

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja putri secara umum adalah seorang perempuan yang sedang mengalami masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa, biasanya terjadi antara usia 10-19 tahun. Namun, dalam konteks khusus, remaja awal dapat ditetapkan dari usia 10-16 tahun, yang mencakup masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (WHO, 2012). Data yang dikumpulkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2021 menunjukkan bahwa remaja merupakan 18% dari seluruh penduduk dunia atau 1,2 miliar orang. Di Indonesia, 17% penduduknya adalah remaja (berusia 10-19 tahun), atau 46 juta orang, 48% perempuan dan 52% laki-laki, 51% berusia 10-14 tahun, dan 49% berusia antara 15-19 tahun (WHO, 2021). Batasan usia remaja awal (10-16 tahun) adalah masa penting dalam kehidupan seseorang, di mana mereka mengalami perubahan fisik, fisiologis, dan psikologis yang signifikan. Masa ini penting untuk mendapatkan pendidikan dan dukungan yang tepat agar remaja dapat menghadapi perubahan ini dengan lebih baik dan menghindari kecemasan yang dapat timbul.

Masa remaja ini ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan psikologis yang signifikan. Remaja putri dalam masa ini mengalami pertumbuhan fisik yang cepat, termasuk perkembangan organ reproduksi (menarche dan menstruasi), serta perubahan dalam perilaku dan kebiasaan. Mereka juga menghadapi tekanan sosial dan psikologis yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka (Rusmita & Herawati, 2024). Pada masa remaja awal, remaja mulai mengalami perubahan fisik dan psikologis yang berdampak pada kesehatan reproduksi mereka. Mereka perlu mendapatkan informasi yang benar dan tepat tentang kesehatan reproduksi dan seksualitas untuk menghadapi masa transisi ini dengan lebih baik (Oktarina, 2021).

Remaja awal sering kali mengalami kecemasan dan stres dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Kecemasan ini dapat disebabkan oleh kurangnya pemahaman dan informasi tentang perubahan yang terjadi, serta tekanan sosial dan akademis (Made et al., 2024). Salah satu perubahan fisiologis yang paling banyak terjadi dalam kehidupan remaja adalah menarche, yang sering dikaitkan dengan masalah menstruasi (Aboushady, 2016).

Menstruasi adalah pendarahan yang disebabkan oleh luruhnya dinding rahim sebelah dalam. Lapisan rahim (endometrium) siap menerima implantasi embrio, dan jika tidak ada embrio yang ditanamkan, sebagian dari lapisan rahim (endometrium) dan menstruasi ini terjadi secara berkala. Remaja putri yang mengalami menarche adalah perempuan yang telah mencapai usia produktif dan mulai mengalami menstruasi untuk pertama kalinya. Menarche adalah fase kritis dalam kehidupan remaja putri, di mana mereka mengalami perubahan fisik, emosional, dan psikologis yang signifikan. Pada umumnya menarche terjadi pada remaja awal antara usia 10-16 tahun, dengan rata-rata sekitar 12,5 tahun. Periode ini penting karena remaja putri harus memahami dan mengelola perubahan fisik dan emosional yang terjadi, serta memperoleh informasi yang tepat tentang kesehatan reproduksi (Rusmita & Herawati, 2024). Menarche merupakan peristiwa penting yang menandai dimulainya pematangan seksual dan reproduksi pada anak perempuan (Guan et al., 2020). Ini adalah rangkaian peristiwa terakhir yang terlibat dalam proses perkembangan pubertas normal (Wang et al., 2020). Menarche ditandai dengan dimulainya aliran menstruasi dalam kehidupan seorang remaja putri yang sedang berkembang dan disertai dengan banyak tanda implikasi kesuburan dan reproduksi (Chen et al., 2020). Namun, fase ini juga dapat menimbulkan kecemasan bagi remaja putri, yang perlu didukung dengan pemahaman dan bimbingan yang tepat.

Sebanyak 47,7% anak di rentang usia 10-13 tahun di Indonesia mengalami kecemasan saat menghadapi menarche (Utami, 2019). Kecemasan pada remaja dalam menghadapi menarche dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional dan psikologis mereka. Kecemasan yang tinggi dapat

menyebabkan peningkatan depresi pada remaja. Studi yang meneliti hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menarche menemukan bahwa pengetahuan yang baik dapat mengurangi kecemasan dan depresi. Dengan pengetahuan yang cukup, remaja cenderung tidak merasa cemas dalam menghadapi menarche (Achmalona et al., 2022). Kecemasan dapat mempengaruhi perkembangan emosi remaja. Studi yang meneliti Dampak kecemasan pada remaja putri dalam menghadapi menarche menemukan bahwa kecemasan dapat memicu perasaan takut dan khawatir, yang dapat mempengaruhi perkembangan emosi mereka (Made et al., 2024). Kecemasan dapat menyebabkan remaja menarik diri dari pergaulan. Studi yang meneliti hubungan pengetahuan, sikap, dan dukungan dengan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menarche menemukan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi interaksi sosial remaja, terutama dalam hal pengetahuan dan dukungan yang diterima (Andriani, 2021). Kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan remaja merasa tidak nyaman dan mengalami rasa sakit atau pusing selama menarche. Studi yang meneliti hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menarche menemukan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi kesehatan fisik remaja, terutama dalam hal pengetahuan yang dimiliki (Achmalona et al., 2022).

Sebanyak 70% remaja putri di Indonesia mengalami masalah menarche karena tidak memahami pendidikan kesehatan tentang premenarche (Deade et al., 2022). Oleh karena itu, anak harus mempersiapkan diri untuk menarche. Persiapan mental diperlukan untuk menarche. Mendapatkan informasi yang jelas dan tepat tentang menstruasi dapat membantu persiapan psikis (Deade et al., 2022). Kecemasan yang dialami oleh remaja putri dalam menghadapi menarche dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah tingkat pengetahuan mereka mengenai menstruasi. Pengetahuan yang cukup mengenai proses fisiologis, manajemen kebersihan, dan perubahan emosional yang mungkin terjadi selama menstruasi dapat membantu mengurangi kecemasan. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan kekhawatiran berlebihan, ketakutan, dan stres. Rasa aman bisa didapat dari ilmu pengetahuan. Dengan pengetahuan tentang reproduksi. Apa yang dialami seorang wanita saat memasuki masa pubertas adalah hal yang wajar.

Karena remaja putri tersebut belum mengetahui banyak tentang menstruasi, ia merasa bingung saat pertama kali mengalami menstruasi. Hal ini dikarenakan mereka tidak mengetahui tentang menstruasi dan menganggapnya sebagai tanda penyakit atau berpotensi terjadinya pendarahan yang fatal (Yahya et al., 2024). Kecemasan pada siswi Sekolah Dasar yang sudah menghadapi menstruasi pertama dan belum menghadapi menstruasi pertama berbeda dalam beberapa aspek. Siswi yang sudah menghadapi menstruasi pertama biasanya memiliki pengetahuan yang lebih baik, dukungan yang lebih baik dari orang tua dan lingkungan sosial, serta telah mengalami perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Sebaliknya, siswi yang belum menghadapi menstruasi pertama mungkin memiliki kurangnya pengetahuan, merasa takut dengan perubahan yang akan datang, dan mengalami stresor psikososial yang lebih tinggi (Anggraeni & Sari, 2018; Yulianti & Karjatin, 2023).

Menurut asumsi peneliti Remaja yang sudah mengalami menstruasi memiliki pengalaman langsung tentang apa yang mereka ketahui dan bagaimana pengalaman tersebut mempengaruhi kecemasan mereka. Menurut asumsi peneliti dapat memberikan wawasan tentang perbedaan antara pengetahuan teoritis dan pengalaman nyata. Dengan melibatkan remaja yang sudah mengalami menstruasi, peneliti dapat mengevaluasi seberapa efektif pengetahuan yang mereka peroleh sebelum menarche dalam mempengaruhi tingkat kecemasan mereka ketika menstruasi dimulai, membantu mengidentifikasi apakah pengetahuan yang mereka miliki sebelum menarche benar-benar mengurangi atau justru meningkatkan kecemasan. Peneliti dapat membandingkan tingkat kecemasan antara remaja yang memiliki pengetahuan baik dan yang memiliki pengetahuan kurang sebelum menstruasi dimulai. Dengan itu peneliti memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan antara pengetahuan dan kecemasan dalam konteks pengalaman menstruasi nyata.

Remaja yang sudah menarche mungkin memiliki berbagai tingkat pengetahuan dan pengalaman yang memengaruhi bagaimana mereka menghadapi menstruasi. Menyertakan mereka dalam penelitian membantu memahami bagaimana faktor-

faktor ini saling berinteraksi. Dengan melibatkan remaja yang telah mengalami menarche, penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih lengkap tentang bagaimana pengetahuan awal tentang menstruasi memengaruhi kecemasan dan kesiapan remaja menghadapi menstruasi.

Penelitian sebelumnya tentang pengetahuan menstruasi pada remaja putri di berbagai wilayah dunia menunjukkan hasil yang beragam. Untuk mengembangkan intervensi yang efektif dalam meningkatkan praktik kebersihan menstruasi, penting menganalisis pengetahuan yang ada tentang topik ini. Umumnya, remaja putri di negara berpenghasilan rendah dan menengah memiliki pengetahuan yang kurang tentang menstruasi, sehingga menarche sering menjadi motivator utama untuk mempelajarinya (Coast et al., 2019). Penelitian Shah et al. (2019), menggunakan metode campuran melalui diskusi kelompok terfokus dan kuesioner pada 331 remaja perempuan, menemukan bahwa skor pengetahuan lebih tinggi pada remaja pasca-menarche dibandingkan pra-menarche. Studi cross-sectional oleh Deshpande et al. (2018) mengungkapkan bahwa 76% remaja putri tidak mengetahui tentang menstruasi sebelum menarche. Sivakami et al. (2019) melaporkan bahwa 48% remaja tidak mendengar tentang menstruasi hingga menstruasi pertama mereka. Survei Bhadauria et al. (2021) menemukan bahwa 56,4% siswa perempuan mengetahui menstruasi sebelum menarche, sedangkan 40,3% baru mengetahuinya setelah menstruasi pertama. Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan menstruasi sangat penting, dan keluarga, sekolah, serta komunitas memiliki peran signifikan dalam memberikan informasi yang benar dan lengkap. Nurmawati & Erawantini (2019) menemukan hubungan antara pengetahuan siswa SD tentang menstruasi dan kesiapan mereka untuk menarche, dengan pengetahuan lebih tinggi dikaitkan dengan kesiapan yang lebih baik (nilai $p = 0,026$, $r = 0,367$).

Pada studi pendahuluan yang dilakukan di SDN Sindang 5 pada tanggal 15 Maret 2024 didapatkan jumlah remaja putri yang belum menarche atau yang sudah menarche <6 bulan dengan rentang usia 10 – 16 tahun adalah sebanyak 42 siswi. Banyak dari mereka tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang menstruasi. Kemudian ditemukan bahwa terdapat 35 dari 42 responden mengalami kecemasan

yang cukup tinggi terkait menarche. Melalui penelitian ini, peneliti ingin menganalisis lebih dalam tentang bagaimana pengetahuan tentang menstruasi dapat mempengaruhi tingkat kecemasan yang dirasakan oleh remaja putri saat menghadapi menarche.

Studi ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh remaja putri saat menghadapi menarche. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif untuk meningkatkan pendidikan kesehatan menstruasi dan mengurangi kecemasan yang dialami oleh remaja putri. Penelitian ini penting karena dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang kebutuhan edukasi kesehatan menstruasi bagi remaja putri. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program-program intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan mengurangi kecemasan terkait menarche, sehingga dapat mendukung kesejahteraan psikologis remaja putri dalam fase penting kehidupan mereka. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan pengetahuan kecemasan pada remaja putri dalam menghadapi menarche.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan pengetahuan remaja awal tentang menstruasi dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menstruasi di SDN Sindang 5?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pengetahuan remaja awal tentang menstruasi dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menarche di SDN Sindang 5.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat pengetahuan menstruasi remaja awal tentang menstruasi dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menarche di SDN Sindang 5.

2. Mengetahui tingkat kecemasan remaja awal dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menarche di SDN Sindang 5.
3. Menganalisis hubungan pengetahuan remaja awal dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menarche di SDN Sindang 5.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai hubungan pengetahuan dengan kecemasan pada remaja putri dalam menghadapi menstruasi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi

Institusi UBK dapat menggunakan penelitian ini untuk mengembangkan program edukasi yang efektif, guna mengurangi kecemasan remaja putri SD dalam menghadapi menstruasi melalui peningkatan pengetahuan tentang menstruasi.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Institusi pelayanan kesehatan terutama pada tenaga kesehatan di puskesmas setempat untuk lebih dapat memberikan intervensi pendidikan kesehatan mengenai menstruasi terutama bagi remaja putri yang belum mengalami menarche agar meningkatkan pengetahuan dan remaja putri lebih bisa mempersiapkan diri saat mengalami menarche sehingga kecemasan bisa teratasi.

3. Bagi responden

Sebagai masukan bagi remaja putri tentang pentingnya mencari informasi yang berhubungan dengan menarche, baik dari guru, teman sebaya dan orang tua terutama ibu sebagai mna bisa mengurangi kecemasan pada menarche

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Selanjutnya dapat melakukan penelitian terkait intervensi pendidikan kesehatan mengenai menarche kepada remaja putri dengan

menggunakan media untuk lebih mempermudah dalam menyampaikan informasi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan yang lebih baik dan mengurangi kecemasan pada remaja putri.