

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Remaja

2.1.1 Definisi Remaja

Menurut Sari dan Kurnia (2022), masa remaja merupakan masa pertumbuhan manusia yang berlangsung antara usia 10 sampai 20 tahun. Komponen tersebut meliputi biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. Remaja merupakan orang yang mengalami perkembangan psikologis sejak masa kanak-kanak hingga dewasa, transisi dari ketergantungan sosial ekonomi sepenuhnya pada keadaan menuju kemandirian yang lebih besar, dan berkembang sejak mulai memperlihatkan tanda-tanda seksual sekunder hingga dewasa.

Frasa "berkembang menjadi dewasa" mengacu pada masa remaja. Orang-orang mengeksplorasi identitas mereka melalui cara-cara psikologis pada masa ini. Perubahan dalam ranah sosial, moral, emosional, dan kognitif terjadi selama masa remaja. Masa remaja, sebagaimana didefinisikan oleh WHO, adalah rentang usia 10 hingga 19 tahun. Antara usia 10 dan 24 tahun, masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Rosyida, 2020).

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014 menyebutkan bahwa remaja adalah mereka yang berusia antara 10 sampai dengan 18 tahun. Periode antara masa kanak-kanak dan masa dewasa dikenal dengan istilah masa remaja. Individu akan mulai mengembangkan sifat-

sifat abstrak dan konsep diri yang semakin jelas seiring dengan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja. Remaja mulai mengevaluasi diri mereka sendiri menggunakan kriteria dan penilaian mereka sendiri, dan mereka menjadi kurang menyadari bagaimana perbandingan sosial ditafsirkan. Remaja saat ini memiliki kualitas yang berbeda. Remaja cenderung meniru apa yang mereka amati, keadaan, dan lingkungan sekitar mereka (Rosyida, 2020).

2.1.2 Klasifikasi Remaja

2.1.2.1 Remaja awal (*Early adolescence*)

Secara khusus, remaja berusia antara 10 dan 12 tahun, yang masih terkejut dengan perubahan fisik dalam tubuh mereka dan keinginan yang muncul setelahnya.

2.1.2.2 Remaja tengah (*Middle adolescence*)

Remaja berusia antara 13 dan 15 tahun. Remaja membutuhkan persahabatan dengan teman sebaya selama periode ini karena mereka sering kali kesulitan dalam membuat keputusan.

2.1.2.3 Remaja Akhir (*Late adolescence*)

Khususnya, remaja antara usia 16 dan 19 tahun mengalami banyak perubahan signifikan selama masa ini, termasuk perkembangan minat yang lebih stabil, pembentukan ego yang ingin berinteraksi dengan orang lain untuk mencari pengalaman baru, dan awal pembentukan dan pematangan identitas seksual (Nabila, 2022).

2.1.3 Pertumbuhan Remaja

Pertumbuhan merupakan perubahan yang dapat diukur dan didefinisikan sebagai peningkatan ukuran fisik. Pertumbuhan pada remaja meliputi proses fisiologis yang dipengaruhi oleh faktor makanan dan lingkungan. Kecepatan terjadinya perubahan dapat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Hipotalamus dan pituitari memengaruhi perubahan, yang selanjutnya menggerakkan kelenjar tiroid, adrenal, dan organ reproduksi (Rosyida, 2020).

Hormon dalam tubuh dapat memengaruhi perubahan. Wanita memproduksi hormon progesteron dan estrogen. Wanita mungkin mengalami menstruasi sebagai akibat dari perubahan hormonal ini. Bertambahnya tinggi badan, tumbuhnya rambut di sekitar alat kelamin dan ketiak, kulit yang lebih halus, suara yang lebih halus dan lebih tinggi, payudara yang lebih besar, pinggul yang lebih lebar, paha yang lebih bulat, dan menstruasi merupakan beberapa perubahan fisik yang disebabkan oleh hormon pada wanita (Rosyida, 2020).

2.1.4 Perkembangan Remaja

Perkembangan dapat berlangsung secara bertahap, teratur, berkesinambungan, dan kumulatif, serta melibatkan komponen kualitatif dan kuantitatif. Perkembangan remaja mencakup sejumlah aspek perkembangan yang berbeda. Remaja harus mampu bertransisi dari masa anak-anak menjadi dewasa dalam hal perkembangan sosial (Rosyida, 2020). Remaja juga akan belajar mengendalikan emosinya. Masa remaja membawa sejumlah perubahan

dalam perkembangan emosi, termasuk munculnya ketertarikan pada lawan jenis, kepekaan terhadap cara orang lain memandang diri sendiri, dan peningkatan variasi, intensitas, dan durasi keadaan emosi. Remaja sering mengalami emosi berikut: kegembiraan, kebahagiaan, cinta, kasih sayang, rasa ingin tahu, ketidaksabaran, kecemburuan, dan kesedihan (Rosyida, 2020).

Menurut Piaget, remaja perlu mampu memikirkan solusi potensial untuk berbagai masalah dan bertanggung jawab atas solusi tersebut. Remaja menunjukkan perilaku kritis, rasa ingin tahu yang kuat, egosentrisme, penonton imajinasi, dan cerita-cerita pribadi dalam perkembangan kognitif mereka. Selain itu, remaja akan mengalami perubahan dalam perkembangan moral mereka, termasuk pemberontakan terhadap nilai-nilai yang mapan, pandangan moral yang kurang abstrak dan nyata, penekanan yang lebih besar pada yang benar daripada yang salah, kemampuan yang lebih besar untuk menganalisis norma-norma secara kritis dan keberanian untuk membuat keputusan mereka sendiri, dan kecenderungan untuk melibatkan emosi (Rosyida, 2020). Konsep diri remaja pun akan berkembang seiring dengan perkembangannya. Perubahan perkembangan fisik yang sangat drastis, mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain, memiliki aspirasi yang sangat tinggi terhadap segala hal, menganggap diri lebih rendah atau lebih tinggi dari kondisi objektifnya, dan selalu merasa menjadi pusat perhatian merupakan tanda-tanda bahwa konsep dirinya sedang berkembang. Selain itu, remaja akan berusaha belajar memainkan peran yang sesuai dengan jenis kelaminnya (Rosyida, 2020).

2.2 Konsep Menarche

2..2.1 Definisi Menarche

Siklus menstruasi pertama, yang dikenal sebagai menarche, terjadi antara usia 10 dan 16 tahun. Proses keluarnya darah dari vagina sebagai akibat dari siklus bulanan normal tubuh wanita dikenal sebagai menstruasi (Aidina, 2022). Menarche seorang wanita menunjukkan perubahan status sosial dari masa kanak-kanak ke masa remaja. Menarche menandakan kematangan organ reproduksi wanita, yang memungkinkan wanita yang telah mengalami menarche atau menstruasi untuk hamil jika mereka melakukan aktivitas seksual (Adlina, 2022).

2.2.2 Gejala Menarche

Ketidaknyamanan yang disebabkan oleh berkurangnya volume air dalam tubuh saat menstruasi merupakan salah satu gejala yang mungkin muncul saat *menarche*. Gejala tambahannya meliputi sakit kepala, pusing, nyeri kaki dan pinggang yang berlangsung selama beberapa jam, kram di perut, jerawat, payudara tegang, keputihan, dan sulit tidur. Akibat pelepasan berbagai hormon, biasanya ada sejumlah perubahan emosi sebelum masa ini, termasuk perasaan bosan, marah, dan putus asa. Kebingungan, kekhawatiran, dan ketidaknyamanan selalu dialami wanita setelah menarche (Lestari, 2022). Terkejut, trauma, ketakutan, perilaku tidak logis, dan ketidaksabaran adalah perubahan emosional lebih lanjut yang mungkin menyertai kecemasan (Hayati, 2020).

2.2.3 Faktor- Faktor Yang mempengaruhi *menarche*

Menurut Purwaningsih (2021). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *menarche* yaitu sebagai berikut :

2.2.3.1 Aspek Psikologi

Berdasarkan komponen psikologis, menarche merupakan fase normal pada masa remaja. Sistem anatomi dan fisiologis pubertas terlibat dalam proses menarche, yang meliputi:

- a. Hormon hipofisis mendorong ovarium untuk mengeluarkan estrogen.
- b. Pertumbuhan rahim dirangsang oleh estrogen.
- c. Perubahan pasokan darah yang tepat ke endometrium dapat timbul akibat variasi kadar hormon.
- d. Hormon tersebut menyebabkan beberapa jaringan endometrium mati, dan suplai darah desidua menjadi lebih berfluktuasi.

2.2.3.2 *Menarche* dan kesuburan

Menarche biasanya bukan penanda ovulasi pada wanita. Menurut sebuah penelitian di Amerika, biasanya ada jeda beberapa bulan antara menarche dan ovulasi. Sebelum ovulasi teratur terjadi, menstruasi tidak teratur berlangsung selama satu hingga dua tahun. Adanya interval ovulasi mengukur tingkat kesuburan wanita dengan menunjukkan jeda teratur antara lamanya menstruasi dan waktu yang diharapkan.

2.2.3.3 Pengaruh waktu terjadinya *menarche*

Menarche terjadi lebih awal dalam kehidupan dan dipengaruhi oleh pertumbuhan, nutrisi, dan kesehatan umum seseorang.

2.2.3.4 Menarche dan lingkungan sosial

Sebuah penelitian menemukan bahwa waktu *menarche* dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Salah satunya adalah lingkungan keluarga. *Menarche* dini dapat tertunda karena lingkungan rumah yang harmonis dan keberadaan keluarga besar yang baik, namun hal ini dapat terjadi pada anak-anak yang dibesarkan dalam rumah tangga yang tidak seimbang.

2.3 Konsep Kesiapan

2.3.1 Definisi Kesiapan

Istilah ”siap” berasal dari awalan kei- dan akhiran -an. Menurut kamus besar bahasa Indonesia, siap adalah keadaan siap sedia. Kamus psikologi mengartikan kesiapan (*readiness*) sebagai tahap perkembangan di mana seseorang mampu menerima dan terlibat dalam suatu tindakan tertentu. Kesiapan adalah kemampuan untuk bereaksi atau menanggapi. Kemauan untuk bereaksi atau menanggapi dikenal dengan istilah kesiapan (Slameito, 2021).

Keadaan umum seseorang yang siap untuk bereaksi dengan cara tertentu terhadap suatu situasi dikenal sebagai kesiapan. Menurut sudut pandang yang disebutkan di atas, siap menghadapi *menarche*

merupakan tanda bahwa seseorang siap mencapai kematangan fisik, khususnya dimulainya periode menstruasi pertama (*menarche*), yang terjadi secara siklis (berulang-ulang) dan periodik (pada waktu tertentu) antara usia sepuluh dan enam belas tahun. Hal ini ditandai dengan pemahaman yang mendalam tentang siklus menstruasi, sehingga seseorang dapat menerima dan mengalami *menarche* sebagai kejadian yang wajar (Sireigar, 2021).

Ketika seseorang siap untuk mencapai salah satu tonggak fisik awal siklus menstruasi pertama, atau *menarche* mereka dikatakan siap menghadapi *menarche*. Pemahaman, penghargaan, dan kemauan adalah beberapa elemen dari siklus menstruasi pertama, atau *menarche* (Hidayah & Palila, 2021).

2.3.2 Macam macam kesiapan

Kesiapan diri menghadapi *menarche* diantaranya perlu adanya:

2.3.2.1 Kesiapan Fisik

Pertumbuhan tubuh yang cepat, munculnya kelainan sekunder, *menarche*, dan perubahan psikologis merupakan aspek penting dari pubertas. Perubahan yang mendasari remaja laki-laki dan perempuan adalah *menarche*. (Widyasih dan Suryani 2020). Kecemasan, ketakutan, dan keinginan untuk menolak proses fisiologis merupakan gejala umum selama siklus menstruasi pertama. Jika Anda tidak siap atau tidak memiliki pengetahuan tentang *menarche* remaja, Anda dapat menolak perubahan fisik

ini, yang dapat berdampak pada psikologi remaja. Oleh karena itu, kesiapan psikologis sangat penting saat menghadapi menarche (Sireigar, 2021).

2.3.2.2 Kesiapan Psikologis

Kesiapan psikologis remaja dalam menghadapi menarche ditunjukkan oleh sikap mereka. Sikap positif dan negatif dapat muncul; pada sikap positif, terdapat kecenderungan kondisi psikologis yang tidak stabil (bingung, sedih, stres, cemas, mudah tersinggung, marah, emosional), sedangkan pada sikap negatif, terdapat kecenderungan untuk mengenali, menghargai, dan menerima siklus menstruasi pertama sebagai tanda kedewasaan seorang wanita (Sireigar, 2021). Gadis remaja sering kali menganggap menstruasi pertama mereka sebagai peristiwa yang mengerikan, dan anak-anak yang tidak siap menghadapi menarche mungkin merasa perlu untuk menentang proses psikologis tersebut. Menstruasi akan terasa kasar dan berbahaya bagi mereka. Anak-anak mungkin terus memiliki gambaran fantasi yang sangat aneh selain ketegangan dan kepanikan yang tidak beralasan jika situasi ini berubah menjadi lebih buruk. Berbeda dengan remaja putri yang sudah siap menghadapi menarche, mereka akan merasa senang dan bangga karena menganggap dirinya telah matang secara biologis, dan

mereka mengaitkan hal tersebut dengan masalah pendarahan genital (Sireigar, 2021).

2.3.3 Pengukuran Kesiapan *Menarche*

Menggunakan kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan kategori jawaban benar dan tidak.

Kriteria Hasil :

1. Siap apabila jawaban benar 6-10
2. Tidak siap : apabila jawaban benar 0-5

2.4 Konsep Pengetahuan

2.4.1 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari ”mengetahui”, yang terjadi ketika orang mengalami suatu objek tertentu. Kelima indera manusia digunakan untuk merasakan. Kelima indera menyediakan sebagian besar pengetahuan manusia. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui indera penglihatan dan pendengaran. Siapa pun yang mengaku berpengetahuan harus bertanya dari mana mereka memperoleh pengetahuan mereka, karena pengetahuan itu berasal dari berbagai instrumen pengumpulan pengetahuan. Ketidaktahuan dan rasa malu gadis remaja tentang menstruasi mereka dapat mengakibatkan kesalahpahaman tentang Ketidaktahuan dan rasa malu remaja putri tentang menstruasi dapat mengakibatkan kesalahpahaman tentang

menstruasi dan membuat mereka tidak siap menghadapinya (Nopia, 2020).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui seseorang. Pengetahuan atau kejadian kognitif memegang peranan penting dalam memengaruhi perilaku seseorang. Pengetahuan seseorang terhadap sesuatu tersusun dari dua perspektif, yaitu perspektif positif dan perspektif negatif. Perspektif tersebut akan memengaruhi perilaku seseorang dalam kesehariannya. Pengalaman yang tidak menyenangkan biasanya ditandai dengan sejumlah gejala, antara lain jantung berdebar-debar, napas pendek, cemas, takut berlebihan, ketidakpastian, bahkan rasa terancam (Hayati & Gustina, 2020).

2.4.2 Faktor-faktor mempengaruhi pengetahuan

Menurut Ayu (2022), Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah :

2.4.2.1 Tingkat Pendidikan

Salah satu kemampuan manusia yang paling mendasar adalah kemampuan untuk belajar. Pengetahuan dan perubahan dapat dihasilkan dari pencapaian pendidikan.

2.4.2.2 Informasi

Tingkat pengetahuan seseorang dalam hal pencegahan penyakit, pemeliharaan kesehatan, dan hidup sehat, misalnya, akan

berkurang apabila mereka kekurangan informasi mengenai topik-topik tersebut.

2.4.2.3 Budaya

Tingkat pengetahuan seseorang sangat dipengaruhi oleh budayanya, karena informasi baru disaring untuk menentukan apakah informasi tersebut sejalan dengan agama dan budaya mereka saat ini.

2.4.2.4 Pengalaman

Pengalaman seseorang di sini berkorelasi dengan pencapaian pendidikannya, oleh karena itu seiring bertambahnya usia, pengalamannya akan semakin luas.

2.4.3 Pengukuran Pengetahuan

Menggunakan kuesioner yang terdiri dari 15 pertanyaan dengan kategori jawaban, benar dan salah.

Kriteria Hasil :

- a. Baik : apabila jawaban benar 11-15
- b. Cukup : apabila jawaban benar 6-10
- c. Kurang : apabila jawaban benar 0-5

2.5 Konsep Dukungan Keluarga

2.5.1 Definisi Dukungan Keluarga

Sepanjang hidup seseorang, dukungan keluarga merupakan proses yang berkelanjutan. Fokus dukungan keluarga adalah pada interaksi yang terjadi dalam hubungan sosial yang berbeda sebagaimana dinilai oleh individu. Cara keluarga bertindak, berpikir, dan menerima anggotanya dikenal sebagai dukungan keluarga.

Anggota keluarga percaya bahwa orang yang suka menolong selalu siap sedia untuk membantu saat dibutuhkan. Selain meningkatkan kualitas hidup, dukungan keluarga akan meningkatkan harga diri dan motivasi untuk menghadapi tantangan. Widyastuti (2021).

2.5.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi Dukungan Keluarga

Menurut Hastuti, (2022) Faktor-faktor utama yang mempengaruhi dukungan keluarga meliputi :

- a. Kelas sosial,
- b. Bentuk-bentuk keluarga,
- c. Latar belakang keluarga,
- d. Tahap siklus kehidupan keluarga,
- e. Model-model peran peristiwa situasional, khususnya masalah-masalah Kesehatan atau sakit.

2.5.3 Aspek-aspek dukungan keluarga

Menurut Friedman (2021) menjelaskan bahwa dukungan keluarga memiliki beberapa aspek yaitu : dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan penghargaan.

2.5.3.1 Dukungan Emosional

Selain menyediakan lingkungan yang aman dan tenang untuk beristirahat dan memulihkan diri, dukungan emosional mencakup dukungan yang berbentuk kasih sayang, kepercayaan, perhatian, mendengarkan, dan didengarkan. Empati, perhatian, dorongan, kasih sayang, kehangatan, dan dukungan emosional adalah contoh dukungan emosional. Dengan semua tindakan yang

meningkatkan kenyamanan dan memberi orang kesan bahwa mereka disukai, dihormati, dan dikagumi, serta bahwa orang ingin memperhatikan mereka.

2.5.3.2 Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental menawarkan bantuan langsung terhadap masalah nyata dan nyata, seperti menawarkan sumber daya, informasi, atau bantuan fisik yang diperlukan untuk mencapai suatu tujuan.

2.5.3.3 Dukungan Informasional

Dukungan informasional adalah ketika sebuah keluarga bertindak sebagai sumber informasi, menawarkan bimbingan, rekomendasi, dan informasi yang dapat membantu mengidentifikasi suatu masalah. Bantuan keluarga ini berupa berbagi informasi, instruksi, bimbingan, dan saran.

2.5.3.4 Dukungan Penghargaan

Keluarga berfungsi sebagai sumber dan validator identitas anggota keluarga, membimbing dan memediasi pemecahan masalah, serta menawarkan dukungan, rasa terima kasih, dan hadiah kepada individu atas tindakan mereka dalam kehidupan sehari-hari. Ini dikenal sebagai dukungan untuk penghargaan atau penilaian. Dukungan untuk penghargaan dapat membantu orang merasa dihargai atas kontribusi mereka dan menumbuhkan rasa persatuan keluarga.

2.5.4 Pengukuran Dukungan Keluarga

Menggunakan kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan kategori jawaban :

Tidak = 0

Kadang = 1

Sering = 2

Selalu = 3

Kriteria hasil :

- a. Baik : apabila jawaban berjumlah 21-30
- b. Cukup : apabila jawaban berjumlah 11-20
- c. Kurang : apabila jawaban berjumlah 0-10

2.6 Hipotesis

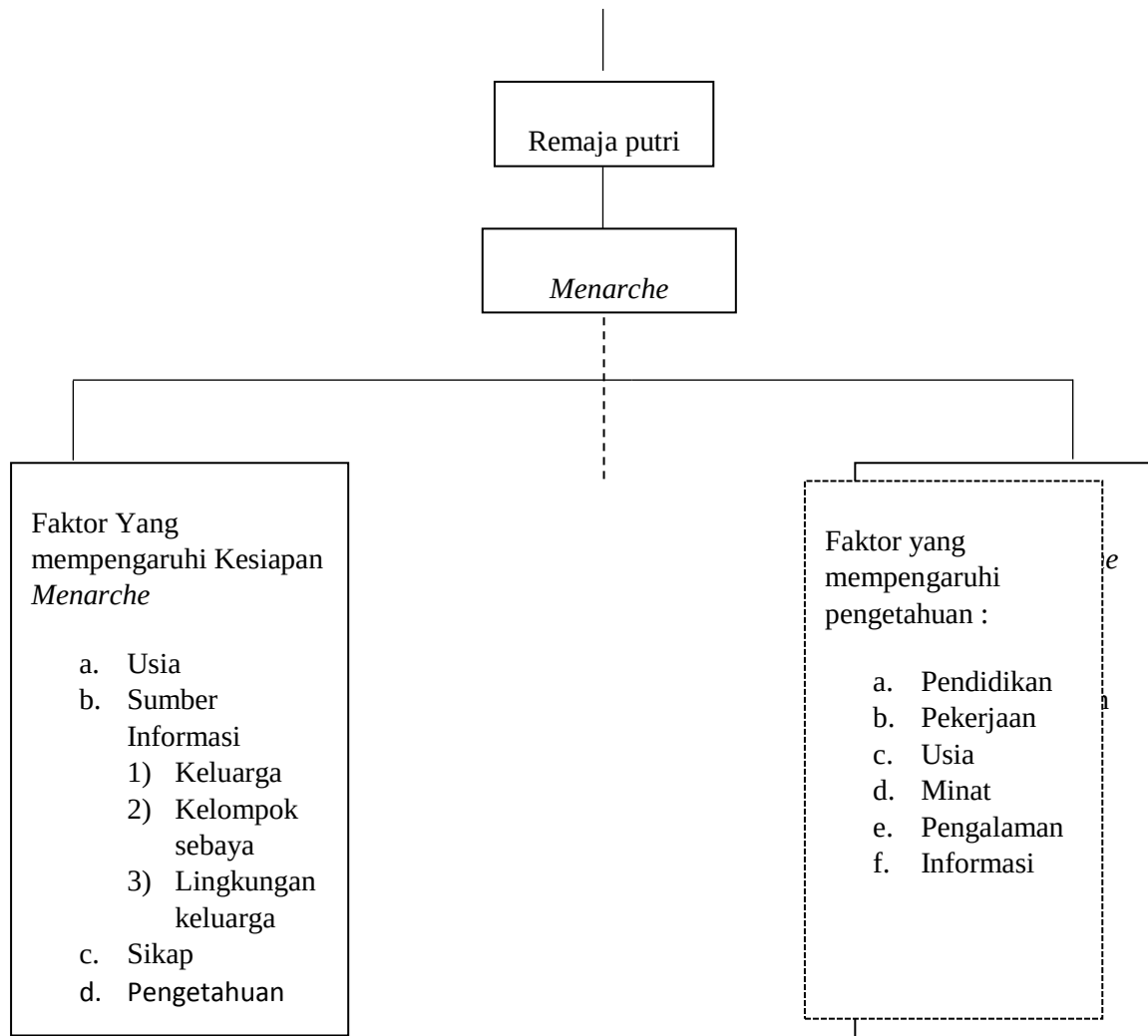
2.6.1 Hipotesis Utama (H_0) : Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan Dukungan Keluarga terhadap kesiapan *menarche* pada remaja putri di SDN 15 Bengkulu Tengah.

2.6.2 Hipotesis Alternatif (H_a): Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan Dukungan Keluarga terhadap kesiapan *menarche* pada remaja putri di SDN 15 Bengkulu Tengah.

2.7 Kerangka Teori

Untuk memberikan batasan terhadap teori yang telah dikembangkan sebagai landasan penelitian yang akan dilakukan, kerangka teori merupakan sinopsis dari penjelasan teori yang telah diuraikan sebelumnya dalam bentuk narasi. Berikut ini adalah gambaran kerangka teori tersebut:

Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga
Terhadap Kesiapan *Menarche* Pada Remaja Putri
Di SDN 15 Bengkulu Tengah



Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber Modifikasi (Sholeha, 2016).

Keterangan : - - - - - Tidak diteliti

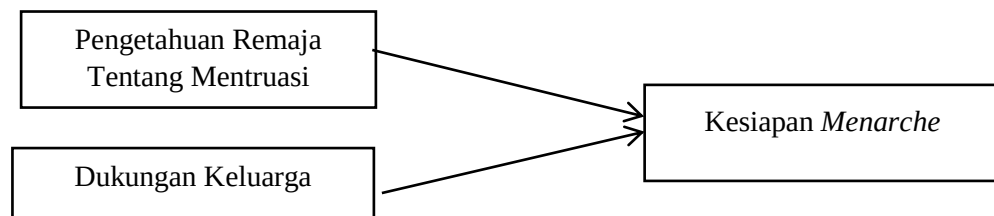
———— Di teliti

2.8 Kerangka Konsep

Kerangka konseptual menggambarkan hubungan antara variabel yang akan diteliti dalam penelitian dan memberikan penjelasan singkat dan terstruktur tentang teori yang relevan dengan isu penelitian. Kerangka konseptual ini memberikan landasan untuk menentukan variabel yang akan diteliti dan hubungannya.

Variabel Independen

Variabel Dependen



Gambar 2. Kerangka Konsep

Keterangan :

Variabel Independen 1: Pengetahuan Remaja Tentang Menstruasi

Variabel Independen 2 : Dukungan Keluarga

Variabel Dependen : Kesiapan Menarche