

Hubungan Pengetahuan Tentang *Menarche* dengan Tingkat Kecemasan Putri Remaja Awal di Wilayah Kerja Puskesmas Pantai Labu Tahun 2024

Sri Rahmayani^{1*}, Ester Simanullang², Rumondang Sitorus³

^{1,2,3}STIKes Mitra Husada Medan, Indonesia

Alamat: Jl. Pintu Air IV Jl. Ps. VIII No.Kel, Kwala Bekala, Kec. Medan Johor, Kota Medan, Sumatera Utara 20142

Korespondensi penulis: stikesmitrahusadamedan18@gmail.com *

Abstract. *Menarche is the first menstruation that usually occurs between the ages of 10 and 16 years, or in early adolescence in the middle of puberty, just before the reproductive period begins. The aim of this research is to analyze the relationship between knowledge about Menarch and the anxiety level of early teenage girls in the working area of the Pumpkin Beach Public Health Center. 2023. This research uses analytical descriptive research which aims to systematically and factually describe the facts and relationships between communicating variables by collecting data, processing, analyzing and interpreting data in statistical hypothesis testing. The sampling technique used was total sampling. The instrument used was a questionnaire and analysis of the results of the chi-square statistical test concluded that p-value = 0.003 or <0.05, so a significant relationship was found between the level of knowledge. with the level of anxiety of teenagers in facing menarche in the work area of the Pumpkin Beach Community Health Center in 2023*

Keywords: *Relationship between knowledge, menarch, anxiety levels, teenagers*

Abstrak. Menarche adalah menstruasi pertama yang biasanya terjadi antara usia 10 dan 16 tahun, atau pada awal masa remaja di pertengahan masa pubertas, tepat sebelum masa reproduksi dimulai. Tujuan penelitian ini menganalisis hubungan pengetahuan tentang Menarch dengan tingkat kecemasan putri remaja awal di wilayah kerja puskesmas pantai labu tahun 2023. penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif analitik yang bertujuan menggambarkan secara sistematis dan faktual tentang fakta-fakta serta hubungan antar variabel yang diselidiki dengan cara mengumpulkan data, mengolah, menganalisis, dan menginterpretasi data dalam pengujian hipotesis statistik. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. instrumen yang dipakai adalah kunsioner yang serta Analisa hasil uji statistik chi-square kesimpulanya diperoleh p-value = 0,003 atau < 0,05 maka ditemukan hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi menarche di wilayah kerja puskesmas pantai labu tahun 2023.

Kata kunci: Hubungan pengetahuan, menarch, tingkat kecemasan, remaja

1. LATAR BELAKANG

Menarche adalah menstruasi pertama yang biasanya terjadi antara usia 10 dan 16 tahun, atau pada awal masa remaja di pertengahan masa pubertas, tepat sebelum masa reproduksi dimulai. Pendarahan periodik dan siklik dari rahim, disertai deskuamasi endometrium, dikenal sebagai menstruasi. Akibatnya, menarche adalah pendahulu untuk perubahan tambahan seperti pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut kemaluan dan ketiak, dan distribusi lemak pinggul. Sebagian orang beranggapan bahwa membicarakan kesulitan menstruasi dalam keluarga adalah hal yang tabu, sehingga remaja awal kurang memiliki pengetahuan dan sikap yang memadai mengenai perubahan fisik dan psikologis yang menyertai menarche. Kesiapan mental sangat diperlukan sebelum menarche karena perasaan cemas dan takut akan muncul,

selain itu juga kurangnya pengetahuan tentang perawatan diri yang diperlukan saat menstruasi (Usia et al., 2019).

Remaja didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia sebagai berusia antara 10 dan 19. Remaja didefinisikan sebagai penduduk yang berusia antara 10 dan 18 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 25 Tahun 2017. Sementara itu, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) melaporkan usia remaja yang belum menikah berkisar antara 10 hingga 24 tahun. Menurut perkiraan dari Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas), pemuda Indonesia berjumlah 66,94 juta pada tahun 2018. Di Indonesia, 32.737.062 orang diklasifikasikan sebagai gadis remaja. Mayoritas penduduk dunia berada pada usia remaja. (Kemenkes RI, 2018).

Kecemasan terjadi pada 20 persen populasi dunia, dan sebanyak 47,7% remaja mengalami kegelisahan di Indonesia, negara berkembang yang tingkat kecemasannya meningkat setiap tahun. Karena perubahan psikologis dan fisik yang cepat dalam tubuh mereka, remaja pada fase remaja awal, usia 10-13 tahun di kelas 5 dan 6, mengalami kecemasan, seperti halnya remaja yang menghadapi menarche. (Profil and Kesehatan, 2019).

Seiring dengan pertumbuhan biologis yang teratur, seseorang memasuki tahap pematangan organ seks, yang ditandai dengan menstruasi pertama, pada usia tertentu (menarche). Setiap remaja memiliki ciri khas dalam menghadapi perubahan biologis selama masa remaja, seperti perkembangan kematangan, baik kematangan fisik maupun sosial-psikologis. Seiring dengan perkembangan biologis, organ seks seseorang akan mencapai kematangan pada usia tertentu, yang dikenal dengan menstruasi pertama yang disebut juga menarche. (Sudikno and Sandjaja, 2020).

Masa remaja merupakan masa dimana karakteristik fisik dan psikologis seseorang berubah. Pertumbuhan rambut kemaluan (pubeshe), awal pertumbuhan payudara (thelarche), pertumbuhan tinggi badan yang cepat (maximal growth), dan menstruasi pertama adalah beberapa dari perubahan fisik yang terjadi (menarche). Kecemasan adalah keadaan khawatir, tidak pasti, dan takut yang disebabkan oleh kurangnya pemicu yang jelas dan disertai dengan perubahan fisiologis (takikardia, berkeringat, tremor, dll). Kecemasan merupakan gejala umum kecemasan remaja putri saat menjelang menarche. Kecemasan pramenarche mempengaruhi 5 sampai 50 persen remaja, menurut penelitian tentang tantangan remaja yang berhubungan dengan pubertas. (Hidayah and Palila, 2018). Kecemasan tentang menarche adalah keadaan mood yang ditandai dengan ketegangan fisik, kekhawatiran, dan harapan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada menarche. Menarche disambut dengan keheranan, keterkejutan, dan

teror oleh anak-anak yang belum mempersiapkannya. Hal ini karena kurangnya pengetahuan anak tentang menstruasi mungkin membuat sulit menerima menarche. (Rahayu et al., 2017).

Faktor Usia Menarche Siswa SMP Adabiah, oleh Fitrah Umi Mutasya, Edison Edison, Hasnar Hasyim 2017, berdasarkan jurnal *Age-Related Factors pada Menarche Siswa SMP Adabiah*, oleh Fitrah Umi Mutasya, Edison Edison, Hasnar Hasyim 2017. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data, serta pengukuran tinggi dan berat badan responden. Data diolah menggunakan komputer dan dievaluasi menggunakan uji chi-square dengan taraf signifikansi 0,05. Rata-rata usia menarche di SMP Adabiah adalah 12,29 0,49 tahun, menurut temuan. Uji statistik menunjukkan bahwa tingkat pendapatan per kapita dan status gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan usia saat menarche, sedangkan pendidikan orang tua dan paparan media tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan usia saat menarche. (Wulandari, Ainin and Astuti, 2017).

Hal ini bahkan lebih buruk jika kesadaran remaja tentang menstruasi sangat tidak memadai, serta pendidikan orang tua. Akibatnya, remaja harus bersiap menghadapi datangnya menarche. Remaja mengaku telah belajar tentang menstruasi dari kakak perempuan dan ibunya sebelum menarche, namun pengetahuan mereka masih kurang karena mereka merasa minder, takut keluar rumah, takut melihat tembus, dan takut orang lain mengetahuinya. Remaja yang belum mengalami menarche, ada yang mengaku belum siap mendapatkan haid pertama karena malu. Remaja lainnya, sebaliknya, menyatakan bahwa mereka menantikan datangnya menstruasi karena itu adalah fitrah mereka sebagai perempuan. ('BUKU REMAJA DAN KESEHATAN REPRODUKSI Scan.pdf', 2016).

Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja adalah suatu kegiatan dan/atau rangkaian kegiatan yang ditujukan kepada remaja dalam rangka memelihara kesehatan reproduksi, menurut Undang-Undang Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi, yang sampai saat ini tidak mengalami perubahan. . Perawatan Kesehatan Sistem Reproduksi adalah pelayanan medis yang ditujukan kepada sekelompok organ, interaksi organ, dan zat dalam tubuh manusia yang terlibat dalam reproduksi. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016).

Di wilayah kerja Puskesmas Pantai Labu melalui survey pendahuluan yang saya lakukan sebagai peneliti ditemukan enam dari sepuluh remaja menyatakan bahwa mereka sangat ketakutan dan takut menghadapi menarche. Mayoritas alasan yang mereka berikan untuk kecemasan dan ketakutan mereka terhadap menarche berasal dari kurangnya informasi dan kesadaran tentang menarche. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih

lanjut bagaimana hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi menarche pada remaja Wilayah kerja Puskesmas Pantai Labu.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif analitik yang bertujuan menggambarkan secara sistematis dan faktual tentang fakta-fakta serta hubungan antar variabel yang diselidiki dengan cara mengumpulkan data, mengolah, menganalisis, dan menginterpretasi data dalam pengujian hipotesis statistik. Desain penelitian ini menggunakan studi cross sectional (potong lintang). Studi cross sectional merupakan suatu bentuk observasional (non eksperimental) yang paling sering dilakukan. Studi cross sectional mencakup semua jenis penelitian yang pengukuran variabel-variabelnya dilakukan hanya satu kali, pada saat itu.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi tingkat Pengetahuan remaja tentang Menarche pada puskesmas Pantai labu.

Tingkat pengetahuan	Frekuensi(n)	Persentase
Baik	5	16,1
Cukup	14	45.2
Kurang	12	38.7
Total	31	100.0

Tabel 2. Distribusi Frekuensi tingkat kecemasan Remaja dalam menghadapi Menarche pada puskesmas pantai labu.

Tingkat kecemasan	Frekuensi	Persentase
Tidak cemas	9	29
Kecemasan ringan	7	22.6
Kecemasan sedang	15	48.4
Total	31	100.0

Tabel 3. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Remaja dalam Menghadapi Menarche pada Puskesmas Pantai labu

Tingkat Pengetahuan	Tingkat kecemasan						P value
	Tidak cemas		Cemas ringan		Kecemasan sedang		
	n	%	n	%	n	%	
Kurang	5	55.56	0	0	0	0	0.003
Cukup	2	22.22	5	71.43	7	46.67	
Baik	2	22.22	2	28.57	8	53.33	
Total	9	100	7	100	15	100	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat kecemasan termasuk tidak cemas seluruhnya berasal dari remaja dengan tingkat pengetahuan yang baik (100%), sedangkan remaja dengan tingkat kecemasan ringan paling banyak adalah remaja dengan pengetahuan cukup yaitu sebesar (33,3%). Pada remaja dengan tingkat kecemasan

sedang sebagian besar (72,7%) dialami oleh remaja yang tingkat pengetahuannya kurang. Berdasarkan hasil uji statistik chi-square diperoleh $p\text{-value} = 0,003$ atau $< 0,05$ maka ditemukan hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi menarche. Berdasarkan hasil analisis uji Kendall Tau diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,494 dapat diartikan bahwa terdapat hubungan dengan keeratan sedang karena nilai koefisien korelasi (r) berada pada rentang 0,40-0,599.

Pembahasan

Penelitian yang dilakukan pada remaja Puskesmas Pantai Labu pada bulan Mei-Juli 2022 yang menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan tentang menarche dari 31 responden yang diteliti, didapatkan hasil bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat pengetahuan tentang menarche berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 15 responden (48,4%). Sedangkan sebagian kecil responden memiliki tingkat pengetahuan kategori baik sebanyak 4 orang (12,9%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Shilfia tahun 2017 menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat pengetahuan remaja di Puskesmas Pantai Labu memiliki kategori cukup yaitu sebanyak 23 orang (58%). Dalam penelitian Maria tahun 2015 menunjukkan pula bahwa tingkat pengetahuan remaja tentang menarche terbanyak pada kategori cukup yaitu 34 remaja (54%).

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan pada dasarnya terdiri dari sejumlah fakta dan teori yang memungkinkan seseorang untuk dapat memecahkan masalah yang dihadapinya. Pengetahuan tersebut diperoleh baik dari pengalaman langsung maupun melalui pengalaman orang lain. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain: umur, pengalaman, pendidikan, pekerjaan, jenis kelamin, informasi, lingkungan, sosial budaya. Remaja yang memiliki pengetahuan cukup, namun belum siap menghadapi menarche hal tersebut dikarenakan faktor dari lingkungan setempat yang menganggap bahwa menstruasi merupakan hal yang tabu untuk diketahui. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa responden belum mengalami menarche sehingga belum mempunyai pengalaman dan pengetahuan yang luas tentang menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa remaja yang mempunyai pengetahuan baik tentang menstruasi dalam jumlah sedikit yaitu 4 orang (12,9%), untuk itu perlu dilakukan peningkatan pemahaman remaja tentang menstruasi. Pengetahuan remaja mayoritas cukup, hal ini dilihat dari hasil kuesioner tentang pengertian menarche seluruh remaja menjawab benar karena mengetahui bahwa menarche merupakan menstruasi pertama kali bagi seorang wanita.

Kecemasan merupakan perasaan keprihatinan, ketidakpastian dan ketakutan tanpa stimulus yang jelas, dikaitkan dengan perubahan fisiologis. Tingkat kecemasan menghadapi menarche pada remaja Puskesmas Pantai Labu berbeda-beda. Hasil penelitian mayoritas 16 orang (51,6%) mengalami kecemasan sedang. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi tahun 2018 di menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan memiliki kategori cukup yaitu sebanyak 20 orang (55,6%). Kecemasan yang dialami remaja dilihat dari hasil kuesioner yang menyatakan bahwa remaja banyak yang belum mengetahui tentang cara menghadapi ketika menarche dan masih mempercayai mitos-mitos tentang menstruasi, sehingga banyak yang mengalami kecemasan. Hal ini terjadi karena beberapa faktor, salah satunya adalah pengetahuan.

Berdasarkan tabel diatas tabel dilihat pada hasil uji statistik chi-square diperoleh adanya hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi menarche ($p\text{-value} = 0,003$). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Endang (2016), yaitu ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kecemasan pada remaja dalam menghadapi menarche dengan $p\text{ value} = 0,004$. Berbeda dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Yudha (2012) yang berjudul Hubungan antara Pengetahuan dengan Kecemasan Menghadapi Menarche pada Remaja menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kecemasan menghadapi menarche pada remaja dengan ($p\text{-value} = 0,296$).⁴³ Berdasarkan hal tersebut, dapat dikatakan bahwa pengetahuan tentang 50 menarche mempunyai peranan penting dalam mengatasi kecemasan yang timbul saat akan menghadapi menarche.

Berdasarkan hasil penelitian, pada hasil uji Chi-Square didapatkan hasil bahwa keerataan hubungan antara kedua variabel tersebut termasuk dalam kategori sedang dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,494 terletak dalam rentang 0,40 0,599. Hal ini dapat dikatakan apabila pengetahuan yang dimiliki baik, maka responden tidak akan cemas dalam menghadapi menarche.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 31 Puskesmas Pantai Labu tentang hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi menarche adalah sebagai berikut.

Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan remaja tentang menarche pada Puskesmas Pantai Labu sebagian besar remaja mempunyai tingkat pengetahuan cukup tentang menarche.

2. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi menarche pada remaja

Puskesmas Pantai Labu mayoritas remaja mengalami kecemasan sedang. 3. Terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi menarche pada remaja Puskesmas Pantai Labu. 4. Koefisien korelasi (keeratn hubungan) tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi menarche pada remaja Puskesmas Pantai Labu termasuk pada kategori sedang. Bagi Guru di Puskesmas Pantai Labu Dapat menyediakan tenaga pengajar khususnya di bidang kesehatan atau membuat sesi konseling bagi setiap remaja khususnya masalah kesehatan reproduksi, karena berdasarkan hasil tingkat pengetahuan remaja tentang menarche, remaja masih kurang pengetahuan mengenai fisiologi menstruasi, hal-hal yang dilarang saat menstruasi, dan faktor-faktor yang mempengaruhi menstruasi. Bagi tenaga kesehatan Dapat lebih aktif dalam melaksanakan promosi kesehatan/penyuluhan di setiap sekolah khususnya masalah kesehatan reproduksi di kalangan remaja.

DAFTAR REFERENSI

Agung Husada. (n.d.). 8 (April), 31–38.

Dale, D. S. (2019). *Psikologi kebidanan: Memahami psikis wanita sepanjang daur hidup dalam pelayanan kebidanan*.

Hidayah, N., & Palila, S. (2018). Kesiapan menghadapi menarche pada remaja putri prapubertas ditinjau dari kelekatan aman anak dan ibu. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 107–114. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2021>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Profil kesehatan Indonesia 2016*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil riset kesehatan dasar tahun 2018. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 53(9), 1689–1699.

Narbuko, C. (2021). *Metodologi penelitian*.

Notoatmodjo, S. (2017). *Metodologi penelitian kesehatan*.

Nugroho, D. T. (2022). *Kasus emergency kebidanan untuk kebidanan dan keperawatan*.

Nugroho, T. (2022). *Patologi kebidanan*.

Nuraini, N., & Lestari, P. P. (2021). Profil kesehatan provinsi Bali. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 140–149. Available at: <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2016.pdf>

Profil Kesehatan, R. (2019). Health statistics (Health Information System), short textbook of preventive and social medicine. https://doi.org/10.5005/jp/books/11257_5

Rahayu, A., et al. (2017). *Kesehatan reproduksi remaja & lansia. Journal of Chemical Information and Modeling*.

- Sudikno, S., & Sandjaja, S. (2020). Usia menarche perempuan Indonesia semakin muda: Hasil analisis Riskesdas 2010. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 163–171. <https://doi.org/10.22435/kespro.v10i2.2568>
- Tambaip, B., Tjilen, A. P., & Ohoiwutun, Y. (2023). Peran fasilitas kesehatan untuk kesejahteraan masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 189–196.
- UNICEF. (2020). *Sebuah gambaran: SDG dan anak-anak di Indonesia*.
- W., et al. (2019). Pengaruh usia haid pertama (menarche) dengan usia menopause pada wanita usia 45-60 tahun di Puskesmas Kwala Bekala tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*, 3(1), 1–9.
- Wulandari, P., Ainin, D. N., & Astuti, S. W. (2015). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian menarche siswi di SMPN 31 Semarang. *Jurnal Keperawatan*, 6(2), 117–122. Available at: <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2866>