

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Definisi remaja

Pengertian remaja menurut World Health Organization (dalam Kemenkes RI, 2020) merupakan penduduk dengan rentang usia 10–19 tahun. Masa remaja atau adolesens adalah fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditunjukkan oleh perubahan fisik, mental, emosional, dan sosial (WHO, 2018). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia membagi masa remaja menjadi 3, yaitu remaja awal (10–13 tahun), remaja menengah (14–16 tahun), dan remaja akhir (17–19 tahun). Secara fisik, masa ini ditandai dengan perubahan ciri tubuh dan fungsi, khususnya organ reproduksi. Dari aspek psikologis, remaja mengalami perkembangan pada kemampuan kognitif, emosi, sosial, dan moral (Anggraini et al., 2022).

2. Kriteria remaja berdasarkan umur (Suryana et al., 2022).

Karakteristik remaja berdasarkan umur adalah sebagai berikut:

- a. Masa remaja awal (11-14 tahun) Pada titik ini, individu mulai meninggalkan peran seorang anak dan berusaha untuk berkembang sebagai individu yang berbeda yang independen dari orangtuanya. Penerimaan bentuk dan kondisi fisik, serta adanya kesesuaian yang signifikan dengan lebih dekat dengan teman sebaya, ingin lepas, lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir abstrak.
- b. Masa remaja pertengahan (15–17 tahun) tahap ini ditandai dengan berkembangnya kemampuan kognitif yang lebih kompleks. Pada usia

ini, remaja masih sangat membutuhkan teman sebaya, meskipun mulai menunjukkan kemandirian yang lebih baik. Mereka mulai mencapai kematangan perilaku, belajar mengendalikan impuls, serta mulai mempertimbangkan pilihan dan tujuan karier. Selain itu, remaja juga berada dalam proses pencarian jati diri, muncul ketertarikan untuk berpacaran dan merasakan perasaan cinta, mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, serta memiliki rasa ingin tahu terkait aspek seksualitas.

- c. Remaja akhir (18-21 tahun; Pada masa remaja akhir, individu mulai berani mengungkapkan kebebasan dirinya dengan lebih bertanggung jawab, mampu menjalin hubungan yang efektif dengan teman sebaya, memiliki citra tubuh yang lebih stabil terhadap dirinya, serta mulai dapat mewujudkan rasa cinta dengan cara yang lebih dewasa.

3. Perubahan fisik pada remaja

Perubahan fisik pada masa remaja terjadi sebagai bagian dari proses pertumbuhan, termasuk perkembangan organ reproduksi menuju kematangan. Perubahan tersebut ditandai oleh ciri primer dan sekunder. Ciri primer berupa kematangan organ reproduksi yang ditandai dengan terjadinya menstruasi. Sementara itu, ciri sekunder meliputi pembesaran payudara, pelebaran pinggul, serta tumbuhnya rambut di area ketiak dan sekitar kemaluan (Mansuriza & Fauziah, 2020).

B. Menarche

1. Definisi Menarche

Menarche Adalah menstruasi pertama yang dialami oleh remaja putri dan menjadi salah satu tanda bahwa seorang perempuan telah memasuki masa pubertas. Peristiwa ini menunjukkan bahwa organ reproduksi telah berkembang dan mencapai kematangan sehingga tubuh siap menjalankan fungsi reproduksi (Khuzaiyah, 2024)

Pada umumnya, siklus menstruasi berlangsung antara 21 hingga 32 hari dengan lama menstruasi sekitar 5 sampai 7 hari. Perdarahan yang paling banyak biasanya terjadi selama 3 sampai 5 hari, meskipun pada beberapa perempuan hanya berlangsung 1 hingga 2 hari. Setelah itu, biasanya diikuti oleh perdarahan ringan yang tidak menimbulkan rasa nyeri. Jumlah darah yang keluar rata-rata sekitar 30–40 ml dengan puncak perdarahan terjadi pada hari kedua atau ketiga menstruasi. Dalam satu siklus menstruasi, umumnya perempuan menggunakan sekitar 2 sampai 3 pembalut (Sudikno, 2019).

2. Fisiologi Menarche

Menarche merupakan tahap awal yang menandai kesiapan tubuh perempuan untuk memasuki masa fertilitas yang berperan penting dalam proses reproduksi dan kemungkinan terjadinya kehamilan. Masa kesuburan tersebut terdiri berbagai fase, yaitu fase folikuler, fase ovulasi, dan fase luteal atau sekretori. Ketiga fase ini berlangsung secara berulang dalam setiap siklus menstruasi sebelum akhirnya memasuki fase menstruasi. (Cahyani, 2020).

- a. Fase folikuler, ovarium mempersiapkan dan memproduksi ovum matang. Fase folikuler terjadi sekitar hari ke-5 hingga ke-14 siklus haid, tergantung lama siklus. Selama fase ini, dinding endometrium tumbuh pesat, mencapai ketebalan sekitar 3,5 mm atau 8–10 kali ketebalan awal. Fase ini berakhir saat ovulasi, dan sekitar empat hari sebelum menstruasi, lapisan endometrium kembali normal.
- b. Fase ovarium setelah ovulasi, ovarium menghasilkan hormon progesteron dan terbentuk korpus luteum dari sisa folikel Graaf yang melepaskan sel telur. Progesteron mempersiapkan lapisan rahim untuk menerima konsepsi. Fase luteal berlangsung sekitar 14 hari dari ovulasi hingga menstruasi berikutnya, dengan penurunan kadar hormon FSH, estrogen, dan LH (Muqliaroh, 2021).
- c. Fase endometrium; Selama fase ini, lapisan endometrium luruh dan keluar disertai perdarahan, berlangsung 3–6 hari (rata-rata 5 hari). Kadar hormon estrogen, progesteron, dan LH berada pada level terendah, sementara hormon FSH mulai meningkat untuk mempersiapkan siklus berikutnya (Cahyani, 2020).
- d. Fase Regenerasi/ Pasca Menstruasi fase ini merupakan tahap pemulihan yang ditandai dengan terbentuknya kembali lapisan endometrium yang sebelumnya luruh saat menstruasi. Pada tahap ini, ovarium mulai mengembangkan folikel baru yang dipengaruhi oleh hormon Follicle Stimulating Hormone (FSH) dan estrogen. Proses tersebut menandai dimulainya kembali siklus menstruasi berikutnya serta kembalinya aktivitas sistem reproduksi. (Muqliaroh, 2021).

3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Menarche*

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

- a. Organ Reproduksi Kelainan pada organ reproduksi, seperti pertumbuhan vagina yang tidak normal atau adanya septum, dapat menghambat keluarnya darah menstruasi sehingga menunda *Menarche*. Abnormalitas anatomi pada vagina merupakan faktor risiko keterlambatan usia *Menarche*.
- b. Beberapa penyakit kronis, misalnya infeksi yang menyebabkan penurunan berat badan, dapat menjadi faktor yang menunda terjadinya menstruasi. Selain itu, keberadaan tumor juga berpotensi mengganggu keteraturan siklus menstruasi serta proses produksi hormon dalam tubuh. Gangguan metabolik seperti diabetes melitus turut memengaruhi keseimbangan hormon, terutama androgen dan estrogen. Kondisi tersebut dapat menimbulkan resistensi insulin yang akhirnya berdampak pada ketidakteraturan siklus menstruasi.
- c. Usia ibu saat *Menarche* menjadi faktor penting dalam menentukan usia *Menarche* anak perempuan. Faktor genetik juga berperan, sehingga anak cenderung mengalami *Menarche* pada usia yang mirip dengan ibunya. Faktor genetik ini berkaitan dengan lokus yang mengatur hormon estrogen dan tidak dapat diubah.
- d. Status Gizi, Status gizi berperan penting dalam pertumbuhan dan fungsi organ reproduksi, yang dapat diukur melalui Body Mass Index (BMI). Penelitian menunjukkan hubungan signifikan antara status gizi dengan

usia *Menarche*; mahasiswa dengan status gizi tinggi cenderung mengalami menstruasi lebih awal dibandingkan mereka yang memiliki status gizi normal atau buruk.

- e. Perbedaan tingkat kehidupan di negara berkembang dapat menyebabkan usia *Menarche* lebih muda. Gaya hidup dan status sosial ekonomi, baik di pedesaan maupun perkotaan, turut memengaruhi usia pubertas. Status ekonomi keluarga juga memengaruhi status gizi anak, di mana gizi yang lebih baik dapat mempercepat terjadinya pubertas.
- f. Faktor audio-visual juga dapat mempercepat munculnya menstruasi pada usia muda. Rangsangan ini bisa berasal dari percakapan sehari-hari, menonton film, mengakses internet, atau terpapar hal-hal yang bersifat dewasa, vulgar, atau sensual. Paparan tersebut dapat merangsang sistem reproduksi dan genital, sehingga mempercepat kematangan dan terjadinya menstruasi.

4. Reaksi Anak Usia Sekolah terhadap *Menarche*

Saat seorang anak mulai mengalami menstruasi, tubuhnya akan mengalami berbagai perubahan, baik secara hormonal, biologis, maupun psikologis. Perubahan tersebut dapat menimbulkan reaksi penolakan, baik secara fisik maupun emosional (Yuliyanti, 2019). Kondisi ini terjadi karena tidak semua individu mampu dengan mudah menerima perubahan fisiologis yang muncul selama masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju remaja (Misdani, 2020):

- a. Reaksi negative, Kurangnya pengetahuan tentang menstruasi dapat menyebabkan remaja merasa khawatir dan cemas. Oleh karena itu,

orang tua, teman sebaya, dan guru berperan penting dalam memberikan informasi yang tepat mengenai menstruasi. Respons negatif yang dapat muncul antara lain kegelisahan, keraguan, kebingungan, kekecewaan, dan penolakan yang dapat memengaruhi kondisi mental remaja.

- b. Reaksi positif, Reaksi positif terjadi ketika anak menerima, menghargai, dan memahami *Menarche* sebagai tanda kedewasaan. Anak tersebut mungkin merasa lebih dewasa dan memiliki konsep diri yang positif, mampu menilai dirinya dengan baik serta mengevaluasi diri secara sehat.

5. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesiapan *Menarche*

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

a. Dukungan Sosial

1) Dukungan orang tua

Dukungan orang tua merupakan sikap dan tindakan keluarga dalam menerima serta membantu anggota keluarganya, yang meliputi dukungan informasional, penilaian, instrumental, dan emosional. Secara umum, dukungan diartikan sebagai bantuan yang diberikan kepada seseorang, baik secara moral maupun material, untuk memberi semangat dan membantu dalam menjalankan suatu kegiatan (Saputri et al., 2022).

2) Dukungan sekolah

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran dalam memberikan layanan bimbingan kepada siswa untuk membantu perkembangan diri, termasuk mengenali kebutuhan, potensi, bakat,

minat, dan kepribadian. Dalam kaitannya dengan menstruasi, guru BK juga berperan membantu siswa mengatasi kecemasan saat mengalami menarche sehingga mereka lebih percaya diri dalam menghadapi peristiwa tersebut.

3) Dukungan teman sebaya

Teman sebaya berperan penting dalam membantu anak dan remaja memahami lingkungannya. Melalui interaksi dengan teman di luar keluarga, remaja memperoleh pengakuan, penerimaan, dan rasa aman. Dukungan dari teman sebaya juga dapat memberikan informasi berguna mengenai menstruasi dan cara menghadapinya.

b. Usia

Usia merupakan ukuran lamanya sesuatu telah ada sejak lahir. Pada siswa, usia berkorelasi terbalik dengan kesiapan menghadapi *Menarche*; semakin muda usianya, semakin besar kemungkinan mereka terkejut dan belum siap menghadapi menstruasi. *Menarche* yang terjadi pada usia sangat muda sering membuat disiplin diri terkait kebersihan tubuh, seperti mencuci, belum terbentuk dan masih perlu diarahkan oleh orang lain. Padahal, menjaga kebersihan selama menstruasi sangat penting, sehingga pubertas kerap dianggap sebagai sumber stres tambahan bagi banyak praremaja.

c. Kesiapan

Persiapan sebelum menghadapi menstruasi pertama sangat diperlukan. Kurangnya kesiapan dapat menyebabkan pengalaman yang

kurang menyenangkan bahkan menimbulkan masalah psikologis, terutama pada anak yang mengalami kematangan seksual lebih awal.

d. Pengetahuan

Anak yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai menarche umumnya lebih siap menghadapi perubahan fisiologis serta mampu mengendalikan kondisi psikologisnya, sehingga kecemasan saat mengalami menarche dapat diminimalkan.

e. Penerimaan Diri

Beberapa remaja sulit menerima perubahan pada masa pubertas dan merasa tidak puas dengan penampilan diri. Pentingnya penampilan sering membuat mereka menyalahkan diri sendiri ketika harapan terhadap penampilan tidak sesuai dengan keinginan.

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

Perubahan fisik pada remaja meliputi peningkatan suhu tubuh seperti demam, nyeri pinggang, pusing, pembengkakan payudara, perubahan kondisi kulit, meningkatnya rasa lapar, serta pertumbuhan rambut di area kemaluan dan ketiak. Saat tubuh menyimpan kelebihan lemak, bentuk tubuh mulai menyerupai buah pir, payudara membengkak dengan puting menonjol, panggul melebar, tumbuh rambut di bawah payudara dan sekitar kemaluan, sebagian rambut menutupi anggota tubuh, cairan vagina menjadi lebih terlihat, dan akhirnya menstruasi atau haid pertama terjadi.

C. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan terhadap suatu objek tertentu melalui pancaindra manusia, yang sebagian besar diperoleh melalui penglihatan dan pendengaran. Proses ini berlangsung melalui pancaindra, di mana sebagian besar informasi diterima melalui penglihatan dan pendengaran. Setiap individu yang menyatakan dirinya memiliki pengetahuan, perlu dipertanyakan dari mana asal pengetahuan tersebut dan melalui media apa pengetahuan itu diterima. Pengetahuan yang kita miliki berasal dari berbagai sumber yang berperan sebagai alat untuk memperoleh informasi (Dwi Wahyuni Ambali et al., 2022).

2. Tingkat pengetahuan

Bedasarkan Notoadmodjo dalam (Adnyani et al., 2023) tingkat pengetahuan dibagi menjadi 6 tingkatan :

a. tahu (know)

Mengetahui didefinisikan untuk mengingat apa yang telah dipahami sebelumnya, termasuk rangsangan yang telah diberikan. Kata kerja yang digunakan untuk menilai tingkat pengetahuan seseorang terhadap materi yang telah dipelajari, seperti kemampuan menyebutkan, menjelaskan, atau mengungkapkan kembali informasi tersebut.

b. Memahami (comprehension)

Pemahaman adalah Kemampuan untuk memahami dan menjelaskan hal-hal yang dikenal sebagai pemahaman. Semua siswa harus

memiliki kemampuan menjelaskan, mengutip contoh, menarik kesimpulan, dan melakukan hal-hal lain berkaitan dengan subjek atau konten yang mereka pelajari.

c. Aplikasi (application)

Aplikasi adalah kapasitas untuk mempraktikkan hal-hal lain yang berkaitan materi atau konten yang dipelajari.

d. Analisis (analysis)

Analisis adalah Kapasitas untuk menguraikan sesuatu menjadi komponen-komponennya sambil mempertahankan kerangka kerja organisasi dan hubungan antara mereka. Kata kerja seperti memisahkan, mengklasifikasikan, dan membedakan menunjukkan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk menganalisis.

e. Sintesis (synthesis)

Dalam hal ini, sintesis berarti menyambungkan atau meletakkan bagian-bagian dalam satu kesatuan baru. Salah satu cara lain untuk mendefinisikan sintesis adalah kemampuan untuk membuat formulasi baru dari formulasi lama. Kata kerja "sintesis" dapat digunakan untuk mengatur, merencanakan, meringkas, dan berbagai fungsi lainnya.

f. Evaluasi (evaluation)

Kemampuan untuk menyiarkan sesuatu yang berhubungan dengan evaluasi Norma-norma telah ditetapkan sebagai dasar penilaian ini.

3. Faktor-faktor mempengaruhi pengetahuan

Pendapat (Juwita, 2018), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan, yaitu:

- a. Usia; pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor usia. Semakin bertambah umur, kemampuan berpikir dan daya tangkap seseorang juga semakin berkembang sehingga pengetahuan yang dimiliki menjadi lebih luas.
 - b. Pendidikan; Pendidikan merupakan proses pembelajaran yang bertujuan mengubah sikap dan perilaku melalui kegiatan pengajaran dan pelatihan untuk mematangkan individu. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan memudahkan seseorang dalam menerima serta memahami informasi, sehingga pengetahuan yang dimiliki semakin meningkat.
 - c. Lingkungan; Lingkungan memengaruhi masuknya pengetahuan ke dalam individu melalui interaksi timbal balik. Lingkungan yang kurang mendukung dapat mengurangi kualitas pengetahuan yang diperoleh.
 - d. Informasi; Informasi merupakan proses pengumpulan, penyimpanan, analisis, dan penyebaran data dengan tujuan tertentu. Informasi dapat diperoleh melalui pendidikan formal maupun nonformal, serta media massa yang semakin berkembang. Sering menerima informasi akan meningkatkan pengetahuan dan wawasan seseorang.
4. Pengukuran pengetahuan

Menurut Notoadmojo dalam (Hendrawan, 2019) terdapat beberapa metode untuk mengukur tingkat pengetahuan. Penilaian pengetahuan bisa dilakukan melalui wawancara maupun penggunaan angket seperti kuesioner yang berisi pertanyaan terkait materi yang akan diteliti kepada responden. Hasil pengukuran tersebut kemudian dapat diklasifikasikan berdasarkan tingkat pengetahuan tertentu. Indikator pengetahuan

kesehatan dapat dilihat dari tingginya tingkat pemahaman responden mengenai kesehatan atau besarnya persentase responden yang mengetahui komponen-komponen kesehatan yang diteliti. Tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi baik apabila skor 10–15, cukup jika skor 5–9, dan kurang apabila skor 0–4 (Meizela, 2020).

D. Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap dalam psikologi diartikan sebagai kecenderungan individu dalam merespons suatu objek, individu, kelompok, atau situasi dengan cara tertentu yang mencerminkan perasaan, keyakinan, dan kecenderungan perilaku. Sikap yaitu respons seseorang terhadap suatu stimulus / objek tertentu yang memasukan aspek pendapat dan emosi, seperti senang-tidak senang, setuju-tidak setuju, atau baik-tidak baik. Sikap dapat juga dipahami sebagai kumpulan gejala yang muncul dalam menanggapi suatu stimulus, sehingga melibatkan pikiran, perasaan, perhatian, dan berbagai aspek psikologis lainnya (Surianti et al., 2020). Berdasarkan (Fahmi, 2025) sikap merupakan kecenderungan individu dalam merespons suatu objek, orang, kelompok, atau situasi dengan cara tertentu yang mencerminkan perasaan, keyakinan, dan kecenderungan perilaku—yang terbagi dalam tiga komponen utama: kognitif, afektif, dan konatif.

2. Komponen Sikap

Sikap pada dasarnya tersusun atas 3 komponen utama yang saling berkaitan, yaitu :

- a. Komponen kognitif merupakan gambaran mengenai apa yang diyakini oleh seseorang terhadap suatu objek sikap. Dengan kata lain, komponen ini berkaitan dengan kepercayaan individu tentang hal-hal yang dianggap benar atau berlaku terhadap objek tersebut (Ndun et al., 2019).
 - b. Komponen afektif berkaitan dengan perasaan atau aspek emosional seseorang. Unsur emosional ini biasanya menjadi bagian yang paling mendalam dalam sikap dan cenderung lebih kuat serta sulit berubah meskipun terdapat berbagai pengaruh yang dapat memengaruhi sikap individu (Ndun et al., 2019).
 - c. Komponen konatif (perilaku) berisi tendensi atau kecenderungan berperilaku tertentu/bertindak terhadap sesuatu dengan cara tertentu sesuai dengan sikap yang dimiliki seseorang (Ndun et al., 2019).
3. Menurut Notoatmodjo (2018: 54) dalam (Irawan et al., 2022), terdapat beberapa tingkatan sikap, yaitu:
- a. Menerima (receiving)
Tahap ini menunjukkan bahwa seseorang bersedia memperhatikan serta menerima rangsangan atau objek yang diberikan.
 - b. Merespon (responding)
Pada tahap ini, individu mulai menunjukkan sikap melalui tanggapan, seperti menjawab pertanyaan, mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang diberikan, serta menerapkan hal-hal yang telah dipelajari.
 - c. Menghargai (valuing)

Tahap ini ditunjukkan dengan adanya keinginan untuk mengajak atau mendorong orang lain agar ikut berpartisipasi, misalnya mengajak tetangga, keluarga, atau teman untuk mengikuti kegiatan seperti posyandu atau penyuluhan sebagai bentuk penghargaan terhadap suatu nilai atau kegiatan.

d. Bertanggung jawab (responsible)

Tahap ini adalah tingkat sikap yang paling tinggi, yaitu ketika seseorang bersedia bertanggung jawab atas keputusan atau tindakan yang telah dipilih beserta segala risikonya.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap

Menurut (Habayahan et al., 2021) beberapa faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap antara lain:

- a. Pengalaman pribadi yaitu dapat menjadi dasar pembentukan sikap, pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang kuat.
- b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting Pada umumnya, individu cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau searah dengan sikap orang yang dianggap penting yang didorong oleh keinginan untuk berafiliasi dan keinginan agar menghindari konflik.
- c. Tanpa disadari, kebudayaan memiliki peran dalam membentuk pola sikap seseorang terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan.
- d. Media massa seperti radio, televisi, surat kabar, majalah, dan media lainnya memiliki pengaruh yang cukup besar dalam membentuk opini, pandangan, serta kepercayaan masyarakat.

e. Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Lembaga pendidikan dan lembaga keagamaan sebagai suatu sistem memiliki peran dalam pembentukan sikap individu karena keduanya memberikan dasar pemahaman serta konsep moral. Melalui pendidikan dan ajaran agama, seseorang dapat memahami batasan antara hal yang baik dan yang tidak baik untuk dilakukan.

f. Faktor emosional

Sikap tidak selalu sepenuhnya dipengaruhi oleh lingkungan atau pengalaman pribadi. Dalam beberapa kondisi, sikap dapat muncul sebagai bentuk ekspresi emosi, misalnya sebagai cara menyalurkan rasa frustrasi atau sebagai mekanisme pertahanan diri. Sikap tersebut terkadang hanya bersifat sementara, namun pada beberapa kasus dapat bertahan lebih lama.

5. Pengukuran Sikap

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. Secara langsung, responden diminta memberikan pendapat atau tanggapan terhadap suatu objek. Sementara itu, secara tidak langsung dilakukan dengan memberikan pertanyaan yang bersifat hipotesis untuk dijawab oleh responden. Sikap biasanya diukur melalui beberapa butir pertanyaan dengan bentuk jawaban tertutup menggunakan skala Likert. Pada skala Likert, pilihan jawaban terdiri dari sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Hasil penilaian kemudian dikelompokkan menjadi tiga kategori berdasarkan rentang skor menggunakan rumus Sturges (Sintaningsih, 2019).

1. Baik : bila skor ≥ 33
2. Cukup : bila skor 22 - 32
3. Kurang : bila skor ≤ 21

E. Dukungan Orang Tua

1. Definisi dukungan orang tua

Dukungan orang tua adalah sikap dan tindakan keluarga dalam menerima anggota keluarganya, yang meliputi dukungan informasional, penilaian, instrumental, dan emosional. Secara umum, dukungan adalah upaya yang diberikan secara moril maupun materiil untuk memotivasi seseorang dalam melaksanakan suatu kegiatan (Saputri et al., 2022).

Dukungan orang tua juga tercermin dalam interaksi yang menunjukkan perawatan, kehangatan, persetujuan, dan berbagai perasaan positif terhadap anak. Anak pertama kali belajar berkomunikasi dalam lingkungan keluarga, terutama dengan orang tua, dan hubungan kelekatan (attachment) ini berlangsung hingga anak memasuki masa remaja (Waine, 2021).

Peran orang tua sangat penting dalam memberikan perhatian serta informasi mengenai menarche, sehingga anak dapat memahami dan menghadapi perubahan yang terjadi saat menstruasi. Keluarga juga berfungsi sebagai sumber dukungan dan pemenuhan kebutuhan psikologis bagi anak.

2. Jenis dukungang orang tua

Dukungan keluarga atau orang tua terdiri dari empat dimensi dukungan sosial, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi (Waine, 2021):

- a. Dukungan emosional merupakan bentuk dukungan yang ditunjukkan melalui empati dan perhatian sehingga individu merasa nyaman, dicintai, serta diperhatikan.
 - b. Dukungan penghargaan adalah dukungan yang diberikan melalui ungkapan persetujuan atau penilaian positif terhadap ide, perasaan, maupun kinerja seseorang.
 - c. Dukungan penghargaan adalah dukungan yang diberikan melalui ungkapan persetujuan atau penilaian positif terhadap ide, perasaan, maupun kinerja seseorang.
 - d. Dukungan informasi yaitu bentuk dukungan yang berupa saran, pengarahan, atau umpan balik untuk membantu individu memecahkan masalah.
3. Faktor-Faktor mempengaruhi orang tua

Dukungan orang tua, khususnya dari ibu, juga dipengaruhi oleh faktor usia. Ibu yang berusia muda umumnya masih kurang mampu memahami dan mengenali kebutuhan emosional anaknya. Mereka juga cenderung lebih egosentris dibandingkan dengan ibu yang berusia lebih dewasa, yang biasanya memiliki kematangan emosional dan pengalaman pengasuhan yang lebih baik.

Faktor lain yang dapat memengaruhi dukungan orang tua adalah kondisi sosial ekonomi keluarga, yang meliputi tingkat pendapatan, pekerjaan, dan pendidikan. Pada keluarga dengan status sosial ekonomi menengah, hubungan antara orang tua dan anak umumnya lebih bersifat terbuka, demokratis, dan setara. Sebaliknya, pada keluarga dengan status

sosial ekonomi rendah, pola hubungan tersebut cenderung lebih bersifat otoriter.

Orang tua yang berasal dari kelompok sosial ekonomi menengah biasanya menunjukkan tingkat dukungan, kasih sayang, serta keterlibatan yang lebih besar terhadap anak dibandingkan dengan orang tua dari kelompok sosial ekonomi rendah. Selain itu, tingkat pendidikan orang tua juga berperan penting, karena semakin tinggi pendidikan yang dimiliki, semakin besar kemungkinan mereka memberikan dukungan yang lebih baik, terutama ketika keluarga menghadapi permasalahan kesehatan.

4. Peran Orang Tua dalam mempersiapkan anak menghadapi *menarche*

Dukungan orang tua, khususnya dari ibu, sangat penting dalam mempersiapkan remaja putri menghadapi *Menarche*. Dukungan ini membantu remaja memperoleh informasi yang akurat tentang menstruasi, mengurangi kebingungan dan kecemasan, serta menenangkan mereka dengan memahami bahwa menstruasi adalah bagian alami dari pertumbuhan. Dukungan juga mencakup pembelajaran tentang menjaga kebersihan organ reproduksi dan penggunaan pembalut, termasuk tata cara setelah menggunakannya. Dukungan yang baik dari orang tua dapat meningkatkan rasa percaya diri remaja putri dan mendorong mereka menjalani pola hidup sehat selama menstruasi (Winarni et al., 2024).

5. Cara mengukur dukungan orang tua

Dalam penelitian ini alat yang digunakan untuk mengukur dukungan orang tua adalah kuesioner yang berupa pertanyaan singkat, dengan kriteria:

Rendah jika skor < nilai mean

Tinggi jika skor > nilai mean

Jika skor total responden 3 kebawah maka kategori rendah, jika skor 4 maka kategori tinggi (Anggraini, 2024)

F. Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Kecemasan (anxiety) adalah perasaan khawatir seseorang terhadap peristiwa yang dianggap menakutkan di masa depan, sulit dikendalikan, dan jika terjadi akan dinilai sebagai sesuatu yang mengerikan. Kecemasan melibatkan emosi dan sensasi fisik, seperti rasa takut dan gelisah, yang muncul ketika seseorang merasa khawatir atau gugup (Husada et al., 2023). Menurut Stuart (2016) dalam (Lena et al., 2023) kecemasan merupakan rasa takut yang tidak jelas, disertai perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi, dan ketidakamanan. Kecemasan merupakan keadaan emosional tanpa objek tertentu, biasanya dipicu oleh hal-hal yang tidak diketahui dan muncul pada setiap pengalaman baru.

Menurut Freud, kecemasan merupakan reaksi ego terhadap adanya ancaman atau bahaya yang muncul akibat konflik batin antara id, ego, dan superego. Ketiga struktur kepribadian tersebut senantiasa memengaruhi kehidupan psikis individu, sehingga konflik internal tidak dapat dihindari. Konflik inilah yang kemudian memicu munculnya kecemasan. Hilgard menyatakan bahwa kecemasan merupakan suatu kondisi yang mengancam rasa aman dan kenyamanan organisme. Salah satu sumber kecemasan berasal dari konflik serta frustrasi yang menghambat individu dalam

mencapai tujuan. Kecemasan dapat timbul akibat ancaman fisik, ancaman psikis, maupun tekanan dari lingkungan, yang kemudian diikuti oleh perasaan tidak nyaman seperti khawatir, takut, dan tidak bahagia dalam situasi yang dipersepsikan sebagai mengancam (Dona, 2020).

Kecemasan merupakan perasaan takut atau khawatir yang tidak jelas sumbernya. Gangguan kecemasan dapat tampak melalui berbagai respons, seperti perilaku, emosi, kognitif, maupun reaksi fisiologis seseorang (Qonita et al., 2024). Saat menghadapi situasi yang dianggap tidak menyenangkan, individu biasanya merasakan kecemasan sebagai respons alami. Kondisi ini juga dapat digambarkan sebagai pengalaman yang tidak nyaman yang ditandai dengan gejala seperti jantung berdebar, napas terasa sesak, rasa khawatir berlebihan, keraguan pada diri sendiri, serta munculnya perasaan terancam (Hayati & Gustina², 2020).

2. Tanda dan gejala kecemasan

Ada empat tanda dan gejala kecemasan yaitu sebagai berikut (Aqobah et al., 2022).:

- a. Ketegangan pada otot dan sistem gerak, yang ditandai dengan gejala seperti gemetar, otot terasa tegang atau nyeri, mudah lelah, gelisah, sulit rileks, tidak dapat tenang, dahi berkerut, serta mudah terkejut.
- b. *Sindrom* saraf otonom, yang ditunjukkan dengan berbagai gejala seperti keringat berlebih, jantung berdebar, telapak tangan dan kaki terasa dingin, mulut kering, pusing, mual, sering buang air kecil, diare, wajah tampak memerah atau pucat, serta peningkatan denyut nadi dan frekuensi pernapasan.

- c. Rasa khawatir yang berlebihan terjadi kekhawatiran terlalu banyak terhadap hal-hal yang akan datang, termasuk rasa takut, cemas, dan membayangkan kemungkinan malapetaka yang menimpa diri sendiri.
- d. Kewaspadaan yang berlebihan, Ditandai dengan mudah teralihkan perhatiannya, kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, ketidaksabaran, dan mudah tersinggung.

3. Tingkat kecemasan

Tingkat kecemasan ditentukan berdasarkan jumlah skor dari seluruh jawaban pada setiap pertanyaan. Dalam skala ini, tingkat kecemasan diklasifikasikan menjadi empat kategori, yaitu (Zahra et al., 2024):

a. Kecemasan Ringan

Ada hubungannya dengan ketegangan yang ada dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang menjadi lebih waspada, yang menghasilkan persepsi yang lebih luas dan indra yang tajam. Kecemasan ringan masih dapat mendorong pertumbuhan dan kreativitas serta memecahkan masalah.

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 .

c. Kecemasan berat

seseorang yang mengalami kecemasan cenderung memiliki persepsi yang terbatas. Mereka sering kali hanya memusatkan perhatian pada satu hal sehingga sulit mempertimbangkan hal lainnya. Kondisi ini

menunjukkan bahwa perilaku yang dilakukan bertujuan untuk mengurangi rasa tegang yang dirasakan (Mayasari, 2021).

d. Kecemasan Sangat Berat

Kekurangan kontrol diri dan kurangnya perhatian terhadap detail dapat memicu kepanikan. Tingkat kepanikan meningkat ketika seseorang merasa tidak mampu menanggapi perintah. Selain itu, dapat terjadi peningkatan aktivitas motorik, berkurangnya kemampuan berinteraksi dengan orang lain, gangguan pada persepsi, menurunnya kemampuan berpikir rasional, serta ketidakteraturan pada kepribadian.

4. Faktor faktor mempengaruhi kecemasan

Faktor yang mempengaruhi kecemasan , antara lain: (Nadila, N., & Fajariyah, 2023).

1) Tingkat kelas

Mempengaruhi seseorang dalam pengetahuan dan rasa ingin tahu lebih.

2) Usia

Dimana semakin seseorang bertambah usia semakin tambah pengetahuannya.

3) Pengetahuan

Pengetahuan tentang tanda dan gejala menstruasi memengaruhi kesiapan seorang perempuan dalam menghadapi haid pertama. Semakin memahami, semakin siap individu menghadapi perubahan tersebut.

4) Sikap

Sikap memengaruhi bagaimana seseorang menerima dan menghadapi perubahan biologis dalam tubuhnya. Sikap yang positif membuat remaja lebih siap menerima perubahan tersebut

5) Dukungan orang tua

Dukungan orang tua sangat penting dalam menghadapi haid pertama. Peran orang tua dalam memberikan informasi dan perhatian dapat meningkatkan kesiapan anak menghadapi perubahan yang terjadi selama menstruasi.

5. Pengukuran kecemasan

Tingkat kecemasan dapat diukur menggunakan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A), yang telah dikembangkan oleh kelompok Psikiatri Biologi Jakarta (KPBJ) dalam bentuk Anxiety Analog Scale (AAS). Validitas AAS telah diuji oleh Yul Iskandar pada tahun 1984, menunjukkan korelasi yang cukup baik dengan HRS-A ($r = 0,57-0,84$). Kecemasan juga dapat diukur menggunakan alat HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) untuk menilai tingkat kecemasan seseorang. Skala HARS digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan berdasarkan gejala yang muncul pada individu yang mengalami kecemasan. Dalam skala ini terdapat 14 gejala yang diamati pada responden. Setiap item penilaian memiliki lima kategori skor, yaitu dari 0 (tidak ada gejala) hingga 4 (gejala berat) (Anggeriani, 2022).

Skala HARS pertama kali dikembangkan oleh Max Hamilton pada tahun 1959 dan hingga saat ini banyak digunakan sebagai standar dalam pengukuran kecemasan, terutama dalam penelitian uji klinis. Instrumen ini

memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi, yaitu masing-masing sebesar 0,93 dan 0,97, sehingga hasil pengukuran kecemasan dengan menggunakan HARS dinilai valid dan reliabel.

Skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) yang dikutip (Anggeriani, 2022) dalam penilaian kecemasan terdiri dan 14 item, meliputi:

- 1) Perasaan Cemas firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung.
- 2) Ketegangan merasa tegang, gelisah, gemetar, mudah terganggu dan lesu.
- 3) Ketakutan: takut terhadap gelap, terhadap orang asing, bila tinggal sendiri dan takut pada binatang besar.
- 4) Gangguan tidur: sukar memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak pulas dan mimpi buruk.
- 5) Gangguan kecerdasan: penurunan daya ingat, mudah lupa dan sulit konsentrasi.
- 6) Perasaan depresi: hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari.
- 7) Gejala somatik: nyeri pada otot-otot dan kaku, gertakan gigi, suara tidak stabil dan kedutan otot.
- 8) Gejala sensorik: perasaan ditusuk-tusuk, penglihatan kabur, muka merah dan pucat serta merasa lemah.
- 9) Gejala kardiovaskuler: takikardi, nyeri di dada, denyut nadi mengeras dan detak jantung hilang sekejap.

- 10) Gejala pernapasan: rasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik napas panjang dan merasa napas pendek.
- 11) Gejala gastrointestinal: sulit menelan, obstipasi, berat badan menurun, mual dan muntah, nyeri lambung sebelum dan sesudah makan, perasaan panas di perut.
- 12) Gejala urogenital: sering kencing, tidak dapat menahan kencing, aminorea, ereksi lemah atau impotensi.
- 13) Gejala vegetatif: mulut kering, mudah berkeringat, muka merah, bulu roma berdiri, pusing atau sakit kepala.
- 14) Perilaku sewaktu wawancara: gelisah, jari-jari gemetar, mengkerutkan dahi atau kening, muka tegang, tonus otot meningkat dan napas pendek dan cepat.

Menurut (Audyta, 2024) cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori :

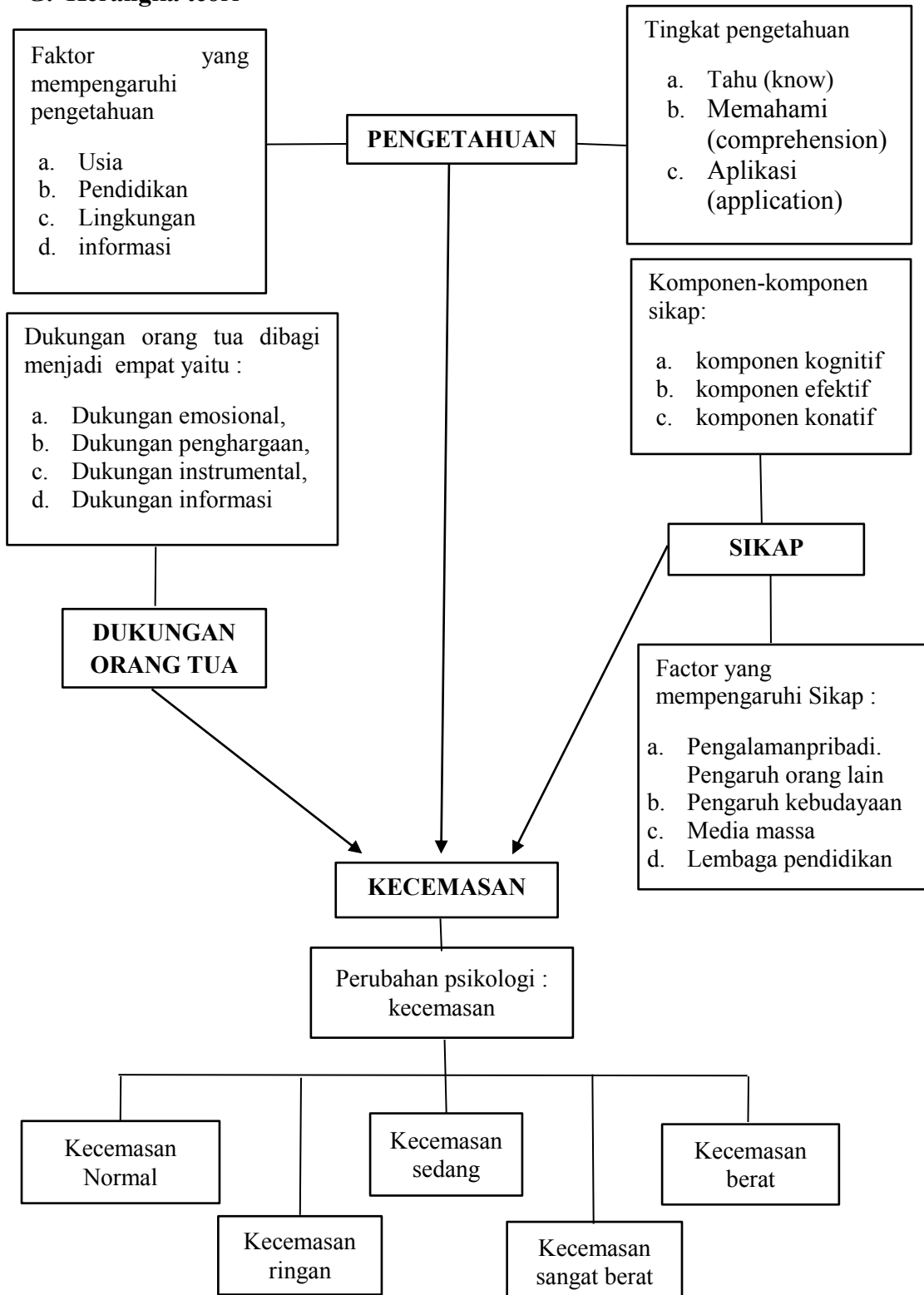
- 0 = tidak ada gejala sama sekali, 1 = satu dari gejala yang ada
- 2 = sedang dari gejala yang ada, 3 = berat dari gejala yang ada
- 4 = sangat berat semua gejala ada

Hasil skor dikategorikan sebagai berikut: skor <10 menunjukkan tidak ada kecemasan, skor 11–20 kecemasan ringan, skor 21–32 kecemasan sedang, skor 33–41 kecemasan berat, dan skor >42 kecemasan sangat berat. Dalam penelitian ini tingkat kecemasan dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu tidak cemas dan cemas. Kategori tidak cemas memiliki skor 20 kebawah yang meliputi tidak

ada kecemasan dan kecemasan ringan, sedangkan kategori cemas memiliki skor 21 keatas yang meliputi kecemasan sedang, kecemasan berat, dan kecemasan sangat berat.

1. Tidak Cemas skor 20 kebawah
2. Cemas skor 20 keatas

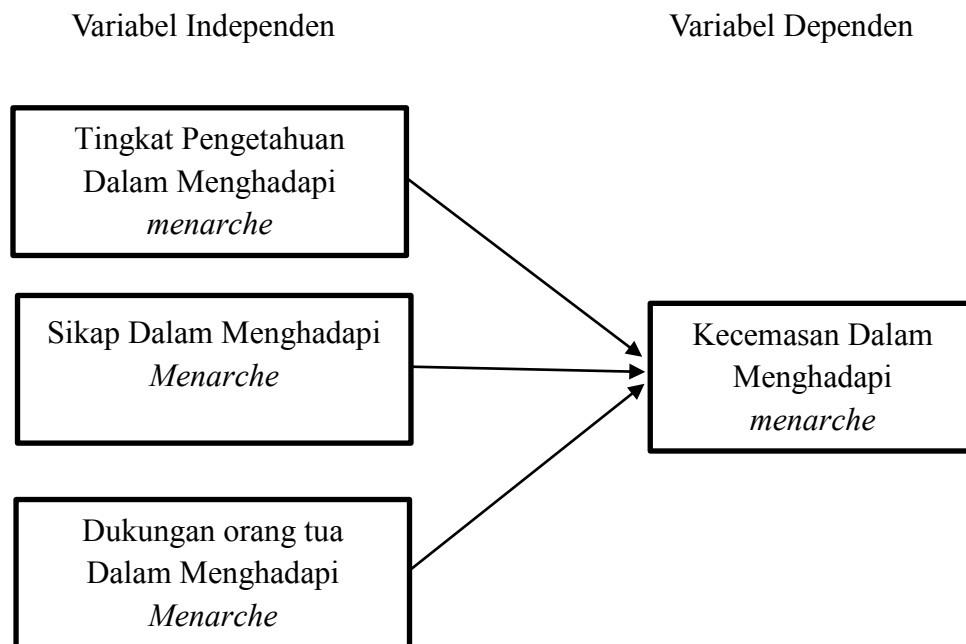
G. Kerangka teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : Nadila & Fajariyah (2023); Juwita (2018); Habayahan et al., (2021); Zahra et al., (2024)

H. Kerangka Konsep Penelitian



I. Hipotesis

Hipotesis pemelitian ini adalah :

Hipotesis Alternatif (H1)

1. H1: Ada hubungan antara tingkat pengetahuan remaja putri dengan kecemasan menghadapi *menarche*.
2. H2: Ada hubungan antara sikap remaja putri dengan kecemasan menghadapi *menarche*.
3. H3: Ada hubungan antara dukungan orang tua dengan kecemasan remaja putri dalam menghadapi *menarche*.

Hipotesis Nol (H₀)

1. H₀ : Tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan, sikap dan dukungan orang tua dengan tingkat kecemasan remaja pitri dalam menghadapi *menarche*.