

## GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI *MENARCHE* DI SD SARASWATI TABANAN

Desak Made Firsia Sastra Putri<sup>1</sup>; Desak Gede Yenny Apriani<sup>2</sup>,  
I Gede NyomanArdi Supartha<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Advaita Medika Tabanan, Jalan Perkutut No. 25  
Pasekan Belodan Tabanan-Bali,

<sup>2,3</sup> Program Studi Profesi Ners STIKES Advaita Medika Tabanan, Jalan Perkutut No. 25 Pasekan  
Belodan Tabanan-Bali

\*Penulis Korespondensi: Desak Made Firsia Sastra Putri, Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES  
Advaita Medika Tabanan, Jalan Perkutut No. 25 Pasekan Belodan Tabanan-Bali, Indonesia  
email: [firshasastra86@gmail.com](mailto:firshasastra86@gmail.com), phone: +6281936090966

### ABSTRAK

Perjalanan unik menuju masa remaja ditandai dengan perubahan pada status kesehatan baik fisik, emosional, dan mental seseorang. Remaja putri, biasanya berusia antara 10 sampai 16 tahun mengalami transisi kehidupan yang signifikan ketika mereka mengalami menstruasi pertama, yang juga dikenal sebagai *menarche*. Remaja putri biasanya mengungkapkan ketidakpuasan mereka dengan mulai timbulnya perasaan cemas dan takut dalam menghadapi *menarche*. Timbulnya rasa kecemasan selama *menarche* dapat dikaitkan dengan kurangnya pemahaman dan informasi tentang mengelola perasaan tersebut. Adapun tujuan penelitian ini untuk melihat bagaimana siswi SD Saraswati Tabanan menggambarkan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche*. Desain yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Pemilihan sampel dengan teknik Purposive Sampling sebanyak lima puluh delapan siswi kelas lima dari SD Saraswati Tabanan yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Didapatkan hasil bahwa siswi di SD Saraswati Tabanan mengalami kecemasan kategori yang sedang dalam menghadapi *menarche*. Dalam menghadapi *menarche* siswi di SD Saraswati Tabanan merasakan tingkat kecemasan yang sedang. Diharapkan pada penelitian selanjutnya akan menggunakan desain penelitian lain serta sampel yang lebih banyak, sehingga hasil akan lebih representatif.

**Kata Kunci:** remaja, cemas, *menarche*

### ABSTRACT

The unique journey towards adolescence is marked by changes in a person's physical, emotional and mental health status. Teenage girls, usually between the ages of 10 and 16, experience a significant life transition when they experience their first menstruation, also known as *menarche*. Teenage girls usually express their dissatisfaction with the onset of feelings of anxiety and fear in *menarche*. The emergence of feelings of anxiety during *menarche* can be associated with a lack of understanding and information about managing these feelings. To see how female students at SD Saraswati Tabanan describe their level of anxiety in *menarche*. The design used is quantitative descriptive. The sample selected using the Purposive Sampling technique was fifty-eight fifth grade female students from SD Saraswati Tabanan who were the subjects of this research. The results showed that female students at SD Saraswati Tabanan experienced anxiety in the category of facing *menarche*. When facing *menarche*, female students at SD Saraswati Tabanan felt a moderate level of anxiety. It is hoped that future research will use other research designs and larger samples, so that the results will be more representative.

**Keyword:** adolencents, anxiety, *menarche*

## PENDAHULUAN

Ketika seseorang memasuki masa pubertas, mereka mengalami serangkaian perubahan unik yang terwujud dalam tubuh, pikiran, dan emosi mereka. Masa remaja ini juga sebagai periode yang bersifat khusus dan penting. Hal ini terjadi sebagai akibat dari pubertas, proses dimana remaja perempuan dan laki-laki mengalami perkembangan sistem reproduksi mereka. Bagi remaja perempuan, proses penyesuaian diri menjadi sangat menantang terutama dalam hal perubahan fisik, biologis, dan perubahan tekanan lingkungan. Remaja perempuan mengalami banyak perubahan, yang paling signifikan adalah *menarche*. Perubahan sekunder meliputi hal-hal seperti tumbuhnya payudara, rambut kemaluan, dan menjadi lebih tinggi dan lebih berat (1)

Menstruasi yang juga disebut haid merupakan peristiwa pengeluaran darah yang terjadi secara periodik dan siklik dari uterus, disertai proses pelepasan endometrium. Menstruasi merupakan tanda kematangan seksual seorang wanita, kemampuannya untuk mengalami kehamilan, keadaan fisiologis yang normal, dan salah satu indikator kesehatan reproduksi. Kematangan seksual disebabkan oleh karakteristik fisik seseorang yang unik serta ras, etnis, iklim, gaya hidup, dan lingkungannya. Siklus menstruasi pada remaja putri dapat terganggu karena kondisi fisik yang tidak terjaga atau penyakit (Hayati & Gustina, 2020).

Ketika seorang perempuan mencapai kematangan seksual, yang biasanya terjadi antara usia 10 sampai 16 tahun, ia memasuki masa *menarche*, yang merupakan tahap pertama dari kehidupan reproduksinya. Bagi remaja perempuan, *menarche* adalah momen penting yang menandai awal perjalanan mereka dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan (3). Remaja perempuan semakin dihadapkan pada usia rata-rata *menarche* yang lebih awal. Kondisi gizi yang lebih baik memiliki peran, karena mempercepat persiapan tubuh untuk

menstruasi. Otak dapat langsung melepaskan hormon seksual sebagai respons terhadap kemudahan informasi terkait seksualitas yang dapat diakses. Kesehatan mental dan fisik remaja akan terganggu jika menstruasi disalahpahami. Hal ini terjadi karena tidak tahu bagaimana cara mengatasi *menarche*, kesulitan mendapatkan informasi yang akurat, atau keduanya (1).

Individu yang usianya berada di antara sepuluh dan sembilan belas tahun dianggap sebagai remaja menurut *World Health Organization* (WHO). Remaja didefinisikan sebagai mereka yang tinggal di Indonesia yang berusia antara 10 hingga 18 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan No. 25 tahun 2014, dan mereka yang belum menikah dan termasuk dalam kelompok usia 10-24 tahun dianggap sebagai remaja menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). Terdapat 43,5 juta orang di Indonesia yang berada dalam kelompok usia 10-19 tahun pada tahun 2010, atau sekitar 18% dari keseluruhan populasi. *Menarche* biasanya dimulai antara usia 12 sampai 14 tahun di Indonesia, dengan 10% mengalaminya antara usia 9 dan 10 tahun, 2,6% antara usia 11 dan 12 tahun, dan 30% antara usia 13 dan 15 tahun, dengan 10% sisanya mengalaminya setelah usia 13 tahun (4). Badan Pusat Statistik memperkirakan akan ada 168.021 penduduk perempuan di Bali yang berusia 10-14 tahun pada tahun 2020 (4).

Pada tahun 2020 didapatkan data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik, dikatakan jumlah penduduk di provinsi Bali dengan jenis kelamin perempuan dengan kategori umur 10-14 tahun berjumlah sebanyak 168.021 jiwa. Berdasarkan angka ini dapat disimpulkan bahwa sebaran penduduk yang menginjak usia remaja yang sedang mengalami *menarche*. Data dari Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga Kabupaten Tabanan menunjukkan bahwa di SD Saraswati Tabanan memiliki 67 siswa kelas lima dimana usia tersebut termasuk usia mendekati masa *menarche*.

Kecemasan dan kekhawatiran merupakan hal yang umum dan lumrah terjadi pada saat *menarche*. Selama menstruasi, gejala patologis lainnya dapat muncul, termasuk mual, pusing, kram di daerah perut, menstruasi yang tiba-tiba berhenti (*amenorhea*), perdarahan abnormal, menstruasi yang tidak normal, bahkan munculnya gejala neurologis yang dapat memicu reaksi syok dan mengarah pada

upaya bunuh diri pada remaja perempuan(5). Ketika seseorang mengantisipasi bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, mereka akan merasa cemas. Hal ini bermanifestasi sebagai reaksi emosional terhadap persepsi individu tentang penilaian. Perspektif dan interpretasi seseorang terhadap kekhawatirannya juga memiliki peran penting. Kecemasan dapat berkembang sebagai respons terhadap sumber stres internal (intrinsik) dan eksternal (eksternal)(1).

Rasa cemas yang apabila dialami secara terus menerus dapat menjadi sesuatu yang tidak menyenangkan. Seseorang akan mengalami kegelisahan, konsentrasi menurun, serta munculnya ketakutan. Remaja yang mengalami *menarche* mengeluhkan rasa cemas merupakan respon yang dipandang wajar. Kecemasan ini juga tidak dialami oleh semua remaja putri, ini disebabkan karena sebagian remaja putri cemas oleh karena rasa sakit namun ada juga yang tidak merasakan sakit karena adanya perubahan fisik. *Pre-Menstrual Syndrome* (PMS) adalah gejala yang dialami menjelang menstruasi. Gejala yang timbul seperti: pusing, pembengkakan pada payudara, jerawat, nafsu makan meningkat. Adanya gejala PMS ini dapat menjadi sumber bagaimana remaja putri dapat merasa cemas saat mengalami *menarche* (6).

Peneliti tertarik untuk meneliti “Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Putri Usia Awal dalam Menghadapi Menarche di SD Saraswati Tabanan” karena latar belakang informasi yang diberikan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana ketakutan akan menstruasi digambarkan oleh remaja perempuan di SD Saraswati Tabanan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian di bidang ini berusaha untuk memberikan penjelasan numerik untuk sifat-sifat responden dalam rangka menjelaskan berbagai peristiwa yang

diamati. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan objek penelitian atau hasil penelitian dengan menggunakan teknik deskriptif. Penelitian deskriptif didefinisikan oleh Sugiyono (2015) sebagai pendekatan untuk mempelajari data atau sampel dalam bentuk mentah, tanpa mengolah atau menarik kesimpulan yang berlaku umum. Penelitian ini hanya menggambarkan suatu kondisi tanpa memberikan perlakuan, perubahan, atau manipulasi pada variabel-variabel yang diteliti. Metode seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi digunakan untuk melakukan penelitian (7). Partisipan dalam penelitian ini adalah 67 anak perempuan sekolah dasar yang belum pernah mendapatkan menstruasi atau duduk di kelas lima. Peneliti menggunakan metode pemilihan sampel yaitu *purposive sampling*, yang melibatkan pemilihan subjek penelitian atau sampel berdasarkan kriteria spesifik yang ditetapkan oleh peneliti berdasarkan ciri-ciri atau sifat-sifat demografis yang sudah diketahui. Sebanyak 58 siswi dari Sekolah Dasar Saraswati di Tabanan, dengan rentang usia sebelas hingga dua belas tahun, disurvei.

Pada bulan Mei 2022 telah dilakukan penelitian yang mengambil lokasi di SD Saraswati Tabanan. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yaitu kuesioner tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche*, yang sudah diuji oleh peneliti sebelumnya diperoleh hasil uji validitas *r alpha cronbath* sebesar 0,825 dengan nilai *r tabel* 0,933 sehingga kuesioner ini layak untuk diterapkan. Pada kuesioner tingkat kecemasan yang berjumlah 20 item pernyataan yang terdiri dari 15 di antaranya positif dan 5 di antaranya negatif.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
11	47	81
12	11	19
Total	58	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa umur responden terbanyak berada pada umur 11 tahun yaitu sebesar 81%.

Tabel 2. Hasil pengukuran tingkat kecemasan menghadapi menarche di SDSaraswati Tabanan

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	26	44.8
Sedang	32	55.2
Total	58	100

Berdasarkan tabel di atas memberikan gambaran bahwa sebesar 55,2% responden berada pada tingkat kecemasan dengan kategori kecemasan sedang.

**HASIL PENELITIAN**

Menurut temuan penelitian, dari 58 siswi yang mengisi kuesioner, sebanyak 32 siswi (55,2% dari total) termasuk dalam kategori kecemasan sedang. Dari jumlah total responden, sebanyak 26 (44,8%), termasuk dalam kategori kecemasan ringan. Temuan ini menunjukkan kecenderungan kecemasan ringan hingga sedang di kalangan remaja perempuan dalam menghadapi *menarche*. Penelitian yang dilakukan oleh Hayati dan Gustina juga menyatakan hal yang serupa. Didapatkan hasil sebagian besar responden yaitu sebanyak 30 responden mengalami kecemasan sedang dari 40 responden yang dijadikan responden penelitian (2).

Kecemasan adalah reaksi alamiah terhadap segala sesuatu yang membuat seseorang merasa tidak nyaman. Sederhananya, ini adalah pengalaman buruk yang dialami seseorang dalam hidupnya. Jantung berdebar-debar, kesulitan bernapas, gelisah, panik, kurang percaya diri, dan perasaan berada dalam bahaya adalah beberapa gejala yang dapat timbul akibat situasi ini (6).

Menghadapi kecemasan yang terus menerus dapat membuat munculnya

perasaan yang tidak nyaman. Kecemasan, gangguan fokus, dan berkembangnya rasa takut adalah gejala-gejala yang mungkin dihadapi seseorang. Kecemasan adalah reaksi yang umum terjadi pada remaja yang sedang mengalami *menarche*. Kecemasan ini juga tidak dialami oleh semua remaja putri, ini disebabkan karena sebagian remaja putri cemas oleh karena rasa sakit namun ada juga yang tidak merasakan sakit karena adanya perubahan fisik (3).

Usia dan kurangnya pengetahuan adalah dua elemen internal yang dapat menimbulkan kecemasan. Kondisi mental seseorang dapat berubah seiring berjalannya waktu. Kapasitas untuk mengatasi tantangan dan tingkat kematangan emosional meningkat seiring bertambahnya usia. Hal ini membuka jalan bagi seseorang untuk memiliki sedikit rasa cemas. Semakin tinggi tingkat kematangan usia seorang remaja putri maka cenderung akan memiliki cara berfikir yang logis dalam menyikapi suatu permasalahan sehingga kemungkinan mengalami kecemasan semakin rendah. Keadaan yang sebaliknya, dimana usia yang masih sangat muda dapat menyebabkan rasa ketidaksiapan remaja

putri dalam menghadapi *menarche*. Timbul rasa takut sehingga remaja putri akan semakin cemas menghadapi *menarche* (3).

Reaksi remaja perempuan terhadap *menarche* beragam. Remaja perempuan khawatir akan masa depan dan mengalami rasa malu karena dianggap sudah dewasa padahal masih duduk di bangku sekolah dasar. Remaja perempuan dapat mengalami berbagai macam emosi selama *menarche*, termasuk kecemasan dalam menghadapi *menarche*, kebingungan, dan ketidaknyamanan. Untuk mencegah kecemasan yang akan terjadi penting bagi remaja putri untuk mendapatkan informasi yang akurat mengenai segala sesuatu tentang menstruasi. Menstruasi adalah bagian alami dari kehidupan seorang perempuan; yang hal tersebut tidak perlu ditakutkan. Orang tua memainkan peran penting dalam hal ini; namun, jika mereka salah berasumsi bahwa anak perempuan mereka akan mampu menangani menstruasi sendiri, atau bahwa membicarakannya adalah hal yang tabu, maka mereka berisiko membuat anak perempuan mereka semakin mengalami rasa cemas (Intaniza et al., 2023). Oleh karena itu, keterlibatan orang tua dan pendidik di dalam kelas diharapkan dapat mendukung dan memberikan informasi yang akurat mengenai *menarche*. Remaja perempuan dapat mengatasi semua kecemasan mereka jika mereka mendapat informasi yang cukup.

## KESIMPULAN

Siswi di SD Saraswati Tabanan, mayoritas mengalami kecemasan kategori sedang dalam menghadapi *menarche*. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya menggunakan metode penelitian yang lain serta menambah jumlah sampel sehingga hasil penelitian lebih representatif. Sosialisasi tentang menstruasi sangat perlu diadakan oleh sekolah bersama dengan dinas kesehatan terkait.

## REFERENSI

- Nora R. Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi Di Sdn 02 Lubuk Buaya Padang. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*. 2020;9(1):27–35.
- Hayati F, Gustina G. Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Menghadapi Menarche di SMP Negeri 13 Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*. 2020;9(2):149–53.
- Nurravni V, Haryani H. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menarche dengan Kecemasan Menghadapi Menarche Di SD Negeri 1 Pasirhalang Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*. 2021;7(2):21–32.
- Kementrian Kesehatan RI. Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Jakarta; 2018.
- Anggraeni W, Sari KIP. Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Menstruasi Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas Iv Dan V Sdi Darul Hikmah Krian Sidoarjo. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*. 2018;7(1):80–5.
- Jumrotin S, Meiyuntariningsih T. Terapi Relaksasi Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Siswi Dalam Menghadapi Menarche. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*. 2018;7(1):79–92.
- Sugiyono. *Statistika Untuk Kesehatan*. Bandung: Alfabeta; 2015.
- Intaniza N, Tampubolon NR, Bayhakki B. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Satu Tahun Pertama. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*. 2023;2(2):120–9.