

Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Dan Tingkat Kecemasan Yang Dialami Remaja Perempuan Dalam Menghadapi Menarche

Khilda Durrotun Nafisah^{1*}, Roiful Fatah², Septi Kurniawati³

^{1,2,3} Program Studi S1 Kebidanan, Perguruan Tinggi Ilmu Kesehatan Rustida,
Banyuwangi

*khildadurrotunnafisah@stikesrustida.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Setiap wanita muda mengalami menarche, yang merupakan salah satu perkembangan masa remaja. Remaja yang mengalami menarche mengalami berbagai perubahan psikologis, salah satunya adalah kecemasan. Salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan adalah ketidaktahuan tentang siklus menstruasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan hubungan antara pengetahuan dan tingkat kecemasan remaja yang menghadapi menarche pada siswa SMPN X kelas VII dan VIII. **Metode:** Studi korelasi ini menggunakan metode cross-sectional. Penelitian ini melibatkan 83 responden, yang merupakan siswa SMPN X kelas VII dan VIII. Penelitian ini menggunakan sampling purposive. Metode yang digunakan termasuk kuisisioner. Penelitian ini menggunakan kuesioner. Data dianalisis secara deskriptif dan diuji secara statistik dengan Rank Spearman. **Hasil:** Hasil uji analisis Spearman's Rank diperoleh nilai Sig.(2-tailed) sebesar 0,165, karena nilai Sig.(2-tailed) > α 0,05 maka H_a ditolak dan H_0 diterima, yang berarti tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja menghadapi menarche pada siswi kelas VII dan VIII di SMPN X. Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tentang menarche pada siswa-siswi, peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperdalam dan mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan beberapa variable untuk dapat menyempurnakan penelitian yang sudah ada

Kata Kunci: Pengetahuan, Kecemasan, Menarche

PENDAHULUAN

Menarche, peristiwa pertama kali datangnya menstruasi pada remaja perempuan, adalah tahap perkembangan penting dalam kehidupan seorang perempuan. Menarche adalah tanda awal fase reproduktif dan merupakan perubahan fisiologis yang signifikan yang seringkali memiliki efek psikologis yang besar. Meskipun menarche adalah hal yang umum bagi remaja perempuan, banyak yang merasa cemas atau bahkan takut saat

melakukannya (1). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan yang dialami remaja perempuan adalah pengetahuan mereka tentang menstruasi dan proses reproduksi. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana pengetahuan tentang menarche dapat mempengaruhi tingkat kecemasan yang dialami remaja perempuan saat menghadapi peristiwa ini (2).

Remaja perempuan Indonesia mengalami menarche pertama antara usia 10-15 tahun. Faktor budaya, genetika, gaya

hidup, dan kebiasaan makan adalah penyebabnya (3). Banyak remaja perempuan di usia ini mengalami masa transisi dari anak-anak ke usia dewasa, yang merupakan perubahan fisik dan emosional. Menstruasi pertama adalah salah satu perubahan terbesar yang dialami oleh sebagian besar remaja (4). Ketakutan yang dirasakan remaja perempuan saat menghadapi menarche dapat datang dalam berbagai bentuk, beberapa remaja khawatir tentang kesehatan mereka, sementara yang lain takut karena tidak siap secara fisik atau mental. Dalam beberapa kasus, kecemasan ini juga dapat dikaitkan dengan ketakutan akan perubahan tubuh yang dianggap mengganggu identitas mereka (5). Bahkan kecemasan yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan emosional dan mental remaja, seperti depresi, stres, dan gangguan kecemasan lainnya.

Faktor sosial dan budaya adalah salah satu yang dapat memengaruhi kecemasan yang dialami remaja perempuan saat menghadapi menarche. Menstruasi dipandang sebagai topik yang tidak boleh dibicarakan secara terbuka dan dianggap sebagai hal yang tidak pantas dibicarakan di beberapa budaya (6). Hal ini mengakibatkan kurangnya pengetahuan yang relevan tentang menarche diberikan kepada remaja perempuan. Ketika mereka mengalami menstruasi pertama, mereka merasa tidak siap dan khawatir karena ketidaktahuan ini.

Selain itu, iklan produk menstruasi dan media massa sering menciptakan gambaran ideal tentang menstruasi, yang dapat membuat remaja perempuan merasa lebih tertekan (7).

Selain faktor sosial dan budaya, pengetahuan yang dimiliki oleh remaja perempuan tentang menarche sangat berperan dalam membentuk sikap mereka terhadap peristiwa tersebut. Pengetahuan yang tepat dapat membantu mengurangi rasa takut atau cemas karena mereka tahu apa yang diharapkan dan bagaimana cara menghadapinya (8). Oleh karena itu, pemahaman yang benar tentang menarche, baik dari segi fisik maupun psikologis, sangat penting untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh remaja (9).

Pengetahuan mengenai menarche dan siklus menstruasi yang sehat dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang perubahan fisik yang terjadi pada tubuh remaja perempuan. Ketika remaja memahami bahwa menstruasi adalah proses alami yang dialami oleh semua perempuan, mereka cenderung lebih tenang dan tidak terkejut ketika menarche datang (10). Selain itu, pengetahuan yang benar dapat mengajarkan mereka bagaimana cara merawat diri selama menstruasi, serta cara mengatasi gejala-gejala yang mungkin muncul seperti kram atau perubahan suasana hati. Pengetahuan ini dapat diperoleh melalui pendidikan kesehatan, pengalaman keluarga, atau melalui diskusi

dengan teman sebaya yang sudah lebih dahulu mengalaminya (11). Faktor lain yang berperan dalam mempengaruhi kecemasan adalah faktor psikologis individu, seperti tingkat kedewasaan emosional, dukungan sosial dari keluarga, serta pemahaman tentang perubahan tubuh yang lebih luas. Kecemasan dalam menghadapi menarche juga dapat dipengaruhi oleh perasaan malu atau takut akan penilaian negatif dari teman sebaya atau masyarakat. Oleh karena itu, penting untuk memberikan informasi yang holistik dan dukungan yang tepat untuk membantu remaja perempuan mengatasi kecemasan mereka (12).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Utami (2019) di SD Negeri 1 Ceper Klaten, ditemukan hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan tingkat kecemasan remaja yang menghadapi menarche pada siswa kelas V dan VI, dengan $p\text{-value}=0,003$ atau $<0,05$ (13). Hasil wawancara terhadap 15 siswi yang mengalami menarche menunjukkan bahwa 9 siswi (60%) merasa cemas, dan 6 siswi (40%) merasa takut menghadapi menstruasi mereka dan tidak tahu apa itu menstruasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang menarche dan tingkat kecemasan yang dialami oleh remaja perempuan dalam menghadapi menarche. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi pihak-pihak yang terkait, seperti sekolah, keluarga, dan pemerintah, dalam

merancang program edukasi kesehatan yang lebih baik untuk remaja perempuan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan metode deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sebelum melakukan penelitian, penulis telah memperoleh persetujuan dari Komite Etik Stikes Banyuwangi, dengan Nomor 187/03/KEPK-STIKESBWI/VI/2022. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik total sampling. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswi SMPN 3 Glenmore Banyuwangi berjumlah 83 siswi. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), yang telah divalidasi secara resmi, digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan seseorang. Hasilnya menunjukkan tingkat validitas dan reliabilitas yang cukup tinggi, dengan skor 0,93 dan 0,97, masing-masing.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Responden

No	Usia	Frekuensi	Presentase (%)
1.	13	28	33,7%
2.	14	45	54,2%
3.	15	7	8,4%
4.	16	3	3,6%
Total		83	100,0%

Tabel di atas menunjukkan distribusi frekuensi dan persentase usia pada sampel paling banyak berusia 14 tahun yaitu sebanyak 45 responden

(54,2%). Dan usia paling sedikit berada di usia 16 tahun, terdapat 3 responden (3,6%).

Tabel 2. Analisis Statistik Mean dan Median Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan dan Tingkat Kecemasan

Karakteristik	Mean	Median
Usia	1,82	2,00
Tingkat Pengetahuan	2,52	3,00
Tingkat Kecemasan	2,22	2,00

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui skor tingkat pengetahuan menunjukkan bahwa rata-rata nilai pengetahuan dari 83 responden adalah 2,52, dengan nilai tengah (median) adalah 3,00. Untuk skor tingkat kecemasan, rata-rata nilai kecemasan dari 83 responden adalah 2,22, dengan median sebesar 2,22.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Menurut tingkat Pengetahuan dan Tingkat Kecemasan

Variabel	Frekuensi	Presentasi (%)
Tingkat Kuran	4	4,8

Variabel	Frekuensi	Presentasi (%)	
Pengetahuan	Cukup	32	38,6
	Baik	47	56,6
Tingkat Kecemasan	Sedang	65	78,3
	Berat	18	21,7

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik tentang *menarche* yaitu sebanyak 47 siswi (56,6%) sedangkan mayoritas responden mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 65 siswi (78,3%).

Tabel 4. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Remaja

Tingkat Pengetahuan	Tingkat Kecemasan				Jumlah		P-Value
	Kecemasan Sedang		Kecemasan Berat		F	%	
	F	%	F	%			
Baik	41	87,2	6	12,8	47	56,6	0,165
Cukup	22	68,8	10	31,3	32	38,5	
Kurang	2	50,0	2	50,0	4	4,8	
Total					83	100	

Hasil penelitian yang didapat pada kuesioner terdapat 3 kategori pada tingkat pengetahuan yaitu baik, cukup, dan kurang serta terdapat kategori pada tingkat kecemasan yaitu kecemasan sedang, kecemasan ringan dan kecemasan berat. Hasil yang diperoleh diolah oleh peneliti dengan uji statistik *Spearman's* dan didapatkan hasil uji statistik dengan nilai p

= 0,165 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dan tingkat kecemasan yang dialami remaja perempuan dalam menghadapi *menarche*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 83 responden di SMPN 3 Glenmore Banyuwangi. Pada tabel 3

menunjukkan bahwa siswi kelas VII dan VIII di SMPN 3 Glenmore hampir sebagian besar pengetahuan baik, 47 siswi pengetahuan baik sebesar (56,6%), 32 siswi pengetahuan cukup sebesar (38,6%), 4 siswi pengetahuan kurang sebesar (4,8%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa hampir sebagian besar pengetahuan tentang menarche pada siswi kelas VII dan VIII di SMPN 3 Glenmore Banyuwangi dikategorikan sedang.

Pengetahuan adalah hasil dari upaya manusia untuk mengetahui apa saja dengan berbagai cara dan dengan alat tertentu (14). Namun, menurut Fitriana *et al.*, (2023), pengetahuan adalah hasil dari tahu, yang terjadi setelah orang mengindrakan suatu objek tertentu. Pendidikan sangat erat kaitannya dengan pengetahuan seseorang dengan pendidikan tinggi diharapkan memiliki pengetahuan yang lebih luas. Menarche adalah tanda dimulainya masa puber pada wanita. Ini adalah pengeluaran utama dari rahim yang terjadi pada masa remaja, sekitar usia sepuluh hingga enam belas tahun. Ini adalah perubahan yang menunjukkan bahwa remaja telah memasuki fase perkembangan organ seksual dalam tubuh mereka (16).

Pengetahuan tentang *menarche* dan pengalaman dengan *menarche* adalah beberapa faktor yang dapat mendukung tingkat pengetahuan sedang sebagian besar responden, sangat penting untuk mengetahui tentang *menarche* sehingga

remaja tidak cemas saat menstruasi pertamanya (10).

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4 Tingkat Kecemasan Remaja Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Kelas VII dan VIII di SMPN 3 Glenmore Banyuwangi dapat disimpulkan bahwa terdapat 65 siswi (78,3%) mengalami tingkat kecemasan sedang dan 18 siswi (21,7%) mengalami kecemasan berat.

Kecemasan adalah ketika sesuatu yang tidak memuaskan menyebabkan seseorang mengalami perasaan tidak nyaman, gelisah, khawatir, dan kesusahan (5). Cemas adalah suatu kekhawatiran yang menyebar dan tidak jelas yang terkait dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya (17). Ada beberapa remaja yang belum memahami perubahan yang terjadi dalam diri mereka pada awal menstruasi, baik psikologis atau fisiologis. Namun, beberapa remaja putri sudah mengerti tentang perubahan tersebut karena menjadi dewasa (18).

Beberapa faktor memengaruhi kecemasan siswi saat menghadapi *menarche*. Salah satunya adalah pengetahuan mereka tentang *menarche*. Jika mereka tahu tentang *menarche* dengan baik, maka kecil kemungkinan mereka akan mengalami kecemasan (19). Faktor lain adalah pengalaman mereka dengan *menarche*. Jika mereka memiliki pengalaman dengan *menarche*, maka kecil

kemungkinan mereka akan mengalami kecemasan (20).

Hasil uji analisis Spearman Rank diperoleh nilai Sig.(2-tailed) sebesar 0,165, karena nilai Sig.(2-tailed) $> \alpha$ 0,05 maka H_a ditolak dan H_o diterima, yang berarti tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja menghadapi menarche pada siswi kelas VII dan VIII di SMPN 3 Glenmore Banyuwangi.

Hal ini mendasari penelitian yang dilakukan oleh (21) yang meneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche di SMPN 1 Karangrayung dengan hasil bahwa faktor yang berpengaruh terhadap hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja yaitu pengetahuan dan pengalaman siswi tentang menarche itu sendiri. Dengan kata lain pengetahuan dan pengalaman menstruasi yang baik tidak akan menimbulkan kecemasan menghadapi apapun.

Terlepas dari hasil penelitian, ada banyak penyebab hubungan antara pengetahuan dan tingkat kecemasan menghadapi menarche. Faktor pertama adalah pengetahuan siswi tentang menarche; jika mereka tahu dengan baik, maka kecil kemungkinan mereka mengalami kecemasan. Faktor lain yang mungkin berpengaruh adalah pengalaman mereka sendiri dengan menarche; jika mereka sudah melakukannya, maka kecil

kemungkinan mereka mengalami kecemasan (22).

KESIMPULAN

Dalam hal pengetahuan, 47 siswi menunjukkan tingkat pengetahuan yang baik (56,6%), 32 siswi menunjukkan tingkat pengetahuan yang cukup (38,6%), dan 4 siswi menunjukkan tingkat pengetahuan yang kurang (4,8%). Dalam hal tingkat kecemasan, 65 siswi (78,3%) menunjukkan tingkat kecemasan sedang, dan 18 siswi (21,7%) menunjukkan tingkat kecemasan yang berat. Berdasarkan hasil uji analisis Spearman Rank diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,165, karena nilai Sig.(2-tailed) $> \alpha$ 0,05 maka H_a ditolak dan H_o diterima, yang berarti tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja menghadapi *menarche* pada siswi kelas VII dan VIII di SMPN 3 Glenmore Banyuwangi.

SARAN

Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperdalam dan mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan beberapa variabel untuk dapat menyempurnakan penelitian yang sudah ada.

DAFTAR PUSTAKA

1. Salihah KA, Palupi R, Putri RH. Pengaruh Edukasi Audiovisual Tentang Menarche Terhadap Pengetahuan dan Kesiapan Menghadapi Menarche di SDN 01 Serupa Indah Way Kanan. HRJI. 2024;2(6):337-46.
2. Ivanna MJ, Junita Suwardi A. Pengetahuan Remaja Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche. J Sk Keperawatan. 2022;8(1):49-58.
3. Devi Partika Sari, Nurhapsa, Erna Magga. Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Early Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar Kelurahan Lapadde Kota Parepare. J Ilm Mns Dan Kesehat. 2019;2(1):141-55.
4. Mega Irawati NL, Budiono B, Setyoboedi B. Correlation Knowledge With Psychology Response of Teenage Girls in Confront Menarche. Indones Midwifery Heal Sci J. 2021;4(4):354-61.
5. Suarni L. Deskripsi Tingkat Kecemasan Remaja Putri Yang Mengalami Menarch Di Smp Islam Terpadu Kholisaturrahmi Binjai. JUMANTIK. 2020;5(1):46.
6. Syahdatunnisa R, Hamidi MNSE. Hubungan Dukungan Ibu Dengan Tingkat Kecemasan Pada Anak Dalam Menghadapi Menarche Di Sdn Terpadu 002 Kuok. J Kesehat Terpadu. 2022;1(4):1-10.
7. Rodiyah, Andayani SRD, Anis Satus Syarifah. Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Siswa di Sekolah Dasar Negeri Pandanwangi Jombang. J Pengabd Masy. 2023;2(2):137-46.
8. Deani A. Efektivitas pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan terkait. 2023.
9. Novita D, Purwanongsih H, Susilo E. Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Anak Sekolah Dasar Sebelum Dan Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan. J TSCSI Kep. 2020;5(2):1-14.
10. Putri DMFS. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Awal Putri Dalam Menghadapi Menarche Di Sd Saraswati Tabanan. J Med Usada. 2023;6(1):39-46.
11. Al Khutaba'a G, Qaralleh H. Knowledge and Self-Care Behaviors During Menstruation Among Adolescent Females. J Compr Pediatr. 2024;15(4).
12. Ningsih D, Firmansyah M, Wawo B. The Relationship Between Knowledge Level and Anxiety Level in Facing Menarche A Systematic Review of Cross Sectional Studies. J World Futur Med Heal Nurs. 2023 Jul 29;1:63-72.
13. Utami YAP. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V Dan Vi Di Sd Negeri 1 Ceper Klaten. Vol. 4, Jurnal Keperawatan. 2019.
14. Darsini, Fahrurrozi, Cahyono EA. Pengetahuan: Artikel Review. J Keperawatan. 2019;12(1):97.
15. Fitriana, Wulandari, Parmilah. Pengetahuan Tentang Menarche Dengan Sikap Remaja Dalam Menghadapi Menarche. J Ilm Keperawatan dan Kesehat Alkautsar [Internet]. 2023;1:1-7. Available from: <https://jurnal.akperalkautsar.ac.id/index.php/JPMA/article/view/37>
16. Yuningsih R, Mujiyanti S, Ijah. Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas IV Sekolah Dasar. Kesehatan [Internet]. 2023;12(2):132-40. Available from: <http://husadamahakam.poltekkes-kaltim.ac.id/ojs/index.php/Home/article/view/17>
17. Putri IIA, Romantika IW, Tahiruddin. Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri yang Mengalami Menarche di SMPN 1 Sawa. J Ilm Karya Kesehat. 2021;01(July):61-70.

18. Ramulya AM, Nurafriani, Kasim J. Gambaran Pengalaman Persepsi dan Kesiapan Anak Dalam Menghadapi Menarche Dini. *JIMPK J Ilm Mhs Penelit Keperawatan*. 2022;2(3):302-8.
19. Pawestri P, Rejeki S, Yolanda M. Family Support for Anxiety Facing Menarche in School-Age Children. *Media Keperawatan Indones*. 2023;6(1):39.
20. Manase P, Nurbaya S, Sumi SS. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Kesiapan Menghadapi Remaja Menarche Pada Siswi Di Smp Negeri 2 Rantebua. *JIMPK J Ilm Mhs Penelit Keperawatan* [Internet]. 2023;3(4):1-9. Available from: <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/view/904>
21. Indah Nurfazriah. Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Di Madrasah Ibtidaiyah (MI) Al-Khairiyah Pabean Kota Cilegon. *J Rumpun Ilmu Kesehat*. 2021;1(1):96-105.
22. Nopia E, Lina LF, Angraini W. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi SD Negeri 06 Ipuh Desa Semundam Kecamatan Ipuh Kabupaten Mukomuko. *J Ilmu Kesehat Indones*. 2020;1(1):1-10.