

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase khusus dalam proses tumbuh kembang seseorang yang merupakan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada tahap ini, terjadi banyak perubahan yang signifikan baik secara sosial, emosional, psikologis, dan fisik. Perubahan yang mencolok pada laki-laki maupun perempuan salah satunya ditandai dengan pubertas, yakni perubahan unik dalam tubuh, pikiran, dan emosi. Pubertas juga berefek pada perkembangan sistem reproduksi individu, sehingga mengakibatkan masa remaja ini menjadi periode yang bersifat khusus dan penting (Wulandari, 2021). Proses penyesuaian diri menjadi sangat menantang terutama pada remaja perempuan, perubahan ini mencakup perubahan fisik, biologis, serta perubahan tekanan lingkungan. Perubahan yang paling signifikan bagi remaja perempuan adalah *menarche* serta perubahan sekunder yang meliputi berbagai hal seperti tumbuhnya rambut kemaluan, payudara yang membesar, dan tubuh yang menjadi lebih tinggi dan berat (Apriani, 2024).

Menurut *World Health Organization (WHO)*, remaja berusia 10-19 tahun mencakup sekitar 16% dari total populasi dunia, yaitu sekitar 1,3 miliar jiwa (WHO, 2024). Di Indonesia, berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah remaja putri dalam rentang usia 10-19 tahun mencapai sekitar 10,71 juta jiwa (BPS, 2024). Provinsi Jawa Tengah, jumlah remaja putri berusia 10-19 tahun diperkirakan mencapai 1,357 juta jiwa (BPS Provinsi Jawa Tengah, 2024). Kabupaten Brebes, menurut data Dinas Kesehatan setempat, jumlah remaja putri dalam kelompok usia tersebut mencapai sekitar 75,2 ribu jiwa (BPS Kabupaten Brebes, 2024).

Masa awal kematangan anak perempuan atau dikenal dengan *Menarche* pada umumnya ditandai dengan dimulainya menstruasi untuk pertama kalinya, hal ini terkadang menjadi kekhawatiran dalam kehidupan anak perempuan yang akan menginjak masa remaja. Proses ini ditandai keluarnya darah dari organ reproduksi

akibat peluruhan lapisan dalam dinding rahim yang kaya akan pembuluh darah. Usia terjadinya *menarche* dapat bervariasi, bahkan bisa dimulai sejak usia 9 tahun, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti status gizi, indeks massa tubuh (IMT), serta kondisi sosial remaja tersebut. *Menarche* tersebut dapat menimbulkan tanda kecemasan pada remaja putri (Putri et al., 2024).

Secara global, usia rata-rata *menarche* bervariasi antara 10 hingga 12 tahun, dengan tren penurunan usia *menarche* di berbagai negara. Misalnya, di Korea Selatan, rata-rata usia *menarche* adalah 12 tahun, dengan sekitar 20% anak perempuan mengalami *menarche* sebelum usia 12 tahun. Di Bangladesh, sebuah studi menemukan bahwa 25,6% anak perempuan usia 10 tahun, 41% usia 11 tahun, dan 58,3% usia 12 tahun telah mengalami *menarche* (Syarif et al., 2020). Di Indonesia, data menunjukkan bahwa usia rata-rata *menarche* mengalami penurunan dari 13 tahun pada tahun 2020 menjadi kurang dari 12 tahun sudah mengalami *menarche* pada tahun 2023. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023, sekitar 5,2% anak perempuan mengalami *menarche* sebelum usia 12 tahun. Faktor-faktor seperti status gizi, gaya hidup, dan faktor genetik berkontribusi terhadap kejadian *menarche* dini (Suarni, 2020). Di Provinsi Jawa Tengah, sekitar 19,4% remaja putri mengalami *menarche* sebelum usia 12 tahun. Studi di SMP Negeri 30 Semarang menemukan bahwa 23,6% siswi kelas VII telah mengalami *menarche* dini, dengan 22,9% di antaranya pada usia 10 tahun dan sisanya pada usia 11 tahun (Livana et al., 2019). Di Kabupaten Brebes, khususnya di MTS Darul Abror, penelitian menunjukkan adanya kejadian *menarche* dini pada siswi, meskipun persentase pastinya tidak disebutkan. Faktor-faktor seperti status gizi, gaya hidup, dan asupan makanan berhubungan signifikan dengan kejadian *menarche* dini di wilayah ini (Fitriyaningrum et al., 2021).

Fenomena *menarche* dini yang terjadi pada siswi tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja. Ketidaksiapan remaja dalam menghadapi perubahan biologis yang datang lebih awal dari perkiraan dapat menimbulkan tekanan tersendiri. Salah satu dampak

psikologis yang umum dialami adalah kecemasan. Kecemasan merupakan kondisi di mana seseorang mengalami emosi negatif akibat kekhawatiran terhadap kemungkinan bahaya yang tidak terduga di masa depan. Secara umum, perasaan cemas adalah reaksi alami manusia, karena dengan merasa cemas, individu menjadi lebih waspada terhadap potensi ancaman. Namun, jika tingkat kecemasan berlebihan, hal ini dapat menghambat proses belajar, sebab rasa takut dan kekhawatiran yang muncul dapat berdampak pada kemampuan berkonsentrasi serta mengingat informasi (Febriyani, 2022). Kondisi ini juga sering dialami oleh remaja perempuan yang sedang memasuki masa pubertas, terutama menjelang dan saat mengalami *menarche*. Remaja perempuan yang akan menghadapi *menarche* umumnya akan mengalami kecemasan akibat kurangnya pemahaman dan persiapan terhadap perubahan fisik dan emosional yang akan terjadi. Pada saat *menarche* individu akan mengalami tekanan psikologis yang umum dan lumrah seperti kecemasan dan kekhawatiran. Gejala patologis seperti pusing, mual, kram di daerah perut, menstruasi yang tiba-tiba berhenti (*amenorrhea*), pendarahan yang abnormal, bahkan munculnya gejala neurologis yang dapat memicu reaksi syok dan mengarah pada upaya bunuh diri pada remaja perempuan selama masa menstruasi (Putri et al., 2024).

Indonesia sebagai negara berkembang mengalami peningkatan angka kecemasan di kalangan remaja setiap tahunnya. Data menunjukkan bahwa 49,1% remaja di Indonesia tercatat mengalami kecemasan terkait pubertas, termasuk permasalahan menstruasi. Sebagian besar perempuan mengalami keluhan umum saat menstruasi, salah satunya yakni ketidaknyamanan atau nyeri yang dikenal sebagai dismenore. Kondisi ini dapat memicu kecemasan, terutama dalam menghadapi menstruasi pertama. Kecemasan tersebut biasanya disebabkan oleh ketidaktahuan tentang apa yang akan terjadi selama menstruasi, kekhawatiran terhadap rasa sakit yang mungkin dialami, rasa malu jika menstruasi terjadi di sekolah, serta ketakutan akan dianggap 'berbeda' oleh teman sebaya. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), prevalensi dismenore di Indonesia mencapai 55% pada kelompok usia produktif, di mana 15% di antaranya mengeluhkan keterbatasan

dalam beraktivitas akibat nyeri haid (Maulinda et al., 2024). Oleh sebab itu, remaja putri perlu mendapatkan informasi yang memadai agar dapat menghadapi menstruasi pertama mereka dengan lebih siap dan tanpa kecemasan berlebih. Persiapan menghadapi *menarche* dapat dilakukan melalui pemberian edukasi serta perhatian yang cukup terhadap remaja putri.

Pratiwi (2022) menunjukkan bahwa 67 siswi (39,4%) mengalami kecemasan ringan, 58 siswi (34,1%) mengalami kecemasan tingkat sedang, 10 siswi (5,9%) mengalami kecemasan berat karena siswi tersebut sudah tahu bahwa menstruasi akan merasakan nyeri perut yang sangat hebat maka dari itu mereka belum siap mendapatkan nyeri perut tersebut, dan tidak ada yang mengalami kepanikan. Oktavia (2021) mengenai kecemasan dalam menghadapi *menarche* menunjukkan bahwa 6 siswi (18,2%) mengalami kecemasan ringan, 17 siswi (51,5%) mengalami kecemasan sedang, dan 12 siswi (30,3%) mengalami kecemasan berat karena mereka masih bingung dengan perubahan yang terjadi di dirinya, mereka belum siap menerima rasa nyeri di perutnya saat menstruasi datang nanti. Yuliyanti (2020) menunjukan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan pada tingkat ringan yakni sebanyak 12 orang (50%). Hal tersebut dikarenakan responden merasa takut, cemas, gugup, dan perhatian yang kurang dapat terfokus pada suatu hal apapun disaat sedang mengalami haid untuk pertama kalinya, tetapi setelah mengalami *menarche* responden merasakan baik-baik saja. Hindriyastuti (2021) menunjukan bahwa dari total 163 responden, sebanyak 26 responden (15,9%) mengalami kecemasan ringan, sebanyak 47 responden (28,8%) mengalami kecemasan sedang, (31,9%) responden mengalami kecemasan berat, dan lainnnya sebanyak 38 responden (23,3%) mengalami kepanikan karena sebagian siswi kaget saat melihat bercak merah dan bingung cara menanganinya, serta kurangnya pengetahuan siswi tentang menstruasi. Apriani (2024) menunjukan bahwa sebanyak 32 siswi (55,2%) dikategorikan mengalami kecemasan sedang, sebanyak 26 (44,8%) dikategorikan mengalami cemas ringan dari total 58 siswi yang mengisi kuesioner. Tingkat kecemasan siswi juga sangat dipengaruhi oleh pengetahuan

tentang menstruasi yang diperoleh dari teman dan media sosial, serta orang tua yang membantunya saat *menarche*.

Kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche* dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi fisik, psikologis, dan sosial mereka. Secara psikologis, remaja yang merasa cemas dapat mengalami ketakutan berlebihan, kebingungan, bahkan perasaan malu atau tidak nyaman terhadap perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Hal ini dapat menurunkan rasa percaya diri dan menghambat proses adaptasi terhadap masa pubertas. Secara fisik, kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan seperti nyeri perut, sakit kepala, atau gangguan tidur. Selain itu, remaja yang tidak mendapatkan informasi dan dukungan yang cukup dapat mengembangkan persepsi negatif terhadap menstruasi, yang pada akhirnya mempengaruhi perilaku perawatan diri selama masa haid. Dalam aspek sosial, kecemasan juga dapat menyebabkan remaja menarik diri dari lingkungan sosial, merasa enggan berpartisipasi dalam aktivitas sekolah, atau mengalami kesulitan dalam berkomunikasi tentang kesehatan reproduksi dengan orang tua maupun guru. Oleh karena itu, penting bagi lingkungan sekitar terutama keluarga dan sekolah untuk memberikan edukasi dan dukungan emosional guna membantu remaja menghadapi *menarche* dengan lebih tenang dan positif. (Apriani, 2024).

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 19 Januari 2025 di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 2 Brebes oleh peneliti melewati wawancara kepada 15 siswi yang belum pernah menstruasi dan akan menghadapi menstruasi pertama kali (*menarche*). Hasil wawancara didapatkan 7 siswi yang mengatakan cemas, gugup, gelisah serta merasa takut akan menghadapi menstruasi pertama kali (*menarche*). 6 siswi mengatakan gugup, cemas, bingung dan merasa takut menghadapi *menarche*, belum siap merasakan nyeri haid, kurang fokus belajar pada saat *menarche*, tidak nyaman saat duduk, kurang percaya diri, takut nanti bercak darahnya sampai menembus keluar. 2 siswi cemas dan merasa takut menghadapi *menarche* karena faktor agama yakni dosa dari segala sesuatu yang diperbuat sudah ditanggung sendiri. Dari 15 siswi yang di wawancara mengatakan tidak menerima penjelasan dari guru maupun keluarga di rumah. Berdasarkan keterangan dari kepala sekolah,

memang sangat sedikit kegiatan sosialisasi mengenai kesehatan reproduksi terkhusus untuk menghadapi *menarche*. Dari latar belakang tersebut, penulis memiliki kekeinginan untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran tingkat kecemasan pada remaja putri dalam menghadapi menstruasi pertama kali (*menarche*) di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 2 Brebes.”

1.2 Tujuan

1.2.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada remaja putri dalam menghadapi menstruasi pertama kali (*menarche*) di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 2 Brebes

1.2.2 Tujuan Khusus

1.2.2.1 Mengidentifikasi Tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menstruasi pertama kali (*menarche*) di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 2 Brebes.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Aplikatif

Penelitian ini diharapkan dapat mendeskripsikan tingkat kecemasan pada remaja putri yang akan menghadapi menstruasi pertama kali (*menarche*).

1.3.2 Manfaat Keilmuan

Data dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah atau melengkapi penelitian selanjutnya sehingga berguna untuk perkembangan ilmu.

1.3.3 Manfaat Metodologi

Dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi penelitian selanjutnya guna untuk menambah wawasan, pengalaman dan memperluas ilmu mengenai tingkat kecemasan pada remaja putri dalam menghadapi menstruasi pertama kali (*menarche*).