

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah informasi yang telah dikombinasikan dengan pemahaman dan potensi untuk menindaki yang lantas melekat dibenak seseorang (Meliono, 2019).

Pengetahuan merupakan hasil dari proses mengetahui yang muncul ketika seseorang menangkap dan memahami suatu objek atau peristiwa tertentu. Proses ini melibatkan pancaindra, seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba, yang berfungsi sebagai sarana untuk menerima informasi. Informasi yang diperoleh melalui indera—terutama penglihatan dan pendengaran—akan membentuk pengetahuan dalam diri seseorang. Dengan kata lain, segala sesuatu yang dialami dan dipelajari melalui indera dapat dikategorikan sebagai pengetahuan. (Dwi, 2022).

2. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda, secara garis besarnya pengetahuan dibagi menjadi 6 tingkatan (Wijayanti, 2024):

a. Tahu (*know*)

Mengetahui diartikan sebagai kemampuan untuk mengingat informasi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk mengenali kembali stimulus yang pernah diberikan. Mengetahui merupakan tingkat paling dasar dalam ranah pengetahuan. Kata kerja seperti menyebutkan, menjelaskan,

atau menguraikan digunakan untuk mengukur sejauh mana seseorang memahami apa yang telah dipelajarinya.

b. Memahami (*comprehension*)

Pemahaman adalah Kemampuan untuk memahami dan menjelaskan hal-hal baru yang dikenal sebagai pemahaman. Semua siswa harus memiliki kemampuan untuk menjelaskan, mengutip contoh, menarik kesimpulan, dan melakukan hal-hal lain yang berkaitan dengan subjek atau konten yang mereka pelajari.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi merupakan kemampuan untuk menerapkan pengetahuan atau materi yang telah dipelajari ke dalam situasi atau konteks lain yang relevan.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis merupakan kemampuan untuk memecah suatu hal menjadi bagian-bagian penyusunnya, sambil tetap menjaga struktur dan keterkaitan antar bagian tersebut. Tindakan seperti memilah, mengelompokkan, serta mengidentifikasi perbedaan menunjukkan bahwa seseorang memiliki keterampilan dalam melakukan analisis.

e. Sintesis (*synthesis*)

Dalam konteks ini, sintesis merujuk pada proses menggabungkan atau menyusun berbagai elemen menjadi suatu kesatuan. Sintesis dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menggabungkan berbagai informasi, ide, atau konsep menjadi suatu kesatuan yang utuh dan bermakna. Istilah "sintesis" dapat digunakan dalam berbagai kegiatan

seperti mengorganisasi, merancang, menyusun ringkasan, dan fungsi lainnya.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi adalah kemampuan untuk menilai atau memberikan penilaian terhadap suatu hal berdasarkan kriteria atau standar yang ditetapkan sebelumnya. Penilaian ini dilakukan dengan mempertimbangkan norma-norma tertentu sebagai dasar pengambilan keputusan.

3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Pengetahuan

Menurut (Meliono, 2019) ada 5 faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan yaitu:

a. Pendidikan

Pendidikan merupakan proses membimbing seseorang agar dapat memahami suatu hal. Tidak dapat disangkal bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin mudah pula bagi mereka untuk menyerap pengetahuan baru, yang pada akhirnya akan memperluas wawasan dan pengetahuan yang dimilikinya.

b. Budaya

Budaya Tingkah laku manusia atau kelompok manusia di dalam memenuhi kebutuhannya meliputi sikap dan kepercayaan.

c. Sosial Ekonomi

Jika seseorang memiliki kemampuan yang lebih, tentunya dalam memenuhi kebutuhan hidup maka individu tersebut akan mengalokasikan Sebagian keuangannya untuk mendapatkan informasi yang berguna untuk menambah pengetahuannya.

d. Pengalaman

Pengalaman adalah hasil dari interaksi seseorang dengan lingkungan sekitarnya. Sering kali, individu cenderung menghindari atau melupakan kejadian yang bersifat negatif. Sebaliknya, pengalaman positif yang memberikan rasa menyenangkan seharusnya mampu membekas secara psikologis dalam jangka waktu yang lama.

e. Informasi

Cepatnya seseorang dalam memperoleh informasi dapat mempermudah dan mempercepat proses pembelajaran terhadap hal-hal baru.

4. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran tingkat pengetahuan seseorang dapat dilakukan melalui wawancara atau kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai materi yang ingin diketahui dari subjek penelitian atau responden, sehingga tingkat kedalaman pengetahuannya dapat dikategorikan berdasarkan level tertentu. (Hasanah, 2023).

Pengetahuan seseorang dapat diketahui melalui klasifikasi berikut:

1. Baik: Seseorang dikatakan memiliki pengetahuan yang baik apabila mampu memberikan jawaban yang benar antara 76–100% dari seluruh pernyataan yang terdapat dalam kuesioner.
2. Cukup: Seseorang dikategorikan memiliki pengetahuan yang cukup apabila dapat menjawab benar antara 56–75% dari seluruh pernyataan dalam kuesioner.
3. Kurang: Pengetahuan seseorang dikatakan kurang apabila subjek atau responden hanya mampu menjawab benar kurang dari 56% dari seluruh pernyataan yang terdapat dalam kuesioner.

B. Konsep *Menarche*

1. Definisi *Menarche*

Menarche adalah suatu perubahan yang menandakan bahwa seorang wanita telah mencapai tahapan kematangan reproduksi dalam tubuhnya. Hal ini ditandai dengan datangnya haid atau haid untuk pertama kalinya. Umumnya, menstruasi terjadi dalam kurun waktu 21-32 hari dan berlangsung selama 5-7 hari. Pendarahan utama berlangsung selama 3-5 hari, dengan beberapa kasus hanya 1-2 hari, dan kemudian diikuti dengan pendarahan ringan tanpa rasa sakit. Jumlah darah yang hilang biasanya sekitar 30-40 ml dan puncaknya terjadi pada hari ke-2 atau ke-3. Dalam setiap siklus biasanya digunakan sekitar 2-3 pembalut. (Sudikno,2020).

2. Klasifikasi *Menarche*

Klasifikasi *Menarche* terbagi menjadi tiga tingkatan yaitu (Cahyani, 2020):

- a. *Menarche* Dini atau Prekoks, biasanya terjadi sebelum usia menginjak 10 tahun yang disebabkan oleh hormone Gnadhotrophin pada hipofisis diproduksi pada anak usia kurang dari sepuluh tahun.
- b. *Menarche* Normal, biasanya terjadi pada usia 12-14 tahun.
- c. *Menarche* Lamban atau Tarda, biasa terjadi pada usia lebih dari 14 tahun, atau lebih dari usia *menarche* normal

3. Fisiologi *Menarche*

Menarche merupakan langkah awal bagi tubuh wanita untuk mempersiapkan diri menerima fase fertilitas yang sangat dibutuhkan dalam proses kehamilan. Fase kesuburan ini meliputi fase folikuler, fase ovulasi,

dan fase luteal (sekretori), dan diulangi pada setiap siklus. Setelah itu, fase menstruasi terjadi (Cahyani, 2020).

- a. Fase *folikuler* Pada fase *proliferatif*, ovarium sedang mempersiapkan dan memproduksi ovum matang. Fase ini terjadi sekitar hari ke 5 sampai hari ke 14 siklus haid, tergantung dari lamanya siklus haid. Selama fase ini, dinding endometrium mulai tumbuh dengan cepat dan mencapai ketebalan sekitar 3,5 mm atau sekitar 8-10 kali ketebalan awalnya.
- b. Fase *Luteal*/ Sekresi Premenstruasi Pada fase ini, ovarium memproduksi hormon progesteron setelah ovulasi terjadi dan korpus luteum terbentuk dari sisa-sisa folikel Graaf yang telah melepaskan sel telur. Hormon progesteron berperan penting dalam mempersiapkan lapisan rahim untuk menerima hasil konsepsi. Fase ini disebut *fase luteal* atau fase sekretori, dan berlangsung sekitar 14 hari sejak ovulasi hingga menstruasi berikutnya. Selama fase ini, hormon FSH, estrogen, dan LH menurun. (Muqliaroh, 2021).
- c. Fase Menstruasi Selama fase menstruasi, lapisan endometrium pada dinding rahim luruh dan keluar disertai pendarahan. Biasanya fase ini berlangsung selama 3-6 hari, dengan rata-rata 5 hari (Cahyani, 2020).
- d. Fase Regenerasi/ Pasca Menstruasi Pada fase regenerasi, terjadi proses pemulihan dan pembentukan lapisan endometrium rahim yang telah hilang selama fase menstruasi. Selain itu, indung telur juga mulai bergerak kembali dengan membentuk folikel yang

terkandung di dalamnya melalui pengaruh hormon FSH dan estrogen yang diproduksi kembali oleh indung telur. Ini menandakan dimulainya siklus menstruasi baru dan proses reproduksi dimulai lagi. (Muqliaroh, 2021).

4. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Menarche*

Faktor – faktor yang mempengaruhi *menarche*, yaitu (Laila, 2020):

- a. Organ Reproduksi, Faktor organ reproduksi yang memengaruhi usia *menarche* antara lain adalah kondisi di mana vagina tidak berkembang secara normal atau terdapat kelainan, seperti adanya septum. Kelainan ini dapat menghambat aliran darah menstruasi sehingga darah tidak dapat keluar. Gangguan anatomi pada vagina tersebut menjadi salah satu faktor risiko yang dapat menyebabkan keterlambatan *menarche*.
- b. Penyakit, Beberapa kondisi kronis dapat menyebabkan keterlambatan haid, seperti infeksi yang berdampak pada penurunan berat badan secara signifikan, sehingga dapat menunda terjadinya menstruasi. Selain itu, adanya tumor juga dapat memengaruhi pola menstruasi dengan mengganggu produksi hormon. Kondisi metabolik seperti diabetes melitus turut berperan dalam memengaruhi keseimbangan hormonal, yang pada akhirnya dapat berdampak pada siklus menstruasi.
- c. Usia *Menarche* Ibu, Usia *menarche* ibu memiliki peran penting sebagai faktor yang memengaruhi usia *menarche* pada anak perempuannya. Hal ini menunjukkan bahwa faktor genetik berkontribusi terhadap waktu munculnya *menarche*, di mana anak

cenderung mengalami *menarche* pada usia yang serupa dengan ibunya. Faktor genetik ini bersifat tidak dapat dimodifikasi dan diyakini berkaitan dengan lokus yang mengatur produksi hormon estrogen.

- d. Status Gizi, status gizi berperan penting dalam mempengaruhi pertumbuhan dan fungsi organ reproduksi, hal ini dapat dilihat melalui pengukuran *Body Mass Index* (BMI). Studi menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara status gizi yang diukur dengan IMT dengan usia *menarche*, dimana mahasiswi yang berstatus gizi tinggi cenderung mengalami menstruasi lebih awal dibandingkan anak dengan status gizi normal atau gizi buruk.
- e. Sosial ekonomi, adanya kemungkinan negara berkembang memiliki usia *menarche* yang lebih muda akibat perubahan taraf hidup. Perbedaan gaya hidup dan status sosial ekonomi antara wilayah pedesaan dan perkotaan turut berkontribusi terhadap variasi usia pubertas. Status ekonomi keluarga berperan dalam menentukan status gizi anak, di mana anak dengan status gizi yang lebih baik cenderung mengalami pubertas lebih dini.
- f. Rangsangan audio visual, Dalam proses menstruasi faktor audio visual dapat mempengaruhi terjadinya menstruasi pada usia yang lebih muda. Rangsangan audio visual ini bisa berasal dari percakapan sehari-hari atau dari menonton film, internet, atau hal-hal yang dicap dewasa, vulgar, atau mengekspos sensualitas. Rangsangan tersebut dapat memicu respon sistem reproduksi dan

genital yang mempercepat kematangan dan terjadinya menstruasi pada usia yang lebih muda.

5. Reaksi Anak Usia Sekolah terhadap *Menarche*

Ketika seorang anak mengalami menstruasi, terjadi berbagai peristiwa seperti respon hormonal, biologis, dan psikologis yang dapat menimbulkan penolakan baik secara fisik maupun psikis. (Yuliyanti, 2019). Karena tidak semua individu mampu menerima fisiologis pada masa peralihan menuju remaja (Misdani, 2020):

- a. Reaksi negative, Kekhawatiran dan kecemasan bisa muncul pada wanita yang tidak mengetahui tentang menstruasi. Oleh karena itu, orang tua, teman sebaya, dan guru di sekolah berperan penting dalam mempersiapkan anak menghadapi perubahan yang terjadi pada masa pubertas, termasuk memberikan informasi yang akurat tentang menstruasi. Respons yang mungkin terjadi pada anak-anak termasuk kegelisahan, keragu-raguan, kecemasan, kebingungan, kekecewaan, dan penyangkalan, yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka.
- b. Reaksi positif, terjadi ketika seorang anak menerima, menghargai, dan memahami *menarche* sebagai tanda kedewasaan seorang perempuan. Anak tersebut bahkan mungkin merasa lebih dewasa. Biasanya, seseorang yang dewasa memiliki konsep diri yang positif, yaitu mampu melihat dirinya sendiri dengan baik dan mampu mengevaluasi diri.

6. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesiapan *Menarche*

Faktor resiko psikologis *menarche* yaitu sebagai berikut, yaitu (Sari, 2021):

a. Dukungan Sosial

1) Keluarga

Peran orang tua sangat penting dalam memberikan perhatian serta informasi kepada anak mengenai *menarche*, sehingga anak mampu menghadapi dan menerima perubahan yang terjadi selama menstruasi. Keluarga juga berfungsi sebagai sumber kekuatan utama dan pemenuhan kebutuhan psikologis anak.

2) Dukungan sekolah

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) bertanggung jawab dalam menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa guna mendukung perkembangan diri mereka secara optimal, termasuk mengenali kebutuhan, potensi, bakat, minat, dan kepribadian siswa. Dalam hal menstruasi, guru bimbingan konseling bertujuan untuk membantu mengurangi kecemasan yang mungkin dialami siswa saat mengalami *menarche* sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam menghadapi peristiwa tersebut.

3) Dukungan teman sebaya

Teman sebaya berperan penting dalam membantu anak dan remaja memahami lingkungan sekitarnya. Melalui

interaksi di luar keluarga, mereka belajar berkomunikasi dengan orang lain, memperoleh pengakuan, dan mendapatkan penerimaan yang menumbuhkan rasa aman. Selain itu, dukungan dari teman sebaya juga dapat memberikan informasi yang berguna mengenai menstruasi serta cara menghadapinya.

b. Usia

Usia merupakan indikator lamanya seseorang telah hidup sejak dilahirkan. Terdapat hubungan terbalik antara usia siswa dan kesiapan menghadapi menarche. Menarche sering kali menjadi pengalaman yang mengejutkan, terutama bagi siswa yang masih berusia muda dan belum memiliki cukup kesiapan untuk menghadapinya. Pada usia dini, menarche dapat terjadi sebelum siswa memiliki disiplin diri yang memadai dalam menjaga kebersihan tubuh, seperti mencuci atau mengganti pembalut secara mandiri. Padahal, menjaga kebersihan saat menstruasi sangat penting. Akibatnya, masa pubertas sering dianggap sebagai beban tambahan yang menimbulkan stres bagi sebagian besar praremaja.

c. Kesiapan

Sebelum mengalami menstruasi pertama kali, sebab persiapan cukup penting dilakukan sebelum anak mengalami menstruasi pertama kali. Ketidaksiapan dapat menimbulkan pengalaman traumatik dan menimbulkan masalah psikologis yang

serius, terutama pada anak yang mengalami kematangan seksual dini.

d. Pengetahuan

Anak yang memiliki pemahaman yang baik tentang *menarche* akan lebih siap menghadapi perubahan fisiologis yang terjadi dan mampu mengatasi ketidakstabilan kondisi psikologis yang muncul, sehingga dapat mengurangi kecemasan saat mengalami *menarche*.

e. Penerimaan Diri

Sebagian kecil individu mengalami masa pubertas menerima kenyataan bahwa dirinya mengalami proses pendewasaan sehingga mereka tidak puas dengan penampilan. Pentingnya penampilan perempuan sering menyalahkan penampilan sebagai penyebab harapan yang tidak sesuai dengan keinginannya.

7. Tanda & Perubahan Fisik yang terjadi pada saat *Menarche*

Tanda-tanda fisik yang muncul menjelang *menarche* meliputi peningkatan suhu tubuh (seperti demam ringan), nyeri pinggang, sakit kepala atau pusing, pembengkakan payudara, perubahan kondisi kulit, peningkatan nafsu makan, serta pertumbuhan rambut di area kemaluan dan ketiak. Saat lemak tubuh mulai bertambah, bentuk tubuh berubah menyerupai buah pir, dengan pembesaran payudara, puting yang lebih menonjol, pelebaran panggul, serta tumbuhnya rambut di sekitar payudara dan alat kelamin.

C. Konsep Usia Sekolah

1. Definisi

Anak usia sekolah adalah anak yang berada pada rentang usia 6–12 tahun, di mana masa ini ditandai dengan aktivitas bermain dan belajar. Pada tahap ini, anak tidak dapat dipaksa untuk terus-menerus belajar, namun juga tidak dapat dibiarkan tanpa belajar sama sekali, karena keduanya saling berkaitan dan penting bagi perkembangan anak. Seiring bertambahnya usia dan bertambahnya pengalaman yang diperoleh, anak akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Pengaruh lingkungan, seperti teman sekolah dan teman bermain, juga turut membentuk perkembangan anak, selain faktor internal seperti gizi dan genetika yang juga memainkan peran penting (Sinta, 2024).

2. Aspek Perkembangan Anak Usia Sekolah

a. Fisik-motorik

Perkembangan fisik merupakan proses pertumbuhan dan perubahan yang terjadi pada tubuh seseorang, dengan perubahan paling nyata terlihat pada bentuk dan ukuran tubuh. Sementara itu, perkembangan motorik adalah proses perubahan progresif pada kemampuan anak untuk melakukan berbagai gerakan, yang terbentuk melalui interaksi antara faktor kematangan (*maturation*) dan latihan atau pengalaman (*experiences*) sepanjang hidup, serta dapat diamati melalui gerakan atau aktivitas yang dilakukan. (Marpaung, 2022).

b. Perkembangan Bahasa

Bahasa merupakan alat utama dalam berkomunikasi dan berinteraksi sosial. Perkembangan bahasa pada anak dimulai sejak awal masa sekolah dasar dan terus berkembang hingga mencapai kematangan pada akhir masa remaja. Pada usia sekolah dasar akhir (sekitar 7–8 tahun), perkembangan kemampuan berbahasa anak meningkat secara signifikan. Anak mulai memahami struktur tata bahasa, meskipun masih kerap menghadapi kesulitan dan membuat kesalahan, namun umumnya mampu memperbaiki kesalahan tersebut seiring dengan bertambahnya pengalaman dan pemahaman. (Marpaung, 2022).

c. Kognitif

Kognitif merupakan salah satu aspek penting yang dinilai dalam proses pembelajaran. Pemahaman yang menyeluruh terhadap suatu konsep tidak hanya bergantung pada aspek kognitif, tetapi juga melibatkan aspek afektif dan psikomotorik yang saling mendukung. Menurut Piaget, anak usia 7–11 tahun umumnya berada pada tahap operasional konkret, di mana mereka sudah mampu berpikir logis terhadap hal-hal yang bersifat nyata atau konkret. Namun, pada tahap ini, kemampuan untuk melakukan penalaran yang bersifat abstrak masih belum berkembang secara optimal. (Marpaung, 2022).

d. Perkembangan sosio-emosional

Dalam tahap perkembangan ini, teman sebaya memegang peran penting karena melalui interaksi dengan mereka, anak dapat belajar dan memperoleh berbagai informasi. Anak-anak mulai mengembangkan

keterampilan sosial melalui hubungan dengan teman sebaya, seperti kemampuan untuk berbagi, bekerja sama, serta menyelesaikan konflik. Interaksi ini menjadi bagian penting dalam membentuk perkembangan emosional dan sosial anak. Anak juga mulai memperoleh kemandirian dalam kegiatan sehari-hari seperti berpakaian, membersihkan diri, dan mempersiapkan makanan ringan. Fase perkembangan emosi pada anak usia sekolah dasar dimulai dari 5-6 tahun, anak mulai mempelajari kaidah dan aturan yang berlaku (Marpaung, 2022).

e. **Perkembangan Moral Agama**

Lingkungan social anak mempengaruhi norma dan nilai pada diri anak tersebut untuk terbentuknya moral yang baik atau pun yang buruk. Pada masa anak-anak awal moral anak belum berkembang dengan pesat dikarenakan oleh perkembangan kognitif yang belum mencapai pada pemahaman prinsip benar atau salah mengenai suatu hal, anak juga belum mampu membedakan hal-hal yang benar dilakukan dan yang tidak benar dilakukan. (Marpaung, 2022).

D. Tinjauan Tentang Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu kondisi psikologis ditandai dengan perasaan tidak nyaman, gelisah, takut, khawatir, dan ketidaktentraman, yang disertai dengan berbagai gejala fisik. Menurut American Psychological Association, gejala fisik yang umum terjadi saat seseorang mengalami kecemasan meliputi berkeringat, gemetar, pusing, dan peningkatan detak jantung. (Walean, 2021).

Kecemasan (*anxiety*) mengacu pada kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan cemas atau khawatir yang berlebihan terhadap situasi atau kondisi dalam kehidupan sehari-hari. Gangguan kecemasan dapat menimbulkan gejala fisik seperti ketegangan otot, mudah tersinggung, sulit tidur, dan gelisah yang sulit dikendalikan (Sarirusadi, 2021). Ketika dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan, individu akan merasakan kecemasan yang merupakan respon alami yang dialami oleh semua makhluk hidup dalam kehidupan sehari-hari. (Hayati, 2020).

2. Tingkat Kecemasan

Ada 4 tingkat kecemasan yaitu sebagai berikut:

a. Kecemasan Ringan

Hal ini berkaitan dengan tekanan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari. Individu menjadi lebih siaga, sehingga mampu menangkap informasi dengan persepsi yang lebih mendalam dan kepekaan indera yang meningkat. Kecemasan ringan masih dapat mendorong pertumbuhan dan kreativitas serta memecahkan masalah (Mayasari, 2021).

b. Kecemasan Sedang

Ketika seseorang fokus pada hal-hal yang penting dan mengabaikan yang lain, perhatian mereka menjadi selektif. Namun, dengan bantuan orang lain, Anda dapat mencapai hasil yang lebih baik (Mayasari, 2021).

c. Kecemasan berat

Individu yang mengalami kecemasan cenderung memiliki pandangan yang terbatas. Mereka sering kali terfokus secara berlebihan pada satu aspek saja dan kesulitan untuk mempertimbangkan hal-hal lain, yang mencerminkan bahwa setiap tindakan yang dilakukan bertujuan untuk meredakan rasa tegang yang dirasakan. (Mayasari, 2021).

d. Kecemasan Sangata Berat

Kurangnya pengendalian diri serta ketidakmampuan dalam memperhatikan hal-hal kecil dapat memicu kepanikan. Tingkat kepanikan seseorang akan meningkat ketika mereka merasa tidak mampu bertindak saat diberikan perintah. Selain itu, kondisi ini ditandai dengan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berinteraksi sosial, gangguan persepsi, hilangnya kemampuan berpikir logis, serta terjadinya disorganisasi dalam kepribadian. (Mayasari, 2021).

3. Tanda dan Gejala Kecemasan

Ada empat tanda dan gejala kecemasan yaitu sebagai berikut:

- a. Ketegangan pada otot dan alat gerak seperti tremor, ketegangan otot, rasa pegal, kelelahan, perasaan tidak tenang, kesulitan untuk rileks, sulit untuk tetap diam, ekspresi wajah yang tampak cemas seperti dahi mengernyit, serta reaksi berlebihan terhadap rangsangan kecil.
- b. *Sindrom* saraf otonom seperti produksi keringat yang meningkat, detak jantung yang cepat atau tidak teratur, sensasi dingin pada telapak tangan dan kaki, mulut terasa kering, kepala terasa ringan atau pusing, perasaan ingin muntah, sering buang air kecil, gangguan pencernaan seperti diare,

perubahan warna wajah menjadi kemerahan atau pucat, serta peningkatan laju pernapasan dan denyut nadi.

- c. Rasa khawatir yang berlebihan tentang hal-hal yang akan datang, seperti perasaan ketakutan, kegelisahan, kekhawatiran yang berlebihan, serta kecenderungan untuk membayangkan hal-hal buruk atau kejadian tidak menyenangkan yang mungkin menimpa dirinya di masa depan.
- d. Kewaspadaan berlebihan dapat ditandai dengan mudah teralihkan perhatiannya, kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, sikap tidak sabar, serta mudah tersinggung. (Asnur, 2020).

4. Pengukuran Kecemasan

Tingkat kecemasan dapat diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang dikembangkan oleh Jakarta Biological Psychiatry Group (KPBJ) untuk mengukur kecemasan, dan yang mengukur tingkat kecemasan dalam bentuk *Anxiety Analog Scale* (AAS). Alat ukur ini juga pernah digunakan oleh Yul Iskandar pada tahun 1984. Dari hasil penelitian mendapatkan korelasi HARS yaitu ($r = 0.57-0.84$). Skala HARS digunakan sebagai alat ukur pengumpulan data berupa skala yang sudah baku, sering digunakan dan telah memenuhi syarat ilmiah. Skala HARS merupakan suatu metode pengukuran kecemasan berdasarkan kemunculan gejala pada seseorang yang mengalami kecemasan. Skala HARS mencakup 14 gejala, yang muncul pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang diamati memiliki skor 5 antara 0-4.

Skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dalam penilaian kecemasan terdiri dari 14 item, meliputi (Utami, 2019):

- a. Perasaan cemas (ansietas) yang dicirikan oleh kecemasan, firasat buruk, ketakutan akan pikiran sendiri, dan kecenderungan untuk tersinggung
- b. Ketegangan yang ditandai dengan Perasaan tegang, lesu, tidak tenang, tidak dapat istirahat, terkejut, menangis, gemetar, dan gelisah
- c. Tanda-tanda ketakutan termasuk ketakutan terhadap gelap, kesendirian, orang asing, hewan besar, lalu lintas, dan kerumunan besar.
- d. Gangguan Gejala gangguan tidur termasuk kesulitan untuk masuk tidur, terbangun pada malam hari, tidur yang tidak nyaman, bangun dengan kelelahan, dan banyak mimpi buruk dan menakutkan.
- e. Gangguan kecerdasan gejala ini ditunjukkan melalui gangguan dalam memusatkan perhatian, lemahnya kemampuan mengingat, serta penurunan fungsi memori
- f. Tanda-tanda depresi termasuk kehilangan minat, kesedihan, bangun pagi, kurangnya kesenangan pada hobi, dan perubahan perasaan sepanjang hari
- g. Tanda-tanda gejala somatik gejala yang muncul dapat berupa rasa sakit pada otot, kekakuan, otot yang berkedut, suara gigi yang beradu, serta ketidakstabilan suara.
- h. sensorik Ditandai dengan tinitus, penglihatan kabur, wajah memerah atau pucat, tubuh lemah, dan sensasi seperti tertusuk.
- i. Takikardi (denyut jantung cepat) merupakan salah satu gejala pada sistem kardiovaskular, yang dapat disertai berdebar-debar, nyeri dada, denyut nadi mengeras, rasa lelah atau lemas seperti akan pingsan, serta detak jantung yang tiba-tiba berhenti.

- j. Gejala pada sistem pernapasan meliputi rasa tertekan atau sesak di dada, sensasi terhimpit, napas terasa pendek atau sesak, serta sering menarik napas panjang.
- k. Perut terasa kembung atau penuh, muntah, buang air besar encer, penurunan berat badan, serta kesulitan buang air besar (konstipasi).
- l. Gejala urogenital ditandai dengan sering buang air kecil, sulit menahan kencing, tidak mengalami menstruasi, jumlah darah haid berlebihan atau terlalu sedikit, durasi haid terlalu lama atau terlalu singkat, menstruasi terjadi beberapa kali dalam sebulan, penurunan gairah seksual (frigid), ejakulasi dini, ereksi lemah atau hilang, serta impotensi, yang merupakan tanda adanya gangguan pada sistem reproduksi.
- m. Gejala otonom ditandai dengan mulut kering, wajah memerah, keringat berlebih, pusing, sakit kepala, kepala terasa berat, serta merinding. Gejalanya ringan dan dapat ditangani secara mandiri.
- n. Perilaku sewaktu wawancara ditandai dengan rasa gelisah, tubuh tegang, jari gemetar, dahi berkerut, wajah memerah, napas cepat dan pendek, serta peningkatan tonus otot.

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan

faktor yang mempengaruhi kecemasan anak, antara lain: (Nadila, 2023).

a. Tingkat kelas

Mendorong peningkatan pengetahuan dan rasa ingin tahu seseorang.

b. Usia

Semakin bertambahnya usia seseorang, semakin meningkat pula pengetahuan yang dimilikinya.

c. Pengetahuan

Pengetahuan tentang tanda dan gejala memengaruhi kesiapan perempuan yang belum mengalami haid pertama dalam menghadapi menstruasi.

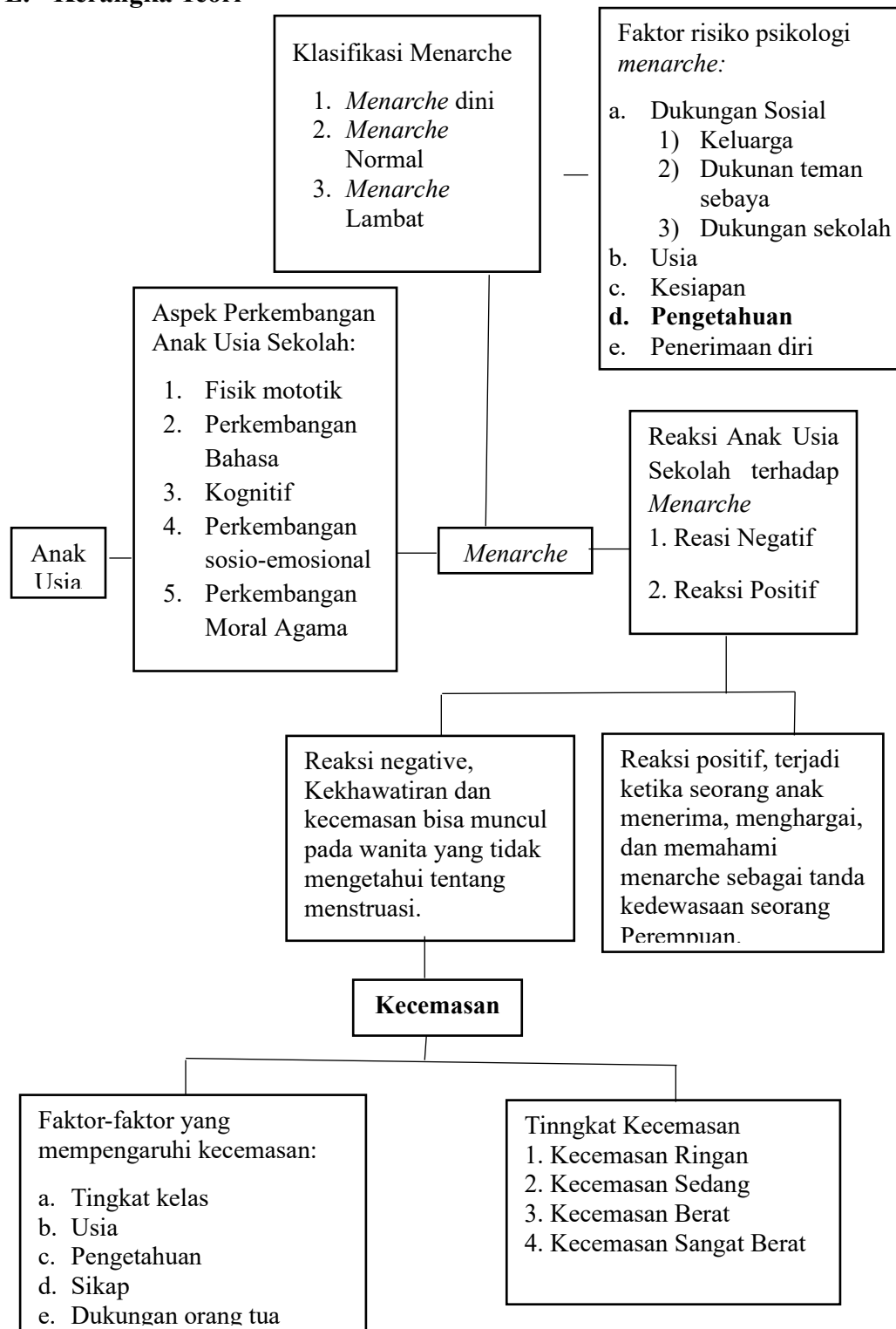
d. Sikap

Berpengaruh terhadap kesiapan individu dalam menghadapi serta menerima perubahan biologis pada tubuhnya.

e. Dukungan orang tua

Menjadi faktor yang berperan penting dalam menghadapi menstruasi pertama, sebab dukungan orang tua memengaruhi kesiapan anak melalui pemberian pengetahuan mengenai *menarche*.

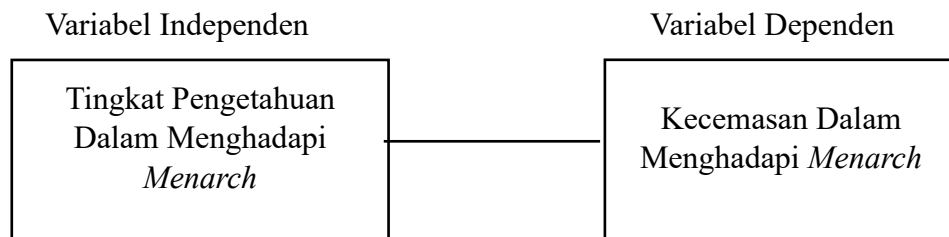
E. Kerangka Teori



Gambar 1.2 Kerangka Teori

Sumber: Nadila, (2023), (Mayasari, 2021), (Marpaung, 2022), (Laila, 2020) (Cahyani, 2020), (Misdani, 2020).

F. Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Teori

G. Hipotesis

1. H0: Tidak terdapat hubungan antara Tingkat pengetahuan dan kecemasan dalam menghadapi *menarche*.
2. Ha: Ada hubungan antara Tingkat pengetahuan dan kecemasan dalam menghadapi *menarche*.