

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tingkat Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi *Menarche*

2.1.1 Konsep Remaja

2.1.1.1 Defisini Remaja

Remaja atau masa remaja berasal dari istilah bahasa latin *adilascere* (kata benda, *adolescentia* yang berarti usia remaja) yang menjelaskan tentang proses perkembangan menuju kedewasaan. Kematangan yang dimaksud mencakup bukan hanya aspek fisik tetapi juga aspek sosial dan psikologis (Sainah et al., 2022). Menurut WHO batasan usia remaja yakni 12 hingga 24 tahun (WHO, 2024). Ada juga yang berpendapat bahwa masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa atau yang dikenal sebagai masa remaja yang kira-kira dimulai pada usia 8-14 tahun serta berlangsung sekitar 4 tahun (Aprilla, 2021). Remaja merupakan suatu fase antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Periode ini menjadi yang paling rawan pada perkembangan hidup individu setelah ia mampu bertahan hidup, yang mana dari segi fisik mengalami perubahan yang signifikan dan secara psikologis akan mulai mencari jati diri (Farida, 2023). Dalam pencarian jati diri di tengah perubahan yang terjadi dalam dirinya serta lingkungan sekitarnya. Perubahan ini membutuhkan penyesuaian yang tepat agar remaja dapat berkembang secara optimal dan menghindari berbagai risiko yang mungkin muncul selama masa transisi ini (Daryanti, 2020).

2.1.1.2 Tahap Perkembangan Remaja

Menurut Suryana (2022), tahap pertumbuhan remaja dibagi menjadi tiga, yakni remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir. Remaja awal (10–13 tahun) ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik dan pubertas. Pada tahap ini, perkembangan kognitif mulai terlihat dengan kemampuan berpikir abstrak meskipun masih bersifat konkret. Dari segi emosional dan sosial, remaja mulai mencari identitas diri dan menunjukkan keinginan untuk mandiri, meskipun masih bergantung pada keluarga.

Dalam aspek moral, mereka mulai memahami aturan dan nilai-nilai, tetapi masih cenderung *egosentris* .

Remaja tengah (14–17 tahun) ditandai dengan perubahan fisik yang lebih stabil, di mana penampilan dan citra tubuh menjadi perhatian utama. Pada tahap ini, remaja mampu berpikir lebih abstrak, logis, dan sistematis. Secara emosional dan sosial, mereka mulai membentuk hubungan yang lebih erat dengan teman sebaya, menunjukkan ketertarikan terhadap lawan jenis, dan pencarian jati diri menjadi lebih intens. Dalam perkembangan moral, remaja mulai mampu mengevaluasi norma dan nilai secara kritis (Aprianti et al., 2023).

Remaja akhir (18–21 tahun) ditandai dengan pertumbuhan fisik yang umumnya telah selesai. Pada tahap ini, kemampuan berpikir abstrak, etis, dan moral berkembang sepenuhnya. Remaja mulai mencapai kemandirian emosional, membangun identitas diri yang stabil, serta merencanakan masa depan, termasuk karier dan hubungan jangka panjang. Dalam aspek moral, mereka memiliki pemahaman yang lebih matang dan mampu membuat keputusan berdasarkan prinsip pribadi (Dwi, 2022).

2.1.1.3 Ciri-Ciri Remaja

Menurut Hayati et al. (2020), ciri-ciri remaja dapat dibagi menjadi empat aspek, yaitu emosional, sosial, psikologis dan fisik. Ciri-ciri emosional pada remaja mencakup seringnya terjadi perubahan suasana hati (*mood swings*) pada remaja dikarenakan oleh tekanan sosial dan perubahan hormonal. Mereka menjadi lebih sensitif dan mudah tersinggung, serta cenderung mencari validasi dari lingkungan sekitar, terutama teman sebaya. Kesadaran diri juga meningkat, di mana mereka lebih memperhatikan bagaimana orang lain memandang mereka. Selain itu, emosi remaja cenderung lebih intens dan sulit dikendalikan, sehingga terkadang muncul perilaku impulsif atau pemberontakan sebagai bentuk pencarian identitas diri (Ekawati et al., 2020).

Ciri-ciri remaja dari aspek sosial, interaksi sosial remaja mengalami perubahan yang signifikan. Waktu yang mereka habiskan lebih banyak dilakukan dengan teman sebaya daripada dengan keluarga, karena kelompok pertemanan menjadi sumber utama dukungan emosional dan tempat berbagi pengalaman. Dalam fase ini, remaja juga mulai membentuk hubungan sosial yang lebih kompleks, termasuk ketertarikan terhadap lawan jenis. Selain itu, mereka mulai memahami norma-norma sosial, peran dalam masyarakat, serta pentingnya hubungan interpersonal dalam kehidupan sehari-hari (Marpunir et al., 2023).

Ciri-ciri remaja dalam aspek psikologis, Pada tahap remaja, terjadi perkembangan dalam pola pikir dan cara memandang dunia. Remaja mulai berpikir lebih abstrak, kritis, dan logis, serta mulai membentuk identitas diri. Mereka juga sering mempertanyakan nilai-nilai yang diajarkan oleh keluarga dan lingkungan, mencoba mencari jati diri, serta mengembangkan cita-cita dan tujuan hidup. Selain itu, remaja juga lebih banyak merenung dan mempertimbangkan berbagai aspek dalam kehidupan, termasuk hubungan sosial dan pilihan pribadi (Anggi et al., 2023).

Sementara itu, ciri-ciri remaja dalam aspek fisik yaitu perubahan fisik pada remaja merupakan tanda utama dari masa pubertas. Pada perempuan, perubahan ini mencakup pertumbuhan payudara, melebar pinggul, serta dimulainya menstruasi (*menarche*). Sementara itu, pada laki-laki terjadi perubahan suara menjadi lebih berat, tumbuhnya jakun, serta peningkatan massa otot. Selain itu, remaja dari kedua jenis kelamin juga mengalami percepatan pertumbuhan tinggi badan, pertumbuhan rambut di area tertentu seperti ketiak dan kemaluan, serta perubahan pada kulit, seperti munculnya jerawat akibat peningkatan aktivitas kelenjar minyak (Jasmin et al., 2022).

Pada ciri-ciri remaja dalam aspek fisik pada remaja putri akan mengalami menstruasi pertama kali (*menarche*). *Menarche* adalah istilah medis untuk menyebut menstruasi yang terjadi untuk pertama kalinya dalam hidup perempuan, yang menandai dimulainya kemampuan reproduksi. Kondisi ini biasanya terjadi

pada umur 9–16 tahun, dan rata-rata terjadi pada umur 12–13 tahun (Dianawati, 2021). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi usia terjadinya *menarche*, seperti faktor genetik, status gizi, aktivitas fisik, dan lingkungan. Proses ini merupakan bagian dari pubertas, yang ditandai dengan berubahnya fisik, emosional, dan hormonal. Pada saat *menarche*, tubuh perempuan mulai mengalami ovulasi, di mana sel telur dilepaskan dari ovarium, dan jika tidak dibuahi, lapisan dinding rahim akan luruh dan keluar dalam bentuk darah menstruasi (Nora, 2020) .

2.1.2 Konsep Menstruasi Pertama Kali (*Menarche*)

2.1.2.1 Definisi Menstruasi Pertama Kali (*Menarche*)

Menarche merupakan peristiwa yang penting secara biologis dan psikososial. Secara biologis, *menarche* menunjukkan bahwa tubuh perempuan telah mengalami perubahan hormonal yang kompleks, terutama melibatkan hormon progesteron dan estrogen. Perubahan ini berpengaruh pada perkembangan organ reproduksi, pertumbuhan payudara, dan perubahan pola lemak tubuh (Nainggolan, 2022). Sementara itu, dari aspek psikososial, pengalaman *menarche* bisa memicu berbagai reaksi emosional, mulai dari kebingungan, ketakutan, hingga rasa bangga. Oleh karena itu, pendidikan dan dukungan dari keluarga, terutama ibu, sangat penting untuk membantu remaja perempuan memahami proses alami ini dan mengurangi kecemasan (Manoppo et al., 2022).

Selain itu, *menarche* juga memiliki implikasi sosial dan budaya. Di beberapa budaya, *menarche* dipandang sebagai simbol kedewasaan dan diiringi dengan upacara atau ritual tertentu. Namun, di masyarakat lain, topik menstruasi masih dianggap tabu, sehingga remaja perempuan sering kali kurang mendapatkan informasi yang tepat. Pemahaman yang benar tentang manajemen kebersihan menstruasi (MKM) juga penting agar remaja perempuan dapat menjaga kesehatan reproduksi mereka. Dengan edukasi yang tepat, *menarche* tidak hanya menjadi tanda perubahan fisik, tetapi juga momen pembelajaran penting tentang tubuh, kesehatan, dan peran perempuan dalam masyarakat (Rachmawati et al., 2024).

2.1.2.2 Tanda dan Gejala Menstruasi Pertama Kali (*Menarche*)

Sebagai bagian dari proses pubertas, *menarche* biasanya didahului oleh beberapa tanda dan gejala yang menunjukkan bahwa menstruasi pertama akan segera terjadi. Tanda dan gejala menstruasi pertama kali (*menarche*) biasanya muncul sebagai bagian dari perubahan tubuh saat pubertas. Tanda-tanda ini membantu mengindikasikan bahwa menstruasi pertama akan segera terjadi. Beberapa tanda yang umum dialami meliputi perkembangan payudara (*thelarche*), yang biasanya merupakan tanda pertama pubertas, di mana payudara mulai tumbuh dan mungkin terasa nyeri. *Menarche* umumnya terjadi sekitar 1–2 tahun setelah tanda ini muncul (Lestari et al., 2022). Selain itu, pertumbuhan rambut di area kemaluan dan ketiak juga menjadi tanda yang umum, di mana rambut halus mulai tumbuh dan akan menjadi lebih tebal seiring waktu. Perubahan bentuk tubuh, seperti pinggul yang mulai melebar dan peningkatan lemak tubuh di area tertentu seperti paha dan bokong, juga sering terjadi. Keputihan normal (*leukore*), yaitu cairan bening atau putih dari vagina, mungkin muncul beberapa bulan sebelum *menarche* sebagai tanda bahwa tubuh sedang mempersiapkan menstruasi (Rukmawati et al, 2020).

Selain tanda-tanda tersebut, terdapat pula gejala fisik yang muncul menjelang dan saat *menarche*, seperti nyeri perut bagian bawah akibat kontraksi rahim saat meluruhkan lapisan *endometrium*. Nyeri punggung bawah, pembengkakan dan nyeri pada payudara akibat perubahan hormon, serta perubahan pada pola buang air besar, seperti sembelit atau diare juga sering dialami (Handayani et al, 2020). Dari segi emosional dan psikologis, remaja mungkin mengalami perubahan suasana hati (*mood swings*) akibat fluktuasi hormon, yang dapat menyebabkan perasaan sedih, mudah marah, atau cemas. Gejala lain seperti kelelahan, tubuh yang terasa lemas, dan kesulitan tidur juga umum terjadi menjelang atau saat menstruasi pertama (Rahametwan, 2022).

2.1.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Menstruasi Pertama Kali (*Menarche*)

Menghadapi *menarche* bukan hanya dipengaruhi oleh perubahan fisik dan emosional, tetapi juga oleh berbagai faktor eksternal yang dapat menentukan bagaimana remaja putri merespons pengalaman ini. Beberapa faktor yang berpengaruh pada remaja putri dalam menghadapi menstruasi pertama kali (*menarche*) mencakup berbagai aspek, mulai dari pengetahuan, sosial budaya, lingkungan, fisik dan psikologis (Erlinawati, 2023). Dari segi aspek pengetahuan, tingkat pengetahuan remaja putri mengenai menstruasi sangat berpengaruh dalam menentukan bagaimana mereka menghadapi *menarche*. Remaja yang telah mendapatkan informasi sebelumnya, baik dari keluarga, sekolah, atau media, cenderung lebih siap dan tidak mengalami kecemasan berlebihan. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan ketakutan, kebingungan, atau bahkan persepsi negatif terhadap menstruasi (Pramesti et al., 2022).

Dalam aspek sosial budaya, norma dan kepercayaan budaya di lingkungan sekitar juga berperan dalam membentuk persepsi remaja putri terhadap *menarche*. Di beberapa budaya, menstruasi dianggap sebagai tanda kedewasaan dan disertai dengan ritual tertentu, sedangkan di tempat lain, menstruasi mungkin masih dianggap sebagai hal tabu yang tidak banyak dibicarakan. Perbedaan pandangan ini dapat mempengaruhi bagaimana remaja menerima dan memahami pengalaman menstruasi pertama mereka (Salsabila, 2023).

Dari segi aspek lingkungan, dukungan dari keluarga, teman, dan sekolah memainkan peran penting dalam membentuk pengalaman remaja putri saat *menarche*. Lingkungan yang terbuka terhadap diskusi mengenai kesehatan reproduksi akan membantu remaja merasa lebih nyaman dan percaya diri dalam menghadapi perubahan tubuh mereka. Sebaliknya, lingkungan yang kurang mendukung atau penuh dengan stigma dapat membuat remaja merasa malu dan kurang siap menghadapi menstruasi pertamanya (Mauliati, 2022).

Sedangkan dari segi aspek fisik, Kondisi fisik dan kesehatan remaja juga berpengaruh terhadap pengalaman *menarche*. Status gizi, pola makan, dan aktivitas fisik dapat mempengaruhi usia terjadinya menstruasi pertama. Remaja dengan pola makan sehat dan gizi yang baik cenderung mengalami *menarche* dalam rentang usia normal, sedangkan kekurangan gizi atau obesitas dapat mempercepat atau menunda datangnya menstruasi pertama (Gunawati et al, 2021). Sementara dari segi aspek psikologis, *menarche* sering kali menimbulkan berbagai reaksi emosional, seperti rasa cemas, takut, atau bahkan bangga karena dianggap telah memasuki fase kedewasaan. Tingkat kesiapan mental dan dukungan emosional dari keluarga serta lingkungan sekitar sangat menentukan bagaimana remaja putri mengelola perasaan mereka dalam menghadapi perubahan ini (Milda, 2021).

2.1.3 Konsep Kecemasan

2.1.3.1 Definisi Kecemasan

Kecemasan sendiri berasal dari bahasa Latin “*angustus*” yang memiliki arti kaku dan “*ango, anci*” yang memiliki arti mencekik. Kecemasan (*ansietas/ anxiety*) merupakan suatu kondisi terganggunya alam perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, namun penilaian realistiknya (*reality testing ability*) tidak mengalami gangguan, terganggunya perilaku namun dalam batas yang normal, masih baik, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan pribadi (*spilling personality*)) (Tirtanadi et al., 2023). Kecemasan merupakan suatu kondisi dimana individu merasa tidak nyaman, gelisah, atau khawatir yang muncul sebagai respons terhadap situasi yang dianggap mengancam atau menantang. Kecemasan bisa berupa reaksi normal terhadap stres, tetapi jika berlebihan atau berlangsung terus-menerus, dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Purnama, 2020). Cemas berkaitan dengan dengan rasa ketidakpastian dan ketidakberdayaan. Kondisi ini merupakan emosi serta pengalaman subjektif dari individu yang menyebabkan perasaan tidak nyaman yang dapat dibagi dalam beberapa tingkatan (Yamani, 2020).

Dalam kondisi tertentu, kecemasan dapat berkembang menjadi gangguan yang lebih serius apabila terjadi secara berlebihan atau dalam situasi yang sebenarnya dapat ditangani oleh sebagian besar orang tanpa kesulitan berarti. Kecemasan yang terjadi akibat dari situasi yang dapat ditangani sebagian besar orang tanpa kesulitan berarti dianggap kecemasan yang abnormal. Gangguan kecemasan merupakan suatu kelompok gangguan dengan gejala utamanya kecemasan itu sendiri (gangguan kecemasan umum dan gangguan panik) atau pengalaman seseorang jika berusaha mengendalikan perilaku maladaptif tertentu. Kecemasan dapat bersifat merusak apabila seseorang mengalaminya dari peristiwa yang tidak dianggap stress oleh sebagian besar orang (Defyanti et al., 2023). Gejala kecemasan merupakan faktor utama dari hampir semua gangguan kejiwaan (*psychiatric disorder*) baik itu bersifat akut maupun kronis. Tidak semua orang akan menderita gangguan cemas ketika terpapar stressor psikososial, terjadinya kecemasan tergantung pada struktur kepribadian masing-masing individu. Kepribadian (*personality development*) seseorang akan berkembang dari usia bayi sampai usia 18 tahun dan sangat dipengaruhi oleh pergaulan sosial, pendidikan di sekolah, pengaruh lingkungan serta pengalaman dalam hidupnya (Wahdah, 2022).

Sebagai bagian dari mekanisme alami tubuh, kecemasan memicu berbagai respon fisiologis dan psikologis yang membantu individu mengatasi situasi yang dianggap menantang atau mengancam. Respon kecemasan dapat muncul dalam bentuk gejala fisik, seperti ketegangan otot, berkeringat, pernapasan menjadi cepat, dan peningkatan detak jantung yang merupakan bagian dari mekanisme "*fight or flight*" tubuh untuk menghadapi ancaman (Maigoda, 2021). Selain itu, gejala psikologis seperti perasaan gelisah, takut, sulit berkonsentrasi, dan pikiran negatif juga sering muncul. Respon kecemasan memiliki fungsi adaptif untuk membantu individu tetap waspada dan siap menghadapi situasi yang berisiko. Namun, jika kecemasan berlebihan atau berlangsung lama tanpa penyebab yang jelas, hal ini dapat memengaruhi kualitas hidup dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Dalam konteks kesehatan mental, penting untuk mengenali dan mengelola respon kecemasan

dengan tepat agar tidak berkembang menjadi gangguan kecemasan yang lebih serius (Nafisah et al., 2024).

2.1.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Berbagai faktor yang mempengaruhi kecemasan dapat berasal dari berbagai aspek, baik internal maupun eksternal. Faktor biologis dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami kecemasan, seperti ketidakseimbangan neurotransmitter di otak (misalnya *serotonin* dan *dopamin*) dan riwayat keluarga dengan gangguan kecemasan (Pramesti, 2021). Faktor psikologis juga berperan, termasuk kepribadian tertentu seperti perfeksionis atau rendahnya kepercayaan diri, yang membuat individu lebih rentan merasa cemas. Pengalaman hidup, seperti trauma masa kecil, kehilangan orang terdekat, atau kejadian stres berat, turut memicu respon kecemasan (Nurravni et al., 2021). Selain itu, faktor lingkungan seperti tekanan di tempat kerja, masalah keuangan, dan kurangnya dukungan sosial juga dapat memperburuk kecemasan. Faktor kesehatan fisik, seperti gangguan tiroid atau efek samping obat tertentu, juga dapat memicu gejala kecemasan. Dengan memahami faktor-faktor ini, upaya pencegahan dan penanganan kecemasan dapat dilakukan secara lebih efektif dan menyeluruh (Njurfazriah, 2021).

2.1.3.3 Tanda dan Gejala Kecemasan

Kecemasan dapat memanifestasikan diri dalam bentuk tanda dan gejala yang beragam, yang umumnya terbagi menjadi tiga kategori, yaitu gejala fisik, psikologis, dan perilaku. Gejala fisik mencakup detak jantung yang cepat (*palpitasi*), napas pendek atau sesak napas, otot tegang, berkeringat berlebihan, tremor (gemetar), pusing atau merasa akan pingsan, sakit perut atau mual, gangguan tidur seperti sulit tidur atau tidur tidak nyenyak, mulut kering, dan sakit kepala (Dwi et al., 2021). Gejala psikologis meliputi perasaan gelisah, tegang, atau khawatir berlebihan, ketakutan yang tidak rasional terhadap situasi tertentu, kesulitan berkonsentrasi atau pikiran yang kosong, perasaan kehilangan kendali atau akan "menjadi gila," serta perasaan takut akan hal-hal buruk yang mungkin terjadi (kecemasan antisipatif) (Sainah, 2022). Sementara itu, gejala perilaku ditandai

dengan kecenderungan untuk menghindari situasi tertentu yang memicu kecemasan, perilaku gelisah seperti mengetuk-ngetuk kaki atau tangan, menjadi perfeksionis atau terlalu berhati-hati, serta ketergantungan pada orang lain untuk mengurangi kecemasan (Nurmaularni¹ et al., 2023).

2.1.3.4 Tipe Kecemasan

Kecemasan dibagi dalam dua tipe, yaitu *trait anxiety* (kecemasan trait) serta *state anxiety* (kecemasan keadaan). *Trait anxiety* adalah kecenderungan kepribadian seseorang untuk mengalami kecemasan secara konsisten di berbagai situasi, bahkan ketika tidak ada ancaman nyata. Individu dengan tingkat *trait anxiety* yang tinggi cenderung lebih mudah merasa cemas, khawatir, dan tegang dibandingkan orang lain, karena kecemasan ini menjadi bagian dari karakter atau sifat dasar mereka (Wigati et al. 2022). Sementara itu, *state anxiety* merupakan bentuk kecemasan sementara yang muncul sebagai respons terhadap situasi tertentu yang dianggap mengancam atau menegangkan. Kecemasan jenis ini biasanya akan menghilang setelah situasi tersebut berlalu atau ketika individu merasa ancaman tersebut sudah tidak ada. Dengan demikian, perbedaan utama antara keduanya terletak pada durasi dan pemicu kecemasan, di mana *trait anxiety* bersifat lebih menetap dan berkaitan dengan kepribadian, sedangkan *state anxiety* bersifat sementara dan dipicu oleh kondisi tertentu (Puspita, 2021). Dua tipe kecemasan tersebut dapat diukur dengan menggunakan skala.

Made (2024) dalam penelitiannya yang berjudul Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi *Menarche* di SD Saraswati Tabanan. Dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 58 siswi yang mengisi kuesioner, sebanyak 32 siswi (55,2%) termasuk dalam kategori kecemasan sedang, sedangkan 26 siswi (44,8%) berada dalam kategori kecemasan ringan. Pembahasan dalam penelitian tersebut kategori kecemasan sedang yang dialami siswi dengan tanda dan gejalanya yaitu siswi mengalami sulit konsentrasi di sekolah, gangguan tidur yang lebih nyata, cemas bahwa akan mengalami rasa sakit hebat saat menstruasi atau perasaan malu yang berlebihan jika mengalami tembus di depan teman-teman. Sedangkan tanda dan gejala kategori kecemasan ringan yang dialami siswi dalam penelitian tersebut

yaitu mudah gugup, rasa khawatir yang masih bisa dikendalikan, sedikit gangguan tidur, dan adanya pikiran-pikiran negatif ringan tentang menstruasi. Misalnya, remaja merasa cemas apakah mereka akan siap saat *menarche* datang, atau takut tembus, namun masih bisa menjalankan aktivitas seperti biasa.

Ekawati (2020) dalam penelitiannya yang berjudul Gambaran tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi haid pertama kali (*menarche*) pada siswi kelas VII SMP Negeri 1 Atambua. Dengan hasil menunjukkan bahwa dari 163 total responden, sebanyak 26 responden (15,9%) mengalami cemas ringan, dan sebanyak 47 responden (28,8%) mengalami cemas sedang. Hasil data ini menunjukkan hipotesis dari beberapa siswi remaja putri yang mungkin sudah menerima informasi tentang pengetahuan haid pertama kali sehingga beberapa beberapa dari mereka mampu mengatasi tingkat kecemasannya, dan sebanyak 52 responden (31,9%) mengalami cemas berat, dan 38 responden (23,3%) mengalami panik. Hasil data ini memiliki hipotesis sebagian besar responden belum mengerti tentang perubahan didalam dirinya (baik perubahan fisiologis maupun psikologis) serta kurangnya informasi yang mereka terima. Pembahasannya yaitu tanda-tanda kecemasan ringan yang dialami siswi dalam penelitian ini adalah siswi merasa cemas menunggu kapan haid pertama datang atau takut akan sedikit nyeri. Namun, mereka masih dapat menjalankan aktivitas sekolah dan sosial dengan normal. Sedangkan, tanda-tanda kecemasan sedang yang dialami siswi dalam penelitian tersebut adalah perasaan tidak siap yang mulai muncul., cemas berlebihan terhadap proses menstruasi yang akan datang takut saat menstruasi pertama kali nanti perutnya sangat sakit, takut terjadi kebocoran saat di sekolah., takut dosanya tanggung sendiri karna sudah baliq. Dan tanda-tanda cemas berat yang dialami siswi dalam penelitian ini adalah takut darah, takut perutnya sakit, takut dianggap sudah dewasa secara tiba-tiba, takut menghadapi hari-hari di sekolah saat menstruasi, bahkan merasa tidak nyaman berada di lingkungan sosial.

Suarni (2020) dalam penelitiannya yang berjudul Deskripsi tingkat kecemasan remaja putri yang mengalami *menarche* di SMP Islam Terpadu Kholisaturrahmi Binjai. Dengan hasil menunjukkan bahwa remaja putri di SMP IT Khalisaturrahmi Binjai dari 24 total responden didapatkan hasil, 12 orang (50%) responden memiliki tingkat kecemasan ringan, 8 orang (33%) memiliki tingkat kecemasan sedang dan 4 orang (17%) memiliki tingkat kecemasan berat. Pembahasannya Siswi yang mengalami kecemasan ringan gejala seperti rasa gugup, khawatir, atau canggung menjelang haid pertama, namun masih bisa menjalani aktivitas sehari-hari dengan normal. Mereka biasanya merasa bingung terhadap perubahan yang terjadi di tubuhnya, tetapi belum sampai mengganggu fungsi sosial maupun akademik. Sedangkan pada tingkat kecemasan sedang, siswi mulai mengalami gejala yang lebih nyata, seperti kesulitan dalam konsentrasi di kelas, perasaan takut yang lebih sering muncul terkait nyeri haid atau kemungkinan tembus saat di sekolah, serta mulai muncul gangguan tidur ringan seperti susah tidur karena *overthinking*. Beberapa juga mulai menunjukkan keluhan fisik seperti sakit kepala atau mual karena stres. Sementara itu, siswi dengan kecemasan berat memperlihatkan gejala yang lebih mengganggu, seperti rasa takut yang sangat intens terhadap menstruasi, keengganan datang ke sekolah, menarik diri dari teman sebaya, hingga menangis atau panik ketika membayangkan haid pertama. Keluhan fisik seperti nyeri perut yang hebat, jantung berdebar, dan keringat dingin juga kerap dirasakan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwasannya sebagian siswi masih mengalami ketidaksiapan psikologis untuk menghadapi pubertas, yang biasa terjadi karena sedikitnya informasi, minimnya edukasi menstruasi sejak dini, dan rendahnya dukungan dari lingkungan sekitar seperti keluarga atau sekolah.

Livana (2019) dalam penelitiannya yang berjudul Gambaran tingkat ansietas anak usia sekolah saat mengalami *menarche*. Dengan hasil menunjukkan bahwa mayoritas anak usia sekolah di desa menalami ansietas sedang (56,7%). Pembahasannya yaitu Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat ansietas anak usia sekolah di desa yang di lakukan pada 30 responden di peroleh hasil bahwa siswi mayoritas mengalami ansietas sedang sebanyak 17 (56,7%). Pembahasan tentang kecemasan yang dialami oleh anak-anak berusia sekolah di desa terfokus pada tanda-tanda dan

gejala seperti siswi yang mengalami kegelisahan dan kekhawatiran yang lebih intens saat menghadapi menstruasi pertama mereka, siswi merasakan ketakutan tanpa sebab yang jelas ketika mengalami menstruasi pertama mereka, siswi merasa seluruh tubuhnya nyeri saat menghadapi menstruasi pertamanya, siswi mengalami gangguan akibat sakit kepala, nyeri leher, dan punggung saat menstruasi dimulai, siswi merasa tidak nyaman karena pusing pada saat menstruasi pertamanya, dan siswi merasakan kebutuhan untuk buang air kecil lebih sering daripada biasanya saat mengalami menstruasi yang pertama.

Fitriyaningrum (2021) dalam penelitiannya yang berjudul Gambaran tingkat kecemasan remaja putri kelas VII pada saat menghadapi *menarche* di SMP N 2 Undaan Kudus. Dengan hasil menunjukkan bahwa remaja putri mengalami kecemasan ringan sebanyak 16 responden (21,3%), kecemasan sedang 27 responden (36,0%) Kecemasan berat 17 responden (22,7%) dan kecemasan berat sekali 1 responden (1,3%). Pembahasannya Remaja dengan kecemasan ringan menunjukkan gejala seperti rasa khawatir atau gugup menjelang haid, namun masih dapat mengelola perasaan tersebut dengan baik dan tetap mampu menjalani aktivitas sehari-hari. Pada tingkat kecemasan sedang, gejala yang muncul mulai memengaruhi fungsi sehari-hari, seperti sulit berkonsentrasi, gangguan tidur ringan, munculnya keluhan fisik seperti sakit kepala atau perut kembung karena stres, serta kekhawatiran yang lebih intens terhadap rasa sakit atau ketakutan mengalami “tembus” saat menstruasi. Kecemasan berat ditandai dengan perasaan takut yang sangat mengganggu, tangisan tanpa sebab jelas, rasa tidak nyaman yang terus-menerus, serta keengganan beraktivitas atau datang ke sekolah karena merasa tidak siap menghadapi haid. Gejala fisik yang muncul berupa nyeri perut (disminore), jantung berdebar, dan mual juga sering muncul.

2.1.3.5 Skala Kecemasan

Skala kecemasan adalah alat ukur yang digunakan untuk menilai tingkat atau derajat kecemasan yang dialami seseorang, baik dalam konteks klinis maupun penelitian. Skala ini membantu tenaga kesehatan untuk mengidentifikasi tingkat keparahan kecemasan, menentukan intervensi yang tepat, dan memantau

perkembangan pasien selama perawatan (Yunike et al., 2023). Skala kecemasan umumnya mengukur gejala fisik, emosional, dan perilaku yang berkaitan dengan kecemasan. Beberapa skala kecemasan yang umum digunakan yaitu *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS), *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI), *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS).

Skala *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) adalah alat ukur psikologis yang digunakan untuk menilai tingkat depresi, kecemasan (*anxiety*), dan stres dalam diri seseorang (Simanullang et al., 2025). Skala ini memberikan keterangan nilai sebagai berikut :

Skor Penilaian Kecemasan menurut Simanullang (2025) DASS sebagai berikut:

Tabel 2.1 Penilaian Kecemasan DASS

Skor	Indikator	Total Skor	Keterangan
0	Tidak pernah	(0–29)	Normal
1	Kadang-kadang	(30–59)	Kecemasan Ringan
2	Sering	(60–89)	Kecemasan sedang
3	Selalu	(90–119)	Kecemasan berat

Sumber : Simanullang (2025)

Skala *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) adalah alat ukur psikologis yang dikembangkan oleh Charles D. Spielberger untuk menilai tingkat kecemasan individu berdasarkan dua aspek utama, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* mengukur kecemasan sementara yang muncul sebagai respons terhadap situasi tertentu yang dianggap menegangkan atau mengancam, sedangkan *trait anxiety* mencerminkan sifat kepribadian seseorang yang cenderung merasa cemas dalam berbagai kondisi, baik yang nyata maupun tidak. STAI terdiri dari 40 item pernyataan, yang terbagi menjadi dua bagian: 20 item untuk *state anxiety* dan 20 item untuk *trait anxiety*. Setiap item dinilai menggunakan skala Likert 4 poin, dengan pilihan jawaban seperti "tidak pernah", "kadang-kadang", "sering", hingga "selalu". Skor untuk masing-masing bagian berkisar antara 20 hingga 80, jadi total skor dari 40 pertanyaan yaitu 160 (Rahmayani et al., 2024).

Skor Penilaian Kecemasan menurut Rahmayani (2024) STAI sebagai berikut.

Tabel 2.2 Penilaian Kecemasan STAI

Skor Pertanyaan	Total Skor	Keterangan
1 (tidak pernah)	< 20	Normal
2 (kadang-kadang)	20 - 39	Kecemasan rendah
3 (sering)	40 – 59	Kecemasan sedang
4 (selalu)	60 - 80	Kecemasan tinggi

Sumber: Rahmayani (2024)

Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) adalah skala yang dikembangkan oleh Max Hamilton pada tahun 1959 untuk mengukur tingkat kecemasan seseorang, terutama dalam konteks klinis. Skala ini mengukur gejala kecemasan psikis (mental) dan somatik (fisik). Sakal HARS terdiri dari 14 item, yang mencakup gejala seperti ketegangan, ketakutan, insomnia, dan gejala somatik (misalnya, kardiovaskular, pernapasan, pencernaan) (Anggraeni et al, 2020).

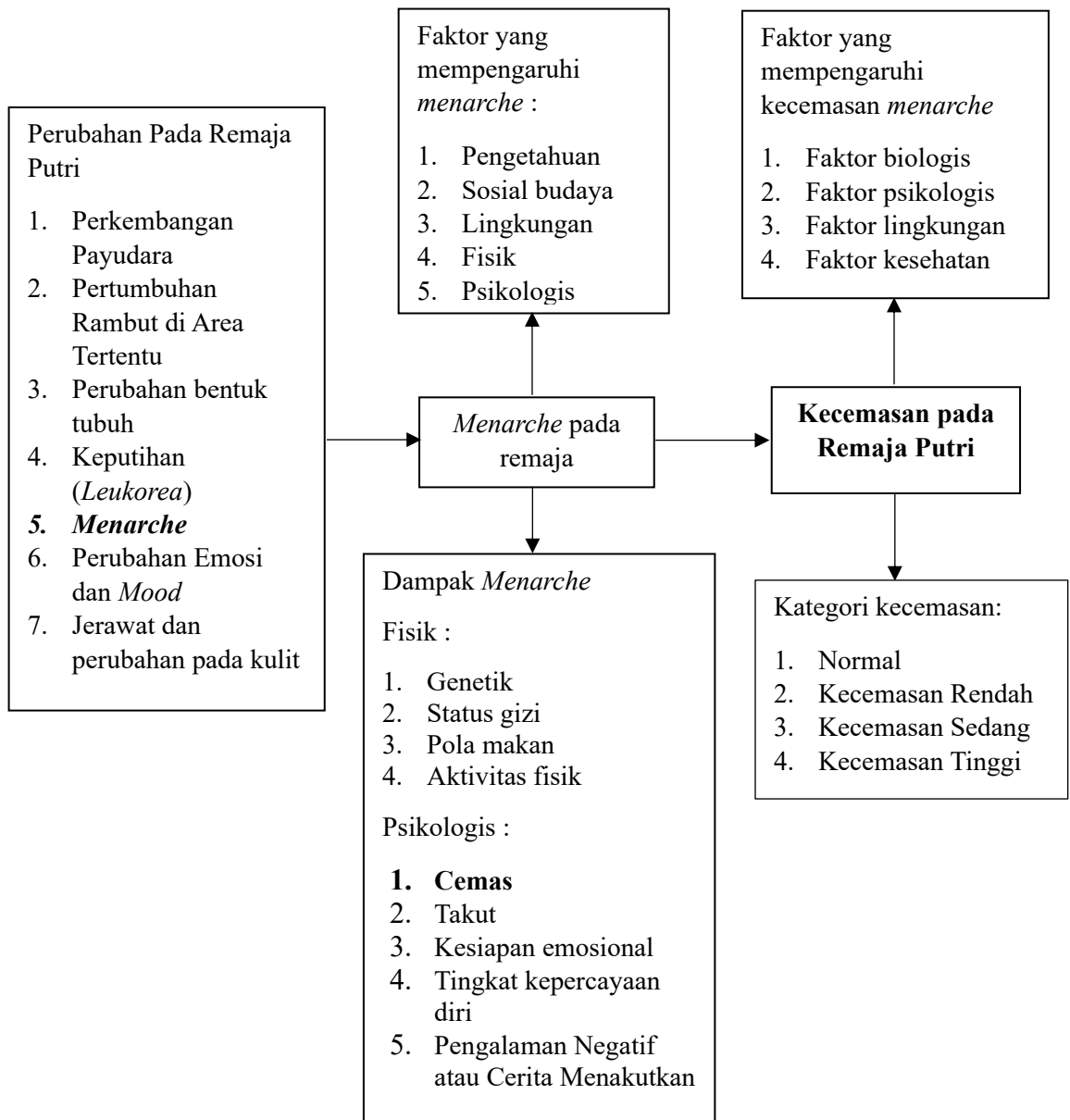
Tabel 2.3 Penilaian Kecemasan HARS

Skor	Indikator	Total skor	Keterangan
0	Tidak ada	<14	Normal
1	Ringan	14-20	Kecemasan ringan
2	Sedang	21-27	Kecemasan sedang
3	Berat	28-41	Kecemasan berat
4	Sangat berat	42-56	Kecemasan sangat berat

Sumber : Anggraeni (2020)

Berdasarkan uraian mengenai beberapa alat ukur kecemasan di atas, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan Skala *State-Trait Anxiety Inventory-State* (STAI-*State*) karena STAI-*State* pengukuran kecemasan pada saat ini atau situasional dengan adanya penyebab kecemasan. Ini sangat penting dalam konteks *menarche*, karena remaja putri mungkin mengalami kecemasan situasional yang tinggi yang di sebabkan oleh akan menghadapi menstruasi pertama kali (*menarche*). Dalam penelitian ini, peneliti ingin melihat bagaimana kecemasan situasional (*state anxiety*) meningkat saat remaja putri menghadapi *menarche*, STAI-*State* relatif mudah dipahami dan diisi oleh remaja putri kelas 4 dan 5 SD. Instruksi dan item-itemnya cukup jelas dan tidak terlalu kompleks (Widya, 2021).

2.2 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : Firsia & Apriani (2024) , Mayasari (2021)

2.3 Kerangka Konsep

Variabel Tunggal

Tingkat Kecemasan pada remaja putri dalam menghadapi menstruasi pertama kali (*menarche*)

Gambar 2.2 Kerangka Konsep