

ABSTRAK

Pubertas adalah perubahan cepat pada kematangan fisik yang meliputi perubahan tubuh dan hormonal yang terjadi selama masa remaja awal. Pada masa ini hormon seksual seperti hormon progesteron dan esterogen meningkat. Hal ini menyebabkan banyak perubahan fisik salah satunya menstruasi pertama atau disebut juga menarche. Menarche dapat menimbulkan perubahan psikologis bagi remaja putri, perubahan psikologis seperti perasaan cemas. Penelitian yang dilakukan di SMPN 1 Cimanggung didapatkan data yaitu jumlah siswi kelas VII yaitu 189 siswi. Pada saat wawancara dengan 10 responden, 5 diantaranya mengatakan merasa dada berdebar-debar karena khawatir, hingga tidak nafsu makan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi menarche di SMPN 1 Cimanggung.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah Remaja putri kelas VII di SMPN 1 Cimanggung sebanyak 66 orang dengan teknik pengambilan sampel *Stratified Random Sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner HARS.

Hasil penelitian menunjukkan Tingkat Kecemasan Remaja Dalam Menghadapi Menarche di SMPN 1 Cimanggung menunjukkan bahwa Sebagian besar responden memiliki kecemasan ringan yaitu 48 responden (73 %) . Simpulan penelitian adalah gambaran tingkat Kecemasan remaja dalam menghadapi menarche di SMPN 1 Cimanggung dengan kategori kecemasan ringan. Peneliti menyarankan bagi institusi diharapkan lebih meningkatkan pengetahuan siswa dengan bekerja sama dengan tenaga kesehatan terkait untuk memberikan penyuluhan-penyuluhan khususnya menarche dan menerapkan program kesehatan reproduksi agar siswi lebih siap dalam menghadapi menarche dan tidak menimbulkan kecemasan.

Kata Kunci	: Remaja, Menarche, Kecemasan
Daftar Pustaka	: 16 Buku (2012-2019) 8 Website (2012-2019) 9 Jurnal (2013-2020)

ABSTRACT

Puberty is a rapid change in physical maturity that includes bodily and hormonal changes that occur during early adolescence. At this time, sex hormones such as the hormones progesterone and estrogen increase. This causes many physical changes, one of which is the first menstruation or also called menarche. Menarche can cause psychological changes for young women, psychological changes such as feelings of anxiety. The research conducted at SMPN 1 Cimanggung obtained data, namely the number of class VII students, namely 189 students. At the time of the interview with 10 respondents, 5 of them said that they felt their chest was pounding because they were worried, so they didn't have an appetite.

The purpose of this study was to identify the level of adolescent anxiety in facing menarche at SMPN 1 Cimanggung.

The method use in this research is descriptive research using a quantitative approach. The population in this study was the seventh grade adolescent girls at SMPN 1 Cimanggung as many as 66 people with Stratified Random Sampling technique. The data collection technique used the HARS questionnaire.

The results showed that most of the respondents had mild anxiety, namely 48 respondent (73%). Researchers suggest that institutions are expected to further increase students knowledge by collaborating with related health workers to provide counseling, especially menarche and implement reproductive health programs so that students are better prepared to face menarche and not cause anxiety.

<i>Keyword</i>	<i>: Teenager, Menarche, Anxiety</i>
<i>Bibliography</i>	<i>: 16 Book (2012-2019)</i>
	<i>8 Website (2012-2020)</i>
	<i>9 Journal (2012-2020)</i>