

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan

2.1.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan secara umum adalah proses pengumpulan, pengolahan, dan penggunaan informasi yang diperoleh melalui berbagai sumber, termasuk pengalaman, observasi, dan interaksi dengan lingkungan. Pengetahuan dapat berupa pengetahuan teoritis, praktis, atau kombinasi keduanya. Pengetahuan dapat diperoleh melalui berbagai cara, seperti belajar di sekolah, pengalaman langsung atau informasi yang diperoleh dari media massa. Pengetahuan juga dapat diperluas dan diperbarui melalui interaksi dengan orang lain, pengalaman, dan pengamatan. Dalam konteks penelitian, pengetahuan sering digunakan sebagai subjek untuk memahami perilaku, pengetahuan, dan kebiasaan seseorang terkait dengan berbagai topik, seperti kesehatan reproduksi, dan lain-lain (Nashrullah et al., 2022).

2.1.2 Pengetahuan Tentang Kecemasan

Pengetahuan tentang kecemasan adalah proses pengumpulan, pengolahan, dan penggunaan informasi yang diperoleh melalui berbagai sumber, termasuk pengalaman, observasi, dan interaksi dengan lingkungan. Pengetahuan tentang kecemasan mempengaruhi perilaku seseorang dalam menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan. Pengetahuan tentang kecemasan dapat diperoleh melalui berbagai cara, seperti belajar di sekolah, pengalaman langsung, atau informasi yang diperoleh dari media massa. Dalam konteks penelitian, pengetahuan tentang kecemasan sering digunakan sebagai subjek untuk memahami perilaku, pengetahuan, dan kebiasaan seseorang terkait dengan kecemasan.

2.1.3 Pengetahuan Tentang Menarche

Pengetahuan tentang menarche adalah proses pengumpulan, pengolahan, dan penggunaan informasi yang diperoleh melalui berbagai sumber, termasuk pengalaman, observasi, dan interaksi dengan lingkungan. Pengetahuan tentang menarche mempengaruhi perilaku seseorang dalam menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan. Dalam konteks penelitian, pengetahuan tentang menarche sering digunakan sebagai subjek untuk memahami perilaku, pengetahuan, dan kebiasaan seseorang terkait dengan menarche.

Penelitian sebelumnya dilakukan untuk mengkaji pengetahuan tentang menstruasi pada remaja putri di seluruh dunia di berbagai wilayah memperoleh hasil yang bervariasi. Untuk mengembangkan secara efektif intervensi untuk meningkatkan praktik kebersihan menstruasi, penting untuk menganalisis hal-hal yang sudah ada pengetahuan mengenai praktik kebersihan menstruasi, umumnya anak perempuan di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah mempunyai pengetahuan yang kurang tentang menstruasi; Oleh karena itu menarche merupakan motivator utama bagi anak perempuan untuk belajar tentang menstruasi (Coast et al., 2019).

Hal ini dikonfirmasi oleh penelitian (Shah et al., 2019) yang mengadopsi pendekatan metode campuran melalui diskusi kelompok terfokus dan kuesioner yang diberikan sendiri kepada 331 remaja perempuan; skor pengetahuan lebih tinggi pada anak perempuan pascamenarche dibandingkan dengan anak perempuan pra-menarche. Lebih lanjut, sebuah studi cross-sectional yang diterapkan pada lebih dari seratus remaja putri mengungkapkan bahwa sebagian besar remaja putri (76%) tidak mengetahui tentang menstruasi sebelum menarche (Deshpande et al., 2018).

Demikian pula, 48% dari anak perempuan yang berpartisipasi tidak mendengar tentang menstruasi sampai menstruasi pertama mereka periode dimulai (Sivakami et al., 2019). Sedangkan dalam survei terbaru yang dilakukan pada kalangan siswi sekolah menunjukkan bahwa 56,4% wanita mengetahui

menstruasi sebelum menarche plus 40,3% baru mengetahui tentang menstruasi setelah mendapat menstruasi pertama (Bhadauria et al., 2021).

2.1.4 Pengetahuan Tentang Kecemasan Menghadapi menstruasi

Penelitian Achmalona et al. (2022) menemukan bahwa pengetahuan remaja putri memiliki hubungan signifikan dengan tingkat kecemasan mereka terhadap menarche. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 86,6% remaja putri memiliki pengetahuan yang cukup tentang menarche, dan 80% memiliki tingkat kecemasan yang relatif rendah. Hasil statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan remaja putri dan tingkat kecemasan mereka terhadap menarche.

Penelitian Panggabean et al. (2023) menemukan bahwa pengetahuan siswi sekolah dasar memiliki hubungan signifikan dengan kesiapan mereka dalam menghadapi menarche. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 53,4% siswi memiliki pengetahuan yang cukup tentang Menarche, dan 75,3% siswi siap menghadapi menarche. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan siswi sekolah dasar dan kesiapan mereka dalam menghadapi menarche.

Penelitian Hanifa & Dewi (2023) menemukan bahwa pendidikan kesehatan tentang menstruasi memiliki pengaruh signifikan terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri dalam menghadapi menarche. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri meningkat dari 10,34 menjadi 13,05 setelah diberikan pendidikan kesehatan, dan sikap mereka meningkat dari 29,21 menjadi 32,71. Hasil statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri dalam menghadapi menarche.

Penelitian Wahyuningsih et al. (2023) menemukan bahwa penyuluhan kesehatan tentang menarche memiliki efek signifikan terhadap pengetahuan siswi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 2 siswi memiliki pengetahuan yang baik sebelum intervensi dan 22 siswi memiliki pengetahuan yang baik setelah

intervensi. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest dalam meningkatkan pengetahuan siswi tentang menarche.

Penelitian Amadeaz et al. (2023) menemukan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media flashcard Islami tentang menarche memiliki pengaruh signifikan terhadap pengetahuan dan kecemasan siswi dalam menghadapi menarche. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan siswi meningkat dari 56,08 menjadi 90,28 setelah intervensi, dan kecemasan siswi menurun dari 30,40 menjadi 16,40. Hasil statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan dengan media flashcard Islami terhadap pengetahuan dan kecemasan siswi dalam menghadapi menarche.

Dalam beberapa penelitian, pengetahuan remaja putri tentang Menarche ditemukan memiliki hubungan signifikan dengan tingkat kecemasan mereka terhadap menarche. Pendidikan kesehatan tentang menstruasi dan penyuluhan kesehatan tentang Menarche juga ditemukan memiliki pengaruh signifikan terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri dalam menghadapi menarche.

2.2 Kecemasan

2.2.1 Pengertian Kecemasan

Kecemasan dalam menghadapi menarche secara umum dapat didefinisikan sebagai perasaan takut, khawatir, atau cemas yang diikuti dengan reaksi fisik dan psikis akibat kecemasan untuk menyesuaikan atau menghadapi situasi menarche. Kecemasan pada remaja dalam menghadapi menarche seringkali dikaitkan dengan pemahaman-pemahaman yang salah tentang menarche atau keterbatasan informasi tentang menarche. Orang yang memiliki pengetahuan secara baik, kecemasannya lebih rendah dari pada orang yang memiliki pengetahuan kurang baik (Elliya, 2019). Kecemasan dalam menghadapi menarche adalah perasaan takut, khawatir, atau cemas yang dialami remaja perempuan saat menyesuaikan diri dengan situasi menarche (menstruasi pertama). Kecemasan ini sering disebabkan oleh pemahaman yang salah atau kurangnya informasi tentang menarche.

Pengetahuan yang baik tentang menarche dapat mengurangi tingkat kecemasan.

2.2.2 Tanda dan Gejala Kecemasan

Tanda dan gejala kecemasan yang diidentifikasi dalam penelitian-penelitian yang dikutip dari (Afandi et al., 2023; Putri et al., 2021) adalah sebagai berikut :

1. Produktivitas menurun
2. Selalu dan waspada
3. Kontak mata buruk
4. Merasa gelisah
5. Gangguan tidur (insomnia)
6. Jumlah jam tidur yang berkurang
7. Terbangun tiba-tiba
8. Kecemasan ringan
9. Kecemasan berat
10. Waswas, kuatir atau tidak nyaman
11. Tanda dan gejala kecemasan yang dapat diatasi
12. Dampak kecemasan
13. Cara mengatasi kecemasan
14. Cara mengurangi kecemasan

Dalam konteks kecemasan yang terkait dengan menarche, tanda dan gejala kecemasan yang diidentifikasi meliputi:

1. Tidak tahu tentang pengertian menarche
2. Tidak tahu tentang hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menarche
3. Sikap tidak mendukung terhadap menarche
4. Penanganan pada saat menarche yang kurang baik

Tanda dan gejala kecemasan yang terkait dengan menarche mencakup berbagai manifestasi fisik, emosional, dan perilaku. Gejala umum kecemasan

termasuk produktivitas menurun, kewaspadaan berlebih, kontak mata buruk, rasa gelisah, gangguan tidur seperti insomnia dan terbangun tiba-tiba, serta perasaan waswas dan tidak nyaman. Dalam konteks menarche, kecemasan sering muncul karena kurangnya pengetahuan tentang menarche, ketidaktahuan tentang perawatan yang diperlukan, sikap negatif terhadap menarche, dan penanganan yang tidak memadai. Pengetahuan yang memadai dan sikap yang mendukung dapat membantu mengatasi dan mengurangi kecemasan terkait menarche.

2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi menarche dalam beberapa penelitian yang dikutip dari (Putri et al., 2021; Retnaningsih et al., 2018) adalah sebagai berikut :

1. Kecemasan menghadapi menarche dipengaruhi oleh pengetahuan, dengan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan.
2. Kecemasan menghadapi menarche dipengaruhi oleh kesiapan, karena ketidaksiapan menimbulkan perasaan cemas.
3. Kecemasan siswa dalam menghadapi menarche dipengaruhi oleh keterbatasan informasi, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pada remaja dalam menghadapi menarche seringkali dikaitkan dengan pemahaman-pemahaman yang salah tentang menarche atau keterbatasan informasi tentang menarche.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi menarche meliputi pengetahuan, kesiapan, dan keterbatasan informasi. Pengetahuan yang memadai tentang menarche dapat mengurangi tingkat kecemasan, sementara kurangnya pengetahuan atau pemahaman yang salah meningkatkan kecemasan. Selain itu, kesiapan fisik dan mental juga berperan penting; ketidaksiapan dapat memicu perasaan cemas. Keterbatasan informasi tentang menarche juga dapat menjadi faktor yang signifikan dalam meningkatkan

kecemasan, karena kurangnya pengetahuan dapat menimbulkan ketidakpastian dan kebingungan pada remaja perempuan.

2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Remaja

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada remaja putri adalah usia menarche, siklus menstruasi, lama menstruasi, status gizi, indeks masa tubuh, pengetahuan, pola makan, aktivitas fisik, sosial ekonomi keluarga, dan peran orang tua (Amalia et al., 2023; Astuti, 2023; Juwita, 2023; Munawara et al., 2023).

Usia menarche yang dini dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada remaja putri. Remaja putri yang mengalami menarche dini cenderung lebih rentan mengalami kecemasan karena perubahan fisik dan emosional yang cepat. Siklus menstruasi yang tidak teratur atau berat dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada remaja putri. Remaja putri yang mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur cenderung lebih rentan mengalami kecemasan karena perubahan hormon yang tidak stabil. Lama menstruasi yang lebih lama dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada remaja putri. Remaja putri yang mengalami menstruasi yang lebih lama cenderung lebih rentan mengalami kecemasan karena perubahan fisik yang lebih intensif. Status gizi yang buruk dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada remaja putri. Remaja putri yang mengalami status gizi yang buruk cenderung lebih rentan mengalami kecemasan karena asupan gizi yang tidak cukup. Indeks masa tubuh yang rendah dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada remaja putri. Remaja putri yang memiliki IMT yang rendah cenderung lebih rentan mengalami kecemasan karena asupan gizi yang tidak cukup. Tingkat pengetahuan remaja putri tentang menarche dan menstruasi dapat mempengaruhi tingkat kecemasan. Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik tentang menarche dan menstruasi cenderung lebih rentan mengalami kecemasan. Pola makan yang tidak sehat dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada remaja putri. Remaja putri yang mengalami pola makan yang tidak sehat cenderung lebih rentan mengalami kecemasan karena asupan gizi yang tidak cukup.

Aktivitas fisik yang tidak cukup dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada remaja putri. Remaja putri yang tidak aktif fisik cenderung lebih rentan mengalami kecemasan karena stres yang tidak dikeluarkan. Sosial ekonomi keluarga yang tidak stabil dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada remaja putri. Remaja putri yang berasal dari keluarga dengan sosial ekonomi yang tidak stabil cenderung lebih rentan mengalami kecemasan karena tekanan yang lebih besar. Peran orang tua dalam memberikan dukungan dan informasi tentang menarche dan menstruasi dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada remaja putri. Remaja putri yang mendapatkan dukungan dan informasi yang baik dari orang tua cenderung lebih rentan mengalami kecemasan. Faktor-faktor ini dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada remaja putri dan harus diantisipasi dengan memberikan dukungan dan informasi yang tepat.

2.2.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Remaja SD Yang Sudah Menstruasi Dan Belum Menstruasi

Kecemasan pada siswi Sekolah Dasar yang sudah menghadapi menstruasi pertama dan belum menghadapi menstruasi pertama memiliki beberapa perbedaan yang signifikan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan remaja SD yang sudah menghadapi menstruasi pertama adalah pengetahuan dan sikap, sosial dan budaya, dan pendamping orang tua dan sosial. Siswi yang sudah menghadapi menstruasi pertama biasanya memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang menstruasi dan siklus menstruasi. Studi yang meneliti hubungan pengetahuan remaja tentang menstruasi dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menarche menemukan bahwa siswi yang berpengetahuan baik cenderung mengalami kecemasan yang lebih rendah. Siswi yang sudah menghadapi menstruasi pertama mungkin telah mengalami perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Studi yang meneliti hubungan usia menarche dengan kecemasan menghadapi pre menstruasi sindrom menemukan bahwa siswi yang telah mengalami menarche cenderung mengalami kecemasan yang lebih rendah. Siswi yang sudah menghadapi menstruasi pertama mungkin telah mendapatkan dukungan dan pendampingan yang lebih baik dari orang tua dan lingkungan sosial. Studi yang meneliti pemberdayaan remaja putri dalam

menghadapi menstruasi pertama menemukan bahwa pendampingan dan edukasi dapat meningkatkan kesiapan siswi dalam menghadapi menstruasi pertama (Anggraeni & Sari, 2018; Yulianti & Karjatin, 2023).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan remaja SD yang belum menghadapi menstruasi pertama adalah kurangnya pemahaman dan informasi, perubahan fisik dan psikologis, dan stresor psikososial. Siswi yang belum menghadapi menstruasi pertama mungkin memiliki kurangnya pengetahuan tentang menstruasi dan prosesnya. Studi yang meneliti hubungan pengetahuan remaja tentang menstruasi dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menarche menemukan bahwa siswi yang berpengetahuan kurang cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi. Siswi yang belum menghadapi menstruasi pertama mungkin merasa takut atau cemas dengan perubahan fisik dan psikologis yang akan terjadi. Studi yang meneliti hubungan usia menarche dengan kecemasan menghadapi premenstruasi sindrom menemukan bahwa siswi yang belum mengalami menarche cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi. Siswi yang belum menghadapi menstruasi pertama mungkin mengalami stresor psikososial seperti tekanan akademis dan tekanan sosial yang dapat mempengaruhi kecemasan mereka. Studi yang meneliti hubungan tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional dengan siklus menstruasi menemukan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi siklus menstruasi (Anggraeni & Sari, 2018 ; Yulianti & Karjatin, 2023).

2.2.6 Tingkat kecemasan

Tingkat kecemasan dalam konteks penelitian dapat didefinisikan sebagai perasaan takut, khawatir, atau cemas yang diikuti dengan reaksi fisik dan psikis akibat kecemasan untuk menyesuaikan atau menghadapi situasi yang dihadapi. Tingkat kecemasan dapat berupa kecemasan ringan, sedang, atau berat, bergantung pada seberapa besar perasaan takut dan khawatir yang dialami oleh individu dalam situasi tertentu (Afandi et al., 2023).

Jadi tingkat kecemasan adalah tingkatan intensitas dari perasaan takut, khawatir, atau cemas yang dialami seseorang dalam menghadapi suatu situasi

atau peristiwa. Kecemasan dapat bervariasi dari ringan hingga berat, tergantung pada seberapa kuat reaksi emosional dan fisik yang muncul. Perasaan kecemasan ini memengaruhi kemampuan individu untuk menyesuaikan diri atau menghadapi situasi yang dihadapi.

2.2.7 Alat Ukur Tingkat kecemasan

Alat ukur untuk mengukur kecemasan adalah instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan seseorang. Alat ukur ini dapat berupa kuesioner, skala, atau lain-lain yang dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan seseorang. Pada pengukuran kecemasan dapat menggunakan alat ukur Abbreviated Math Anxiety Scale (AMAS) (Hopko et al., 2003). Skala ini dimaksudkan untuk digunakan pada orang dewasa dan remaja berusia 11–16 tahun (Marakshina et al., 2023).

Alat ukur tingkat kecemasan, seperti Abbreviated Math Anxiety Scale (AMAS), adalah instrumen yang dirancang untuk mengukur intensitas kecemasan seseorang berdasarkan gejala yang muncul. AMAS menggunakan skala penilaian yang terdiri dari berbagai item yang dinilai dengan skor tertentu, seperti skor antara 1 hingga 5, untuk mencerminkan tingkat keparahan gejala kecemasan yang dialami oleh individu. Penggunaan alat ukur ini memungkinkan peneliti atau praktisi untuk secara objektif menilai tingkat kecemasan seseorang dan mengidentifikasi perubahan dalam respons kecemasan selama waktu tertentu.

2.3 Remaja Putri

2.3.1 Pengertian Remaja Putri

Pengertian 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. 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, serta perubahan dalam perilaku dan kebiasaan. Mereka juga menghadapi tekanan sosial dan psikologis yang dapat mempengaruhi kualitas

hidup mereka. Dalam konteks penelitian, remaja putri sering digunakan sebagai subjek untuk memahami perilaku, pengetahuan, dan kebiasaan mereka yang terkait dengan kesehatan reproduksi, keputihan, menarche, dan lain-lain (Rusmita & Herawati, 2024).

Pengertian remaja putri mencakup periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang biasanya terjadi antara usia 10 hingga 19 tahun. Selama masa remaja ini, remaja putri mengalami perubahan fisik, emosional, dan psikologis yang signifikan. Ini mencakup pertumbuhan fisik yang cepat, perkembangan organ reproduksi, serta perubahan perilaku dan kebiasaan. Selain itu, mereka juga menghadapi tekanan sosial dan psikologis yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka. Dalam konteks penelitian, remaja putri sering dijadikan subjek untuk memahami perilaku, pengetahuan, dan kebiasaan mereka terkait dengan kesehatan reproduksi dan topik-topik lainnya seperti menarche dan keputihan.

2.3.2 Remaja Putri Yang Mengalami Menarche

Remaja putri yang mengalami menarche adalah perempuan yang telah mencapai usia reproduktif 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 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 dan keputihan. Penelitian telah menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri tentang menarche dan keputihan dapat berpengaruh pada sikap dan perilaku mereka terhadap kesehatan reproduksi (Rusmita & Herawati, 2024).

Remaja putri yang mengalami menarche adalah mereka yang telah mencapai usia produktif dan mengalami menstruasi pertama kali. menarche merupakan fase penting dalam kehidupan remaja putri, di mana mereka mengalami perubahan fisik, emosional, dan psikologis yang signifikan.

Umumnya, menarche terjadi antara usia 10-16 tahun, dengan rata-rata sekitar 12,5 tahun. Periode ini menjadi krusial karena remaja putri harus memahami dan mengelola perubahan tersebut, serta memperoleh informasi yang tepat tentang kesehatan reproduksi dan keputihan. Pengetahuan yang dimiliki remaja putri tentang menarche dan keputihan dapat memengaruhi sikap dan perilaku mereka terhadap kesehatan reproduksi, sehingga pemahaman yang baik dan dukungan yang adekuat sangat penting dalam mendukung kesejahteraan mereka.

2.4 Menarche

2.4.1 Pengertian Menarche

Menarche pada remaja putri adalah saat haid/menstruasi yang datang pertama kali pada seorang perempuan yang sedang menginjak dewasa. Menarche adalah tanda bahwa seorang remaja putri telah mencapai usia reproduktif dan siap untuk mengalami menstruasi. Dalam konteks penelitian, menarche sering digunakan sebagai subjek untuk memahami perilaku, pengetahuan, dan kebiasaan remaja putri terkait dengan kesehatan reproduksi, keputihan, dan lain-lain (Prabasiwi, 2020).

Menarche adalah fase dalam kehidupan seorang remaja putri di mana ia mengalami menstruasi pertama kali, menandakan bahwa ia telah mencapai usia produktif. Ini adalah peristiwa penting yang menandai transisi ke dewasa. Dalam konteks penelitian, menarche sering menjadi fokus untuk memahami perilaku, pengetahuan, dan kebiasaan remaja putri terkait dengan kesehatan reproduksi, keputihan, dan topik-topik lain yang relevan. Dengan memahami pengalaman menarche, peneliti dapat memperoleh wawasan yang berharga tentang kebutuhan kesehatan dan dukungan yang diperlukan oleh remaja putri selama fase ini.

2.4.2 Usia Terjadinya Menarche

Usia terjadinya menarche, yang juga dikenal sebagai usia menstruasi pertama, dapat bervariasi antara 10-16 tahun, dengan rata-rata sekitar 12,5 tahun. Namun, penelitian telah menunjukkan bahwa usia menarche telah mengalami

penurunan secara signifikan dalam beberapa dekade terakhir, dengan beberapa penelitian melaporkan rata-rata usia menarche sekitar 12,05 tahun. Faktor-faktor seperti status sosial ekonomi dan status gizi telah ditemukan berpengaruh terhadap usia menarche, dengan status gizi yang lebih baik cenderung menghasilkan usia menarche yang lebih awal (Syam et al., 2022).

Usia terjadinya menarche, atau menstruasi pertama, dapat bervariasi antara 10-16 tahun, dengan rata-rata sekitar 12,5 tahun. Namun, penelitian menunjukkan bahwa usia menarche telah mengalami penurunan secara signifikan dalam beberapa dekade terakhir, dengan beberapa penelitian melaporkan rata-rata usia Menarche sekitar 12,05 tahun. Faktor-faktor seperti status sosial ekonomi dan status gizi telah ditemukan memengaruhi usia menarche, di mana status gizi yang lebih baik cenderung terkait dengan usia menarche yang lebih awal. Hal ini menunjukkan bahwa faktor-faktor lingkungan dan nutrisi berperan dalam mengatur onset menarche pada remaja putri.

2.4.3 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Menarche

Menarche, yang didefinisikan sebagai saat haid/menstruasi yang datang pertama kali, dipengaruhi oleh beberapa faktor yang signifikan. Dikutip dari (Larasati et al., 2019; Nadiya, 2020; Sari et al., 2019), berikut adalah beberapa faktor yang telah ditemukan berhubungan dengan menarche:

1. Status gizi yang normal dan keadaan status gizi yang tidak normal atau obesitas mempengaruhi terjadinya menarche karena asupan gizi yang kurang menyebabkan gizi pada seseorang akan berdampak pada menarche.
2. Lingkungan yang mempengaruhi terjadinya menarche, seperti pergaulan yang cukup bebas dimana siswi dipengaruhi oleh media massa, mempengaruhi kejadian menarche dini.
3. Status ekonomi orang tua mempengaruhi kecukupan orang tua dalam memenuhi kebutuhan keluarga, yang pada gilirannya mempengaruhi kejadian menarche dini.

4. Paparan media massa yang mengandung konten seksual mempengaruhi kejadian menarche dini, serta mempengaruhi perilaku remaja putri terkait dengan kesehatan reproduksi.
5. Indeks Massa Tubuh (IMT) mempengaruhi kejadian menarche, dengan IMT yang lebih rendah cenderung menghasilkan usia menarche yang lebih awal.
6. Persentase lemak tubuh mempengaruhi kejadian menarche, dengan persentase lemak tubuh yang lebih rendah cenderung menghasilkan usia menarche yang lebih awal.
7. Rasio Lemak Tubuh terhadap Tinggi Badan (RLPP) mempengaruhi kejadian menarche, dengan RLPP yang lebih tinggi cenderung menghasilkan usia menarche yang lebih awal.
8. Aktivitas fisik mempengaruhi kejadian menarche, dengan aktivitas fisik yang lebih ringan cenderung menghasilkan usia Menarche yang lebih awal.
9. Pendapatan orang tua tidak berhubungan dengan kejadian menarche dini.
10. Pengetahuan siswi tentang menarche mempengaruhi perilaku remaja putri terkait dengan kesehatan reproduksi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi menarche meliputi status gizi, lingkungan sosial, status ekonomi keluarga, paparan media massa, indeks massa tubuh (IMT), persentase lemak tubuh, rasio lemak tubuh terhadap tinggi badan (RLPP), aktivitas fisik, dan pengetahuan tentang menarche. Status gizi yang kurang atau obesitas, lingkungan sosial yang mempengaruhi, status ekonomi keluarga, dan paparan media massa dapat mempengaruhi onset menarche. Variabel seperti IMT, persentase lemak tubuh, RLPP, dan aktivitas fisik juga berkontribusi pada onset Menarche, dengan penurunan nilai-nilai tersebut cenderung terkait dengan onset Menarche yang lebih awal. Namun, pendapatan orang tua tidak memiliki hubungan dengan onset Menarche. Pengetahuan siswi tentang Menarche juga mempengaruhi perilaku remaja putri terkait dengan kesehatan reproduksi. Ini menunjukkan bahwa faktor-faktor lingkungan, gizi,

aktivitas fisik, dan pengetahuan memiliki peran yang signifikan dalam onset Menarche pada remaja putri.

2.4.4 Macam-Macam Menarche

Menarche dapat dibagi menjadi beberapa kategori berdasarkan beberapa aspek (Maulidiyah, 2017; Soesilowati & Annisa, 2017), seperti:

1. Menarche dapat dibagi menjadi dua kategori berdasarkan usia, yaitu:
 - a. Menarche yang terjadi sebelum usia 11 tahun.
 - b. Menarche yang terjadi antara usia 11-15 tahun.
 - c. Menarche yang terjadi setelah usia 15 tahun.
2. Menarche dapat dibagi menjadi kategori berdasarkan status gizi, yaitu:
 - a. Menarche yang terjadi pada remaja putri dengan status gizi yang baik.
 - b. Menarche yang terjadi pada remaja putri dengan status gizi yang buruk.
3. Menarche dapat dibagi menjadi kategori berdasarkan pengetahuan siswi tentang Menarche, yaitu:
 - a. Menarche yang terjadi pada remaja putri dengan pengetahuan yang tinggi tentang Menarche.
 - b. Menarche yang terjadi pada remaja putri dengan pengetahuan yang rendah tentang Menarche.
4. Menarche dapat dibagi menjadi kategori berdasarkan peran orang tua, yaitu:
 - a. Menarche yang terjadi pada remaja putri dengan peran orang tua yang aktif dalam memberikan informasi tentang Menarche.
 - b. Menarche yang terjadi pada remaja putri dengan peran orang tua yang pasif dalam memberikan informasi tentang Menarche.
5. Menarche dapat dibagi menjadi kategori berdasarkan sikap remaja putri, yaitu:
 - a. Menarche yang terjadi pada remaja putri dengan sikap yang positif terhadap Menarche.

- b. Menarche yang terjadi pada remaja putri dengan sikap yang negatif terhadap Menarche.

Macam-macam Menarche dapat dibagi berdasarkan beberapa aspek yang meliputi usia, status gizi, pengetahuan tentang Menarche, peran orang tua, dan sikap remaja putri terhadap Menarche. Pertama, berdasarkan usia, Menarche dapat terjadi sebelum usia 11 tahun, antara usia 11-15 tahun, atau setelah usia 15 tahun. Kedua, berdasarkan status gizi, Menarche dapat terjadi pada remaja putri dengan status gizi baik atau buruk. Ketiga, berdasarkan pengetahuan tentang Menarche, Menarche dapat terjadi pada remaja putri dengan pengetahuan yang tinggi atau rendah tentang Menarche. Keempat, berdasarkan peran orang tua, Menarche dapat terjadi pada remaja putri dengan peran orang tua yang aktif atau pasif dalam memberikan informasi tentang Menarche. Terakhir, berdasarkan sikap remaja putri, Menarche dapat terjadi pada remaja putri dengan sikap yang positif atau negatif terhadap Menarche. Variasi ini membantu dalam memahami pengalaman dan faktor-faktor yang memengaruhi proses Menarche pada remaja.

4.2.5 Peran bidan dalam menghadapi kecemasan menarche

Adapun peran bidan dalam mengatasi masalah kesehatan reproduksi untuk mewujudkan pelayanan kesehatan yang berkualitas yaitu mengkaji status kesehatan yang berkualitas dan kebutuhan asuhan mengenai menarche, menyusun rencana, mengevaluasi, membuat pencatatan, dan pelaporan asuhan kebidanan mengenai menarche dengan pendokumentasian secara SOAP (juli selvi 2019).

Adapun peran bidan dalam menghadapi menstruasi ini adalah memberikan penyuluhan kepada remaja tentang Kesehatan atau kebersihan secara umum makanan bergizi, pencegahan anemia, kematangan seksual, kehidupan seksual, yang bertanggung jawab, dan bahaya kehamilan usia muda, hal ini di cantumkan dalam standar pelayanan kebidanan standar 1 yaitu persiapan kehidupan keluarga sehat (Veta indriyani 2018).