentang haid dari ibunya. Tetapi, tidak semua ibu memberikan informasi yang memadai kepada putrinya dan sebagian enggan membicarakan secara terbuka sampai anak gadisnya mengalami pubertas. Hal ini menimbulkan kecemasan bagi anak. Pengetahuan ibu yang tinggi akan lebih aktif memberikan informasi kepada anaknya tentang pubertas. Sehingga anaknya menjadi lebih mengerti tentang pubertas. Kurangnya pengetahuan dari ibu tentang reproduksi khususnya menstruasi pada remaja putri berdampak terhadap kesiapan anak dalam menghadapi pubertas. Sedangkan kesiapan atau ketidaksiapan dalam menghadapi pubertas berdampak terhadap reaksi individual anak baik positif maupun negatif pada saat menstruasi pertama. Pengetahuan ibu tentang menstruasi dapat distimulus dari berbagai faktor, diantaranya sosial, ekonomi, budaya, pendidikan, pengalaman. Berbagai reaksi

dapat terjadi dan sangat menolak pada pubertas adalah kecemasan dan ketakutan yang kemudian diperkuat dengan keinginan untuk menolak fisiologis haidnya. Berdasarkan hal diatas pendampingan dan pengetahuan ibu tentang pubertas sangat menentukan kesiapan anak dalam menghadapi

Berdasarkan *literature review* jurnal 7 dan 5 tentang hubungan antara dukungan ibu dengan kecemasan menghadapi Menarche (menstruasi pertama) pada anak masa prapubertas dan hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan remaja putri Dalam menghadapi *menarche*. Hasil dari penelitian pada kedua jurnal tersebut bahwa ada hubungan negatif antara dukungan ibu dan kecemasan menghadapi *menarche* (menstruasi pertama) pada anak masa prapubertas ditunjukkan dengan koefisien korelasi $-0,386$ ($p < 0,01$) dan didapatkan ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi *menarche*. Semakin tinggi

dukungan ibu maka kecemasan menghadapi *menarche* (menstruasi pertama) pada anak masa prapubertas akan semakin rendah. Sebaliknya semakin rendah dukungan ibu maka kecemasan menghadapi *menarche* (menstruasi pertama) pada anak masa prapubertas akan semakin tinggi. Secara umum faktor penyebab kecemasan menghadapi *menarche* (menstruasi pertama) pada anak masa prapubertas antara lain dukungan ibu (Nilawati, dkk, 2013), pengetahuan tentang *menarche* (menstruasi pertama) (Yolanda, dkk, 2013), dan sikap terhadap menstruasi (Ninawati & Kuryadi, 2006).

Kecemasan anak yang berlebihan pada saat menghadapi *menarche* (menstruasi pertama) akan berdampak pada belajar anak yang menjadi terganggu karena membayangkan menstruasi yang semakin dekat, kehilangan gairah dalam mengerjakan tugas, dan anak tidak dapat tidur dengan tenang karena takut menstruasi datang tiba-tiba. Monks, dkk (2002) menyatakan bahwa kualitas

hubungan antara seseorang dengan orang lain memegang peranan penting, misalnya hubungan antara ibu dengan anaknya. Adanya dukungan dan interaksi antara ibu dengan anak pada masa remaja akan menimbulkan kedekatan. Seorang ibu biasanya memiliki sikap yang lebih menerima, lebih mengerti terhadap anak perempuannya dibandingkan ayah. Hal ini diperkuat dari penelitian Nilawati dkk (2013) dimana sebagian besar dukungan ibu terhadap anak menghadapi *menarche* dalam kategori mendukung (62,2 %) dan kecemasan anak menghadapi *menarche* dalam kategori sedang (56,8 %) dengan koefisien korelasi $- 0,456$ dan taraf signifikansi $0,005$ ($p < 0,01$). Dengan begitu ada hubungan antara dukungan ibu dengan kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche*.

Natsuaki, Leve dan Mendle (2010), menyatakan bahwa *menarche* dapat menimbulkan perubahan psikologis berupa emosional yaitu perasaan cemas. Semakin dini *menarche* terjadi, semakin belum siap

seorang remaja menerima peristiwa tersebut, apabila informasi yang diberikan tentang menstruasi tersebut salah, maka akan menjadikan dampak yang negatif (Ulfah & Suryani, 2011). Menurut Ramaiah (2003) dalam Arindra & Zulkaida (2012), ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan, seperti lingkungan, emosi yang ditekan, ini biasanya terjadi jika seseorang tidak mampu menemukan jalan keluar dari masalah, dan sebab-sebab fisik seperti perubahan yang terjadi pada bagian tubuh serta keturunan.

Keluarga memiliki peranan yang kuat untuk anggota keluarga lainnya dalam memberikan pengetahuan kepada remaja putri mengenai *menarche*. Sesuai dengan yang di ungkapkan Mardilah (2014) dalam penelitiannya bahwa peran orang tua merupakan hal yang penting dalam pemberian perhatian dan informasi mengenai kesehatan reproduksi terkhusus tentang *menarche* yang akan lebih menambah informasi serta pengetahuan

agar remaja putri lebih mengerti dan dapat menerima serta mengatasi permasalahan yang dialami saat *menarche*.

Berdasarkan *literature review* jurnal ke 2 yang berjudul pengaruh pendidikan kesehatan Terhadap pengetahuan dan kesiapan Dalam menghadapi *menarche* di Min rejoso penterangan Jombang. Tujuan penelitian ini adalah untuk diketahui tentang pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan siap menghadapi *menarche*, penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan yang diberikan pendidikan kesehatan dengan media *booklet* (n = 25) dan kelompok kontrol yang hanya diberikan *booklet* (n = 25) dan instrumen yang digunakan adalah kuisioner.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan pada kedua kelompok sebelum perlakuan tidak ada perbedaan yang signifikan. Dari kedua kelompok tersebut didapatkan pengetahuannya kurang tentang *menarche*. Tingkat pengetahuan pada kedua kelompok

sesudah perlakuan ada perbedaan yang signifikan, hal ini ditunjukkan dengan nilai $p = 0,001$. Menurut Tana (2004) dan Fitriani (2012) berbagai faktor yang memungkinkan dapat berpengaruh pada pendidikan kesehatan adalah pemberi materi, media penyuluhan, serta sasaran yang akan diberikan intervensi. Sejalan dengan teori pengetahuan menurut Notoatmodjo (2010) bahwa pendidikan formal dan informal mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Meningkatnya pengetahuan siswa tentang *menarche* setelah diberikan pendidikan kesehatan pada kelompok perlakuan disebabkan karena penjelasan dan pengarahan tersebut diberikan dalam suasana yang terbuka dan harmonis. Sehingga remaja merasa dihargai dan mudah memahami serta mengerti tentang perubahan- perubahan yang terjadi saat pubertas. Sedangkan pada kelompok kontrol tingkat pengetahuan yang masih kurang disebabkan karena *booklet* yang diberikan tidak dibaca sehingga

pengetahuan siswi pada kelompok kontrol sebagian besar masih kurang.

Selain itu kurangnya pengetahuan tentang *menarche* diakibatkan kurangnya pendidikan kesehatan yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja khususnya pendidikan kesehatan tentang menstruasi di MIN Rejoso Peterongan Jombang. Pengetahuan merupakan faktor penentu yang penting untuk mengubah perilaku kesehatan (Adekola, 2010). kesiapan pada kedua kelompok sesudah perlakuan ada perbedaan yang signifikan, hal ini ditunjukkan dengan nilai $p = 0,000$. Kasdu (2002) dalam Rofikoh (2010) menyebutkan bahwa kesiapan dalam menghadapi *menarche* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pengetahuan, pendidikan, sosial ekonomi, budaya dan informasi. Pengetahuan yang cukup akan membantu remaja putri memahami dan mempersiapkan dirinya mengalami masa *menarche* dengan lebih baik. Remaja yang belum mendapatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi khususnya

menstruasi, dapat menimbulkan kecemasan dalam menghadapi *menarche* dan berpengaruh dengan ketidaksiapan dalam menghadapi *menarche*.

Hal ini di dukung oleh jurnal ke 9 yang berjudul Pendidikan kesehatan tentang *menarche* Terhadap tingkat pengetahuan dan kecemasan Pada remaja *menarche*. Jurnal ini menunjukkan bahwa Ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang *menarche* terhadap pengetahuan pada remaja *menarche* dan Ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang *menarche* terhadap tingkat kecemasan pada remaja *menarche*. Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah Usia adalah umur Individu yang terhitung saat lahir sampai berulang tahun, semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja (Wawan & Dewi, 2011). Dengan bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan aspek fisik dan psikologis (mental), dimana aspek

psikologis ini dimana taraf berfikir seseorang semakin matang dan dewasa.

Berdasarkan karakteristik umur pada jurnal ini didapatkan sebagian besar responden berumur 13 tahun sebanyak 14 orang (67%). Sebelum pemberian pendidikan kesehatan penelitian ini masih ditemukan pengetahuan kurang tentang *menarche* pada siswi *menarche*. Hal ini disebabkan responden dengan umur 13 tahun malu untuk membicarakan secara terbuka tentang *menarche*. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan responden jadi tahu dan memahami tentang *menarche*.

Jurnal 6 yang berjudul Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Kecemasan tentang *Menarche* pada Siswi Kelas V Sekolah Dasar. Jenis penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperiment dengan rancangan control time series design (rancangan rangkaian waktu dengan kelompok pembanding) dan di dapatkan hasil terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah

diberikan pendidikan kesehatan dalam menghadapi *menarche*. Keberhasilan dalam peningkatan pengetahuan dalam penelitian ini karena pendidikan kesehatan yang dilakukan didukung dengan materi yang merupakan kebutuhan dari responden, selain itu metode *flip chart* (lembar balik) dan tanya jawab selama pendidikan kesehatan berlangsung dapat mengembangkan komunikasi antara pemateri dan sasaran.

Faktor lainnya yaitu pengetahuan karena pada dasarnya pengetahuan meliputi tahu, paham, penerapan, analisa, sintesa dan evaluasi. Memberikan pengertian tentang tingkat kemampuan tahu yaitu kemampuan responden untuk menghafal, mengingat, mendefinisi, mengenali atau mengidentifikasi informasi tentang fakta, peraturan, prinsip, kondisi dan syarat yang disajikan dalam pengajaran. Selain materi dan pengetahuan faktor yang mempengaruhi kecemasan lainnya dapat berupa dukungan sosial seperti keluarga, dalam keluarga biasanya

terjalin dalam bentuk komunikasi antara anak dan anggota keluarga lainnya. Ibu mempunyai peran yang besar dalam memberikan informasi tentang menstruasi kepada anak. Ketika remaja merasa tidak nyaman dan takut pada saat mengalami *menarche* seorang ibu diharapkan dapat memberikan dukungan emosi (Sumanto R, 2010).

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyarini yang mengatakan penyuluhan tentang *menarche* efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan siswi dalam menghadapi *menarche*. Penelitian Isnaini senada dengan menyebutkan, ada perbedaan yang bermakna antara pemberian pendidikan kesehatan terhadap penurunan kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi kelas 5 dan 6 SD Negeri Ngoto Bantul(20). Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Yulia dengan judul hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan siswi dalam menghadapi *menarche* di SD Negeri 03 Alai Padang

yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan menghadapi *menarche*.

Pada jurnal ke 10 yang membahas tentang Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Peran Ibu dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi *Menarche* pada Siswi Kelas 4-6 di SD 3 Peuniti Kota Banda Aceh yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan, sikap dan peran ibu dengan kesiapan remaja putri menghadapi *menarche*. Pengetahuan tentang menstruasi mempunyai hubungan yang sangat erat dengan kesiapan dalam menghadapi *menarche*. Dimana semakin tinggi pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang menstruasi maka akan lebih siap untuk menghadapi menstruasi pertamanya. terkadang anak yang belum siap menghadapi *menarche* dikarenakan memiliki pengetahuan yang kurang sehingga akan timbul keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut, anak akan merasa haid sebagai sesuatu yang

kejam dan mengancam, keadaan ini dapat berlanjut ke arah yang lebih negatif, Tetapi berbeda bagi anak yang memiliki pengetahuan baik, dimana telah siap dalam menghadapi *menarche*, mereka akan merasa senang dan bangga, dikarenakan anak menganggap dirinya sudah dewasa secara biologis.

Nagar dan Aimol (2010) menyatakan bahwa pengetahuan yang diperoleh remaja tentang menstruasi akan mempengaruhi persepsi remaja tentang menstruasi pertama (*menarche*). Jika persepsi yang dibentuk remaja tentang menstruasi pertama (*menarche*) positif, maka hal ini akan berpengaruh pada kesiapan remaja dalam menghadapi menstruasi pertama (*menarche*). Kesiapan menghadapi menstruasi pertama (*menarche*) adalah keadaan yang menunjukkan bahwa seseorang siap untuk mencapai kematangan fisik yaitu datangnya menstruasi pertama (*menarche*) pada saat menginjak usia sepuluh sampai enam belas tahun yang terjadi secara periodik (pada

waktu tertentu) dan siklik (berulang-ulang). Hal ini ditandai dengan adanya pemahaman yang mendalam tentang proses menstruasi sehingga siap menerima dan mengalami menstruasi pertama (*menarche*) sebagai proses yang normal.

Beberapa penelitian tentang peran orang tua dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri sudah pernah dilakukan diantaranya adalah yang dilakukan oleh Yulisatuti (2012) yang menyimpulkan bahwa peran orangtua mempunyai hubungan yang bermakna dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri ($X^2=28,798$; $p=0,000$), demikian juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwanti dan Jayanti (2012) yang berjudul Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan anak dalam menghadapi *menarche* di SDB Negeri 1 Kretek Kecamatan Paguyangan Kabupaten Brebes yang menyimpulkan bahwa remaja putri lebih siap menghadapi *menarche* setelah mendapatkan informasi dan dukungan dari orang tuanya, penelitian

serupa juga dilakukan oleh Khairani (2012) yang menyimpulkan bahwa komunikasi ibu dan anak memiliki hubungan positif dengan kesiapan menghadapi menstruasi pertama.

Gunn dan Petersen menyatakan bahwa remaja putri yang memiliki sikap negatif terhadap menstruasi akan mengalami depresi dan ketidaknyamanan pada siklus menstruasi mereka. Remaja putri dengan sikap yang lebih positif mengenai peran gender dan seksualitas lebih sedikit mengalami sakit saat menstruasi dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki sikap negatif terhadap menstruasi (Paludi, 2008).

Dalam menurunkan kecemasan ada beberapa terapi yang bisa diterapkan salah satunya adalah yang terdapat pada jurnal ke 4 yaitu Terapi Relaksasi Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Siswi Dalam Menghadapi *Menarche*. Hasil penelitian ini menunjukkan ada penurunan kecemasan yang signifikan pada subjek yang sedang menghadapi *menarche*

($p=0.000 < 0.05$) antara sesudah diberikan terapi relaksasi progresif. Relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis, selain itu ketika otot-otot telah rileks maka organ tubuh akan kembali berfungsi dengan normal. Setelah seseorang melakukan relaksasi, dapat membantu tubuh menjadi rileks, dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik. Membantu individu untuk dapat mengontrol diri dan memfokuskan perhatian sehingga dapat mengambil respon yang tepat saat berada dalam situasi yang menegangkan

Teknik relaksasi progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti. Berdasarkan keyakinan bahwa tubuh manusia berespon pada kecemasan dan kejadian yang merangsang pikiran dengan ketegangan otot. Teknik relaksasi progresif dilakukan dengan memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot, dengan

mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks. Relaksasi progresif ini sebagai salah satu teknik untuk mengurangi kecemasan dengan cara menegangkan dan merilekskan otot secara bergantian. Teknik ini dikembangkan sejak pada awal tahun 1920-an. Dalam terapi ini diyakini bahwa karena kecemasan menyertai ketegangan otot, sehingga untuk dapat mengurangi kecemasan tersebut harus dengan belajar bagaimana untuk mengendurkan otot-otot yang tegang.

SARAN

Diharapkan penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan, wawasan serta pengalaman dan dapat mengaplikasikan ilmu yang dimiliki langsung dilapangan nanti. Di harapkan bagi pembaca dapat menambah wawasannya mengenai menarche dan peneliti selanjutnya bisa lebih sempurna dalam melakukan literatur review dengan

melihat kekurangan-kekurangan yang ada pada penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Hurlock, B. (2013). *Perkembangan Anak, edisi keenam*. jakarta: erlangga.
- A , W., & Dewi M. (2011). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusi*. Cetakan II. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Aryani. (2010). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. jakarta: Salemba Medika.
- Berk. (1993). *Infants, Children and Adolescents*. Massachusetts: Allyn & Bacon.
- BKKBN. (2012). *Remaja Genre dan Perkawinan Dini*. jakarta: Direktorat Remaja Dan Perlindungan Hak-Hak Reproduksi.
- HK, J., & S, N. (2010). *Catatan Kuliah Obstetri dan Gynekologi*. yogyakarta: Nuha Medika.
- Ilyas, & Yaslis. (2011). *Kinerja, Teori, Penilaian dan Pelatihan*. jakarta: BP FKUM UI.
- Jahja, & Yudrik. (2012). *Psikologi Perkembangan. Edisi 2*. jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- KemenKesRI. (2015). *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019*. jakarta.
- M, F. (2018). Hubungan Persepsi Anak Terhadap Peran Ibu dengan Tingkat Kecemasan Saat Menstruasi Pertama (Menarche) Pada remaja putri di kota banjarmasin. *Dinamika Kesehatan*, 9, 1.
- Mansyur , & Herawati. (2009). *Psikologi Ibu Dan Anak Untuk Kebidanan*. jakarta: Salemba Medika.
- Manurung , N. (2016). *Terapi Reminiscence*. jakarta: CV Trans Info Media.
- Mubarak, W. (2012). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. jakarta: Rineka Cipta.
- Sarwono. (2011). *Psikologi Remaja.Edisi Revisi*. jakarta: Rajawali Pers.
- Sarwono, & Wirawan , S. (2012). *Psikologi Remaja : Definisi Remaja*. jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Sarwono, S. (2011). *Psikologi Remaja*. jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Soetjiningsih. (2004). *Buku Ajar: Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. jakarta: Sagung Seto.
- Stuart W Gail, W. (2012). *Buku Saku Keperawatan Jiwa. Edisi 5 revisi*. jakarta: EGC.
- Sujarweni, V., & Wiratna. (2014). *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipaham*. yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Suliswati, & dkk. (2011). *Konsep dasar keperawatan kesehatan jiwa*. jakarta: Prehalindo.
- Suryati, B. (2012). Perilaku Kebersihan Remaja Saat Menstruasi. *Jurnal health Quality*, 3(1).

- Viviyawati, T. (2014). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Pemeriksaan SADARI Sebagai Deteksi Dini Kanker Payudara Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Di SMK N 1 Karanganyar. <http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/12/01-gdl-triviviyaw-551-1-sekripsi-4.pdf>.
- Wawan, A., & Dewi, M. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Winarti, A., Fatma, S., & Rizky, W. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Kecemasan tentang Menarche pada Siswi Kelas V Sekolah Dasar. *JNKI*, 5, 1.
- Yudha Indra Permana & Ida Untari, I., & Ida, U. (2012). Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas VI. *Jurnal Kebidanan*, 4, 2.
- Wawan, A dan Dewi, M. *Teori Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Margatan, A. (1992). Apa Yang Harus Anda Katakan pada Putera-puteri Anda tentang Menstruasi. Solo; CV Aneka.
- Nilawati, I., Sumarni., & Santjaka, A. (2013). Hubungan antara Dukungan Ibu Dengan Kecemasan Remaja Dalam Menghadapi Menarche Di SD Negeri Lomanis 01 Kecamatan Cilacap Tengah Kabupaten Cilacap. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 4(1), 178-189.
- Ninawati., & Kuryadi, J. (2006). Hubungan Antara Sikap Terhadap Menstruasi Dan Kecemasan Terhadap Menarche. *Jurnal Psikologi*, 4(1), 38-54.
- Kartono, K. (1989). *Psikologi Wanita: mengenal Gadis Remaja dan Wanita Dewasa*. Jilid 1. Bandung: PKBI.
- Monks, F.J., Knoers, A.M.P., & Haditono, S.R. (2002). *Psikologi Perkembangan : Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta : Gajah Mada University Press.
- Sumanto R. Hubungan Tingkat Nyeri Dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Post Operasi SC Di RSU PKU Muhammadiyah Gombong. STIKES Muhammadiyah Gombong; 2010.
- Widyarini A. Efektivitas Penyuluhan Menstruasi terhadap Tingkat Kecemasan menghadapi Menarche pada Siswi Usia 9-11 Tahun di SDTI Ibnu Abbas Yogyakarta. Poltekkes Kebidanan Yogyakarta; 2011.
- Isnaini. Perbedaan Tingkat Kecemasan terhadap Menarche Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan tentang Mestruasi pada Siswi Kelas 5 Dan 6 di SD Negeri Ngoto Bantul. STIKES Alma Ata Yogyakarta; 2011.
- Yulia AP. Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Siswi dalam Menghadapi Menarche di Sd Negeri 03 Alai Padang. e-Skripsi Universitas Andalas. Universitas Andalas; 2015.
- Natsuaki, M. N., Leve, L. D., & Mendle, J. (2010). *Going through the rites of passage: timing and transition of menarche, childhood sexual abuse and anxiety symptom in girls*. Diperoleh tanggal 09 Desember 2014, dari

<http://media.proquest.com/media/pq/classic>.

Ulfah, M., Suryani. (2011). *Hubungan dukungan keluarga dengan kecemasan remaja putri usia pubertas dalam menghadapi menarche di SMP Muhammadiyah 5 Yogyakarta*. Diperoleh tanggal 19 Juni, dari <http://sim.stikesaisyiyah.ac.id>

Mardilah. (2014). *Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan remaja putri dalam menghadapi menarche di SMP N 5 Darul Makmur kecamatan darul makmur kabupaten naganraya*. diperoleh pada tanggal 11 Juli 2015 dari <http://simptakp.uui.ac.id/>

Nagar, S. & Aimol, R. (2010). Knowledge of Adolescent Girls Regarding Menstruation in Tribal Areas of Meghalaya. *Journal*. Vol. 8. No. 1. India : Department of Human Development. College of Home Science.

Paludi, M. A. (2008). "The psychology of women", (2nd ed), Prentice Hall, NJ.

