

## PENGETAHUAN REMAJA TENTANG MENSTRUASI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI *MENARCHE*

### KNOWLEDGE AND ANXIETY DEALING WITH *MENARCHE* AMONG TEENAGER

Ivanna Junamel Manoppo<sup>1</sup>, Aditia Junita Suwardi<sup>2</sup>

Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat, Airmadidi, Minahasa Utara

Email: [i.manoppo@unklab.ac.id](mailto:i.manoppo@unklab.ac.id), [ditajunita23@gmail.com](mailto:ditajunita23@gmail.com)

#### ABSTRAK

**Latar belakang:** Masa remaja ditandai dengan adanya pubertas dimana organ-organ reproduksi mulai matang berfungsi dan perkembangbiakan dapat terjadi salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu munculnya menstruasi atau *menarche*. *Menarche* adalah menstruasi yang pertama kali dapat terjadi pada usia 9-16 tahun. Remaja yang akan menghadapi *menarche* memiliki perubahan secara psikis, salah satunya kecemasan. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui hubungan pengetahuan dengan kecemasan menghadapi *menarche* pada remaja. Metode penelitian menggunakan deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. **Metode:** Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling* sebanyak 96 responden. **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri memiliki pengetahuan dalam kategori kurang sebanyak 61,5% responden. Tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* sebagian besar kecemasan tingkat panik 50% dari keseluruhan responden. Terdapat hubungan yang negative yang kuat dan signifikan dengan arah negatif nilai  $p = 0.000 \leq 0.05$  dengan nilai koefisien korelasi  $r = -0.662$ . **Diskusi:** Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan anatar pengetahuan dengan kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche*. Semakin tinggi pengetahuan remaja mengenai menstruasi maka semakin rendah kecemasan yang akan dialami remaja dalam menghadapi *menarche* demikian juga sebaliknya. Diharapkan agar tenaga medis dapat melakukan promosi kesehatan mengenai *menarche*, dalam membantu meningkatkan coping dalam menghadapinya.

**Kata Kunci:** Kecemasan menghadapi *menarche*, Pengetahuan remaja tentang *menarche*, Usia puber

#### ABSTRACT

**Background:** Adolescence is marked by puberty where the reproductive organs begin to function, and reproduction can occur. One of the signs of puberty in young girls is the appearance of menstruation. Menarche is the first menstruation that can occur at the age of 9-16 years. Adolescents who will face menarche experience psychological changes, one of which is anxiety. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge and anxiety in dealing with menarche in adolescents. The research method used is descriptive correlation with cross sectional approach. **Method:** The sampling technique used a total sampling of 96 respondents. **Results:** showed that the majority of young women had less knowledge as many as 59 (61.5%) of respondents. Then for the anxiety facing menarche, most of the panic anxiety levels were 48 (50%) respondents. There is a strong and significant relationship with a negative direction of  $p$  value =  $0.000 \leq 0.05$  with a correlation coefficient value of  $r = -0.662$ . **Discussion:** This study shows a significant relationship between knowledge and teenage anxiety in dealing with menarche. The higher the knowledge of menstruation adolescents, the lower the anxiety experienced by adolescents in facing menarche and vice versa. Hope

JURNAL

SKOLASTIK

KEPERAWATAN

VOL. 8, NO. 1

Januari-Juni 2022

ISSN: 2443 – 0935  
E-ISSN 2443 - 16990

*that medical personnel can carry out health promotions regarding menarche, in helping to improve coping in dealing with it.*

**Keywords:** *Menarche anxiety, Puberty, Teenage knowledge of menarche*

## PENDAHULUAN

Masa remaja ditandai dengan adanya pubertas dimana organ-organ reproduksi mulai matang berfungsi dan berkembangbiakan dapat terjadi (Meilan, Maryanah, & Follona, 2018). Pubertas ditandai dengan payudara mulai membesar, pinggul bertambah lebar, tumbuhnya rambut pada kemaluan dan ketiak, kulit menjadi lebih kasar, pucat dan berjerawat dan berakhir dengan *menarche* (Ningsih & Yulianti, 2016).

*Menarche* adalah menstruasi yang pertama kali terjadi dan merupakan tanda bahwa siklus masa subur telah dimulai, yaitu dengan keluarnya cairan darah dari alat kelamin wanita yang merupakan luruhnya lapisan dinding dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah (Meutya, 2018). *Menarche* dapat terjadi diusia 9 tahun dikarenakan dipengaruhi oleh faktor IMT atau status gizi dan status sosial dari remaja tersebut (Zuniawati, 2019). Sedangkan menurut Prayitno (2014) menyatakan remaja putri akan mendapatkan menstruasi pertama atau *menarche* yaitu pada usia antara 10 – 16 tahun.

Remaja yang akan menghadapi *menarche* memiliki perubahan secara psikis, salah satunya kecemasan (Mardjan, 2016). *Ansietas* atau kecemasan adalah akan terjadi sesuatu disertai rasa takut akanantisipasi bahaya sehingga individu dapat bersiap untuk mengambil suatu tindakan untuk menghadapi ancaman tersebut (Nurhalimah, 2016). Individu yang mengalami kecemasan timbul tanda dan gejala seperti perasaan cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya, merasa gelisah, tegang, mengalami gangguan pola tidur, gangguan konsentrasi dan muncul keluhan somatik (Nurhalimah, 2016).

Kecemasan yang dialami oleh remaja putri disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu kurangnya informasi atau pengetahuan mengenai menstruasi, sehingga remaja merasa tidak siap dan merasa bimbang mengenai hal apa yang harus dilakukan saat menghadapi *menarche* (Meutya, 2018). Remaja putri yang tidak mempersiapkan datangnya *menarche* menanggapi *menarche* dengan cemas, kaget, takut dan terkejut, hal ini karena ketidaktahuan anak mengenai menstruasi yang mengakibatkan remaja putri sulit untuk menerima *menarche* (Endang & Elisabeth, 2015).

Pengetahuan menurut Notoatmodjo (2014) adalah suatu proses hasil dari pembelajaran atau rasa keingintahuan yang bisa didapati dari indra tubuh manusia. Pengetahuan berperan sangat penting dalam membentuk perilaku dari seseorang (Mubarak, 2012). Pengetahuan mengenai menstruasi sangat dibutuhkan bagi remaja putri agar remaja putri dapat mempersiapkan diri dalam menghadapi *menarche* (Nazariana, 2017).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2019) data jumlah remaja di dunia sebesar 1, 2 Miliar, sedangkan dari Badan Pusat Statistik (2019), jumlah remaja di Indonesia pada tahun 2018 mencapai 66,94 juta jiwa dan jumlah remaja perempuan di Indonesia tercatat 32.737.062 jiwa. Proyeksi Badan Pusat Statistik (2019) Kabupaten Minahasa Utara menurut kelompok usia 10-14 tahun jumlah anak perempuan di kabupaten Minahasa utara berjumlah 8.099 orang anak. Berdasarkan data tersebut, menunjukkan besarnya penduduk usia remaja yang perlu mendapatkan perhatian khusus mengingat remaja tersebut termasuk dalam

usia sekolah dan memasuki usia reproduksi, dan terutama pada remaja putri yang menghadapi *menarche* berpeluang untuk terjadinya kecemasan dikarenakan pengetahuan yang rendah mengenai menstruasi.

Teori keperawatan menurut Peplau dalam Aini (2018) menjelaskan tentang kemampuan individu dalam memahami diri sendiri dan orang lain dengan menggunakan dasar hubungan antar manusia yang mencakup 4 komponen sentral yaitu klien, perawat, masalah kecemasan yang terjadi dan proses interpersonal. Hubungan teori dalam penelitian ini yaitu ketika individu tidak memahami diri dari individu mengenai perubahan-perubahan yang terjadi pada diri remaja putri ketika akan menghadapi *menarche* maka akan lebih mudah mengalami kecemasan. Menurut Peplau (2018) dalam pendekatan perawat salah satu peran perawat yaitu pendidik atau *teacher* penyuluhan selalu dimulai dari mengenai hal apa yang diketahui dan tidak diketahui oleh individu, perawat berperan dalam memberikan penyuluhan tentang apa yang harus individu ketahui dan bagaimana respon dalam menghadapi informasi tersebut artinya peran perawat dalam teori ini adalah memberikan pengetahuan mengenai *menarche* sehingga membuat remaja dapat mengatasi kecemasan yang dialami dengan pengetahuan yang didapatkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni dan Kurnia (2018) diketahui bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi *Menarche*, sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Permana dan Untari (2012) diketahui bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche*. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini yaitu *design* penelitian, perbedaan rumus yang digunakan, perbedaan kuesioner yang dipakai, teknik pengambilan sampel dan

beberapa penelitian sebelumnya mengatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 15 oktober 2020 dan 27 september 2020 di SD Inpres Sukur dan SDN Kolongan melalui wawancara pada 5 siswi di kedua sekolah tersebut mengatakan merasa cemas dalam menghadapi *menarche* karena kurangnya pengetahuan terhadap menstruasi, mengatakan tidak mengetahui apa itu *menarche*, tidak mengetahui bagaimana sampai terjadi menstruasi, merasa jijik dengan darah, dan takut merasakan nyeri ketika akan menstruasi, hal tersebut muncul diakibatkan timbulnya penolakan anak perempuan tersebut secara tidak sadar diakibatkan oleh rasa cemas atau kecemasan yang kemudian diperkuat oleh rasa ketakutan.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah peneliti tertarik melakukan penelitian tentang "Hubungan pengetahuan dengan kecemasan remaja dalam menghadapi *Menarche* di SD Inpres Sukur dan SDN Kolongan".

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif korelasi melalui pendekatan *cross sectional*. Analisis untuk menunjukkan gambaran pengetahuan dan kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche* menggunakan rumus frekuensi dan persentase. Lebih lanjut untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan remaja tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche* atau menstruasi menggunakan rumus *Spearman Rank/Rho*. *Level of signifikan* yang digunakan adalah  $\alpha = 0,05$  dengan bantuan perangkat lunak SPSS.

Subjek Partisipan dalam Penelitian adalah remaja putri berusia 9-11 tahun kelas IV, V dan VI yang belum mengalami menstruasi. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang berumur 9-

11 tahun yang bersekolah di SD Inpres Sukur dan SDN Kolongan, belum mendapatkan menstruasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 96 responden.

Instrumen Penelitian yang digunakan untuk mengukur pengetahuan remaja atau variabel independen (X) diadopsi dari Utami 2019 yang telah memiliki nilai validitas dan reliabilitas yang kuat yaitu 0,834 dan 0,861, menggunakan skala *guttman*, berjumlah 26 pertanyaan, yang terdiri dari 15 butir *favourable* dan 11 butir *unfavourable*, kriteria penilaian pengetahuan untuk *favorable* yaitu diberikan skor 1 jika responden menjawab pertanyaan yang “benar” diberikan skor 0 jika responden menjawab pertanyaan “salah” dan sebaliknya untuk *unfavourable*. Sedangkan instrumen variabel dependen (Y) atau kecemasan di adopsi dari Nazariana (2017) yang telah memiliki nilai validitas 0,794 dan koefisien reliabilitas yaitu 0,941. yang disusun berdasarkan teori dari aspek-aspek kecemasan, yakni reaksi emosional, reaksi kognitif dan reaksi fisiologis, yang berisi 34 pernyataan terdiri dari 17 butir *favourable* dan 17 butir *unfavourable*, dan menggunakan skala *likert* dengan kriteria penilaian untuk *favorable* diberikan skor 4 ketika responden menjawab “(SS) sangat sesuai”, skor 3 jika responden menjawab “(S) sesuai, skor 2 diberikan jika responden menjawab “(TS) tidak sesuai”, dan skor 1 diberikan jika responden menjawab “(STS) sangat tidak sesuai” dan sebaliknya untuk penilaian *unfavorable*.

**Tabel 1.** Interpretasi Kecemasan

Skore	Interpretasi Kecemasan
1 – 34	Kecemasan ringan
35 – 68	Kecemasan sedang
69 – 102	Kecemasan berat
103 – 136	Tingkat panic

**Tabel 2.** Interpretasi Pengetahuan

Persen	Interpretasi pengetahuan
76 – 100%	Pengetahuan baik
56 – 75%	Pengetahuan cukup
≤56%	Pengetahuan kurang

Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini diperoleh melalui kuesioner yang dibuat melalui *google form* (<https://forms.gle/bruyCuwTGwVVCmZ5A>) yang disebarikan melalui group kelas (*whatsapp*) oleh wali- wali kelas.

Lokasi penlitian di SD Inpres Sukur yang berada di Desa Sukur, Kecamatan Air-madidi, dan di SDN Kolongan, Kecamatan Kalawat, Kabupaten Minahasa Utara. Pengambilan data dilakukan pada 8 Februari – 5 Maret 2021. Dalam pengumpulan data, peneliti menyusun kuesioner menggunakan *google form* yang telah disiapkan. Prinsip-prinsip etik dalam penelitian dilaksanakan sedemikian rupa untuk memastikan bahwa para responden bergabung secara sukarela dan seluruh data dijamin kerahasiaannya.

Dalam proses pengumpulan data, peneliti mendapatkan data siswi dari wali-wali kelas 4, 5 dan 6 yang terdiri dari (Nama siswi, Tanggal Lahir/ Usia, Alamat, dan Nomor Telefon). Kemudian diikuti tahap memilih sampel penelitian remaja yang berusia 9-11 tahun yang belum mendapatkan menstruasi.

Izin dari Fakultas Keperawatan diperoleh pada tanggal 4 Februari 2021 dan kemudian menyerahkan surat izin penelitian kepada kepala sekolah SD Inpres Sukur dan SDN Kolongan pada tanggal 8 Februari 2021. Pada kesempatan tersebut peneliti meminta izin dan memohon bantuan kepada guru-guru kelas 4, 5 dan 6 untuk dapat mengirimkan link kuesioner yang telah peneliti buat di *google form* (<https://forms.gle/bruyCuwTGwVVCmZ5A>) agar dapat dikirim ke peserta didik

perempuan kelas 4, 5 dan 6 melalui grup kelas (whatsapp). Peneliti juga menjelaskan secara langsung bagaimana cara mengisi kuesioner dan mengirim link kuesioner melalui whatsapp kepada wali-wali kelas 4, 5 dan 6.

Peneliti kemudian meminta persetujuan dari responden untuk mengisi lembar informed consent menggunakan google form secara online. Setelah data terkumpul maka seluruh kuesioner diperiksa kelengkapannya dan kemudian memasukan data ke dalam Microsoft Excel. Setelah itu peneliti melakukan *running data*, serta menyajikan hasil penelitian.

**HASIL**

**Gambaran Kecemasan menghadapi Menarche**

**Tabel 1** Gambaran Kecemasan menghadapi Menarche

Kategori	Frequency	Percent (%)
Panik	48	50.0
Berat	44	45.8
Sedang	4	4.2
Ringan	0	0
Total	96	100.0

Tabel 1 menunjukkan hasil dari 96 responden terdapat 48 (50%) responden memiliki kecemasan panik, 44 (45.8%) responden memiliki kecemasan berat, 4 (4.2%) responden memiliki kecemasan sedang, dan 0 (0%) atau tidak terdapat hasil yang memiliki kecemasan ringan. Berdasarkan dari hasil data tersebut menunjukkan kecemasan yang paling banyak terdapat pada kategori kecemasan tingkat panik.

**Gambaran Pengetahuan Remaja tentang Menstruasi**

Tabel 2 menunjukkan gambaran pengetahuan remaja tentang menstruasi yang diperoleh dari para responden.

**Tabel 2.** Gambaran Pengetahuan Remaja tentang Menstruasi

Kategori	Frequency	Percent (%)
Kurang	59	61.5
Cukup	25	26.0
Baik	12	12.5
Total	96	100.0

Tabel 2 dapat dijelaskan bahwa dari 96 responden penelitian, terdapat 59 responden (61.5%) memiliki pengetahuan yang kurang, 25 responden (26%) memiliki pengetahuan yang cukup, dan sebanyak 12 responden (12.5%) memiliki pengetahuan yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri memiliki pengetahuan yang kurang mengenai menstruasi.

**Pengetahuan Terhadap Kecemasan Menghadapi Menarche**

Tabel 3 merefleksikan data hubungan pengetahuan para remaja serta hubungannya dengan kecemasan menghadapi *menarche*.

**Tabel 3.** Pengetahuan terhadap kecemasan remaja menghadapi *menarche*

		Pengetahuan	Kecemasan
<b>Spearman's Rho</b>	<b>Pengetahuan</b>	1.000	-0.662
	<b>Kecemasan</b>	-0.662	1.000
		96	96
		0.000	96

Tabel 3 dapat dijelaskan bahwa hubungan antara pengetahuan dengan kecemasan menghadapi *menarche* pada remaja di SD Inpres Sukur dan SDN Kolongan memiliki hubungan yang signifikan dengan  $p = 0.000 < 0.05$ . Artinya,

Ha diterima, dengan nilai koefisien korelasi -0.662 yang artinya memiliki keeratan hubungan kuat, arah hubungan negatif)

## PEMBAHASAN

Menurut Donsu (2017), kecemasan adalah perasaan tidak santai yang samar-samar diakibatkan rasa tidak nyaman atau rasa takut karena suatu respons. Calhoun dan Acocella dalam Sutejo (2016) mengemukakan aspek-aspek kecemasan terdapat tiga reaksi yaitu (reaksi emosional) individu akan merespon munculnya ketegangan, sedih, takut, panik, perasaan tidak nyaman, sedangkan (reaksi kognitif) muncul reaksi seperti kekhawatiran dan ketakutan dan untuk (reaksi fisiologis) muncul ketakutan, bingung, gelisah, ketidakteraturan dalam berpikir, merasa pusing, sakit perut atau kram pada perut, tangan berkeringat, perut mual, grogi dan mulut kering, jantung berdetak kencang. Menurut Sulistyawati (2015) tanda-tanda individu dalam kecemasan tingkat panik maka akan terjadi peningkatan aktivitas motorik, berpikir tidak rasional, khawatir yang berlebihan, waspada yang berlebihan, mudah lelah, gelisah, mudah tersinggung, susah berkonsentrasi, dan serangan panik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rucita (2010) dengan judul penelitian gambaran tingkat kecemasan pada remaja putri usia 11-14 tahun dalam menghadapi menstruasi pertama di SDN Cibuluh Kecamatan Ujungjaya Kabupaten Sumedang dengan hasil penelitian kecemasan yang dialami remaja putri sebagian besar dalam tingkat panik sebanyak 20 (33.3%) responden. Hal ini terjadi karena kurangnya informasi mengenai menstruasi pertama, kegelisahan, rasa takut dan kerisauan sehingga menyebabkan kecemasan pada remaja tersebut.

Menurut analisa peneliti berdasarkan hasil penelitian bahwa salah satu faktor penyebab kecemasan pada remaja putri ketika menghadapi *menarche* yaitu

dikarenakan remaja putri memiliki pengetahuan yang kurang. Kecemasan yang dialami oleh remaja putri juga diakibatkan karena remaja tidak mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi ketika menghadapi masa *menarche*, remaja putri merasa malu karena adanya perubahan fisik pada tubuh, merasa takut dan jijik dengan darah, takut merasakan nyeri ketika akan menstruasi.

Menurut teori dari Mubarak (2012) mengemukakan bahwa pengetahuan adalah hasil dari tahu dan hal ini terjadi dikarenakan seseorang telah melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu dan pengetahuan sangat berperan penting dalam membentuk perilaku dari seseorang. Pengetahuan adalah suatu proses hasil dari pembelajaran atau rasa keingintahuan yang bisa didapati dari indra tubuh manusia Notoatmodjo (2014).

Notoatmodjo (2014), mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain yaitu tingkat pendidikan, informasi, pengalaman, budaya, dan sosial ekonomi. Faktor informasi sangat mempengaruhi pengetahuan dari individu ketika individu mendapatkan informasi yang lebih banyak maka pengetahuan individu tersebut lebih tinggi ataupun lebih luas, pengetahuan didapatkan dari internet, majalah, seminar, orang tua, dan memperbanyak membaca buku-buku kesehatan.

Lebih lanjut menurut Mahariah (2017) mengenai faktor tingkat pendidikan semakin tinggi tingkat pendidikan individu maka semakin besar pula informasi atau pengetahuan yang individu miliki. Sumber informasi yang minim merupakan salah satu penyebab siswi memiliki pengetahuan yang kurang mengenai menstruasi, dikarenakan siswi masih duduk di bangku sekolah dasar (SD).

Pengetahuan mengenai menstruasi sangat dibutuhkan bagi remaja putri agar remaja putri dapat mempersiapkan diri dalam menghadapi *menarche*

(Nazariana, 2017). Remaja putri yang tidak mempersiapkan datangnya *menarche* menanggapi *menarche* dengan cemas, kaget, takut dan terkejut, hal ini karena kurangnya pengetahuan *menarche* yang dimiliki (Endang & Elisabeth, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari Nora (2020) tentang hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi di SDN 02 Lubuk Buaya Padang didapatkan hasil lebih dari separuh siswi memiliki pengetahuan yang kurang tentang menstruasi yaitu (59,4%) hal tersebut terjadi karena siswi memiliki pengetahuan yang kurang mengenai *menarche*, belum mengetahui gejala *menarche*, dan perubahan fisik yang terjadi saat *menarche*. Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian dari Ningsih dan Yulianti (2016) dengan judul hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan kecemasan pada remaja putri didapati hasil sebagian besar memiliki pengetahuan yang kurang sebesar (67,5%) dikarenakan berdasarkan analisa dari peneliti mendapatkan bahwa informasi yang didapati remaja dari orang tua dan orang tua tidak sampai membahas mengenai kedalaman pengetahuan medis tentang menstruasi tetapi hanya cara-cara menghadapi menstruasi, dan karena remaja masih berperilaku kekanak-kanakan sehingga mayoritas remaja tidak menyukai pengetahuan yang membutuhkan keseriusan dalam mempelajarinya.

Berdasarkan analisa peneliti pengetahuan yang kurang pada remaja putri tentang menstruasi dikarenakan remaja putri mayoritas memiliki sumber informasi yang kurang hal ini dibuktikan saat wawancara dengan siswi tidak mengetahui bagaimana sampai terjadi menstruasi, perubahan-perubahan apa saja yang akan terjadi saat *menarche*, dibuktikan juga dari kuesioner yang diberikan peneliti sebanyak 80 (83,3 %) responden tidak mengetahui berapa banyak

darah yang keluar saat *menstruasi*, 75 (78,1%) responden tidak mengetahui penyebab infeksi saat menstruasi 74 (77%) responden tidak mengetahui pengertian dari *menarche*, sebanyak 62 (64,5%) responden tidak mengetahui bahwa faktor genetik dapat mempercepat datangnya *menarche*, dan sebanyak 61 (63,5%) responden tidak mengetahui bahwa sosial ekonomi dari keluarga dapat mempengaruhi *menarche*, kurangnya pembelajaran mengenai menstruasi dalam mata pelajaran biologi di sekolah sehingga wali-wali kelas dapat meningkatkan pembahasan mengenai *menarche* dan dikarenakan remaja putri masih duduk di bangku sekolah dasar/ SD sehingga informasi yang dimiliki masih minim, pihak sekolah juga mengungkapkan bahwa pihak-pihak terkait seperti petugas kesehatan dari Puskesmas setempat dan penelitian-penelitian sebelumnya belum pernah membahas bahkan menyinggung mengenai topik kesehatan reproduksi khususnya mengenai *Menarche*, peran dari orang tua sangat dibutuhkan agar remaja dapat menambah informasi mengenai *menarche* sehingga remaja siap menghadapi *menarche* dan mengurangi kecemasan yang dialami.

Menurut Rosyida (2019) remaja putri yang mempunyai pengetahuan yang baik mengenai menstruasi akan mudah memahami tentang perubahan-perubahan fisiologis yang dapat menyebabkan kestabilan kondisi psikologis, sehingga dapat membuat remaja dapat mengantisipasi kecemasan yang dialami. Lebih lanjut Islami (2017) menyatakan bahwa bagi remaja putri yang memiliki pengetahuan yang rendah mengenai menstruasi maka remaja putri akan mengalami kesulitan dalam mengetahui perubahan fisiologis yang dapat menyebabkan ketidakstabilan kondisi secara psikologis, sehingga dapat membuat remaja lebih mudah untuk merasa khawatir, takut dan cemas saat menghadapi *menarche*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami (2019) mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche*. Lebih lanjut dengan penelitian dari Mayasari (2017) bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kecemasan remaja menghadapi *menarche*. Lebih lanjut Ningsih dan Yulianti (2016) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kecemasan remaja dalam menghadapi menstruasi pertama atau *menarche*. Penelitian dari Nora (2020) adanya hubungan antara pengetahuan dengan kecemasan remaja dalam menghadapi menstruasi. Anggraeni, dan Kurnia (2018) terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche*.

#### KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan gambaran pengetahuan remaja putri di SD Inpres Sukur dan SDN Kolongan tentang menstruasi didapati lebih dari setengah berada pada kategori kurang. Hal ini juga berpengaruh pada gambaran kecemasan pada remaja putri di mana hasilnya menunjukkan sebagian besar berada pada tingkat panik. sehingga didapati ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kecemasan pada remaja putri dalam menghadapi *menarche*, dengan nilai keeratan yang kuat. Hal ini menunjukkan semakin rendah atau kurang pengetahuan seseorang maka akan semakin panik dalam menghadapi *menarche*. Diharapkan pihak sekolah serta guru-guru dapat memberikan pendidikan kesehatan reproduksi mengenai *menarche* dalam kurikulum sekolah. Bagi orang tua juga dapat memberi pengetahuan bagi remaja sehingga membentuk pemahaman remaja tentang perubahan fisiologis yang terjadi sehubungan dengan *menarche* sehingga kondisi psikologis bisa terkontrol dan siap

menghadapi setiap perubahan fisiologi yang dihubungkan dengan reproduksi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N. (2018). *Teori model keperawatan beserta aplikasinya dalam keperawatan*. Malang: Uviversitas Muhammadiyah Malang.
- Anggraeni, W., & Kurnia, I. P. (2018). 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*, Volume 7, Page 80-85.
- BPS. (2019). *Statistik Indonesia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Donsu, J. D. (2017). *Psikologi keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Endang, & Elisabeth. (2015). *Memahami kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Islami, S. U. (2017). Hubungan tingkat pengetahuan menstruasi dengan kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi kelas v dan vi sd n 1 Jetis Yogyakarta. *UNISA*.
- Livana, Indrayati, N., & Yuliyanti, E. (2019). Gambaran tingkat ansietas anak usia sekolah saat mengalami *menarche*. *jurnal kesehatan*, vol 12, No 2, Page 146-153.
- Mahirah. (2017). Evaluasi belajar peserta didik. *Jurnal IDAARAH*, 257.
- Mardjan, H. (2016). *pengaruh kecemasan pada kehamilan primipara remaja*. Pontianak: Erlangga.
- Mayasari, A. F. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat



- Kecemasan Pada Remaja Awal dalam Menghadapi Menarche. *Bhakti Husada Mulia*.
- Meilan, N., Maryanah, & Follona, W. (2018). *Kesehatan reproduksi remaja implementasi PKPR dalam teman sebaya*. Malang: Wineka Media.
- Meutya, I. (2018, 01 20). Mengenal menarche pada remaja putri. *Widyaiswara BKKBN Aceh*.
- Mubarak. (2012). *Promosi kesehatan untuk kebidanan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nazariana, S. (2017). Hubungan antara pengetahuan mengenai menstruasi dengan kecemasan remaja dalam menghadapi menstruasi pertama (menarche).
- Ningsih, D. E., & Yulianti, T. S. (2016). Hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan kecemasan pada remaja putri kelas VII di SMP Tarakanita Solo Baru Sukoharjo. *IJSM- Indonesian Journal On Medical Science*, 42-50 volume 3 No 1.
- Nora, R. (2020). Hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan menghadapi menarche pada siswi di SDN 02 Lubuk Buaya Padang. *jurnal ilmu keperawatan*, Vol 9, No 1, Page 27-35.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhalimah. (2016). *Keperawatan jiwa*. Kebayoran baru: Pusdik SDM Kesehatan.
- Permana, Y. I., & Untari, I. (2012). Hubungan antara pengetahuan dengan kecemasan menghadapi menarche pada siswi kelas VI. *Jurnal Kebidanan*, Vo, 4 No 2. page 49-53.
- Prayitno, S. (2014). *Kesehatan organ reproduksi wanita*. Jogjakarta: Saufa.
- Priharyanti, W., Dwi, N. A., & Astuti, S. W. (2015). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian menarche siswi di SMPN 31 Semarang. *Jurnal Keperawatan*, Vol 6, No 2, Hal 117-122.
- Riskesdas. (2018). *Hasil utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rosyida, D. A. (2019). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Yogyakarta: PT.Pustaka Baru.
- Rucita, A. (2010). Gambaran tingkat kecemasan pada remaja putri usia 11-14 tahun dalam menghadapi menstruasi pertama. *Riset Keperawatan Sumedang*, 50-55.
- Siswanto. (2017). *Pedoman dan standar etik penelitian dan pengembangan kesehatan nasional*. Jakarta.
- Sulistiyawati. (2015). *Konsep dasar keperawatan kesehatan jiwa*. Jakarta: EGC.
- Sutejo. (2016). *Keperawatan jiwa*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Utami, Y. A. (2019). Hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi menarche pada siswi kelas v dan vi di sd Negeri 1 Ceper Klaten. *Politeknik Kesehatan Yogyakarta*.
- WHO. (2019, 08 13). *Health Topics*. Retrieved 09 29, 2020, from Adolescent Health:

[https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_2](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_2)

Zuliyanti, N. I., & Setyaningsih, R. A. (2014). Hubungan antara Pengetahuan dengan Kecemasan menghadapi Menarche pada siswi SDN Pangengudang Kecamatan Purworejo Kabupaten Purworejo.

Zuniawati, D. (2019). *Lemak tubuh memicu menstruasi dini*. Malang: Wineka Media.