

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Memasuki usia pubertas merupakan masa yang paling kritis dari kehidupan seseorang, karena mengalami perubahan secara fisik, emosional, dan pertumbuhan secara psikologis. Masa pubertas dapat dialami anak di usia yang sangat dini, sehingga membuat mereka bingung dan kesulitan saat menghadapi munculnya menstruasi pertama kali atau *menarche* (Proverawati & Misaroh, 2019). Remaja putri pada *menarche* dini lebih banyak mengalami kecemasan daripada remaja putri dengan *menarche* terlambat (Bhanu & Ramaswamy, 2018). Menstruasi pertama (*menarche*) dapat menimbulkan perasaan bingung, gelisah, dan tidak nyaman yang selalu menyelimuti perasaan seorang remaja putri. Kesiapan dalam menghadapi *menarche* sangat diperlukan oleh remaja putri untuk mengurangi kebingungan, ketakutan, dan kecemasan yang berlebihan. Remaja dengan pengetahuan yang baik memiliki kesiapan yang lebih baik dibandingkan remaja dengan pengetahuan yang kurang (Nurmawati & Erawantini, 2018).

Menurut WHO, sekitar 95% anak perempuan menunjukkan tanda-tanda *menarche* sekitar usia 12 Tahun. Remaja putri di Indonesia mengalami menstruasi antara usia 10 dan 16 tahun, dengan usia rata-rata 12 Tahun. (Dewi Safitri, 2018).

Berdasarkan hasil SKI 2023 menunjukkan rata-rata remaja putri mengalami usia *menarche* di Indonesia adalah 12,96 tahun dengan penurunan 0,145 tahun perdekade, kebanyakan remaja putri di Indonesia mulai *menarche* pada usia 12 Tahun sebesar 31,33%, usia 13 tahun sebesar 31,30%, dan usia 14 tahun sebesar 18,24%, berdasarkan data SKI 2023, angka kejadian *menarche* pada remaja putri di Indonesia ialah sebesar 55,12% (Nurrosita, 2022). Usia termuda *menarche* pada remaja putri di Indonesia adalah 9 tahun dan usia tertua *menarche* adalah 18 tahun. Sebagian besar usia *menarche* remaja putri di Indonesia adalah pada usia 12-14 tahun dengan rata-rata usia 12,96 tahun. Rata-rata usia *menarche* diprediksi akan menurun 0,0245 tahun pada setiap tahunnya (Wahab et al., 2018). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sulistioningsih (2014) dalam (Yanti, R. D., & Handayani, I. 2018) mengungkapkan bahwa sebanyak 46,7% remaja putri di Kabupaten Jember belum memiliki kesiapan dalam menghadapi *menarche*. Sekitar 70% siswi mengaku takut bila dalam waktu dekat akan mengalami *menarche*, 60% mereka tidak tahu apa yang harus diperbuat dan 40% siswi tidak memiliki persiapan khusus jika akan mengalami menstruasi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan oleh peneliti di SDN Jatijejer Kecamatan Trawas pada tanggal 30 Maret 2024 didapatkan bahwa dari 5 siswi yang belum *menarche* yang dilakukan *interview* secara langsung dengan menggunakan lembar observasi tingkat ansietas di SLKI, didapatkan data bahwa 5 siswi tersebut mengatakan cemas dikarenakan merasa bingung apa saja yang harus dilakukan saat *menarche*, 5 siswi tersebut juga mengatakan bahwa tidak tahu menahu mengenai *menarche*, 5

siswi tersebut mengatakan bahwa merasakan khawatir saat terjadi *menarche* pada dirinya, pada saat berdiskusi tentang *menarche* 5 siswi tersebut terlihat cemas dan tidak tenang, 5 siswi terlihat tegang, tidak santai saat berdiskusi tentang *menarche*, 5 siswi juga terlihat tidak fokus dan tidak memperhatikan saat berdiskusi tentang *menarche*, 5 siswi tersebut mengatakan bahwa merasakan malu terhadap teman-teman sebaya dan lingkungan sekitar, dan 5 siswi tersebut mengatakan bahwa tidak siap dikarenakan persoalan *personal hygiene* yang harus dilakukan saat *menarche*. Selain itu, di dapatkan juga informasi dari guru pendidik di Sekolah Dasar bahwa belum adanya edukasi terkait kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche*.

Kehadiran *menarche* pada remaja putri merupakan suatu fenomena yang tidak bisa dilewatkan karena pertama kalinya seorang remaja putri akan mengalami fase yang baru, belum pernah dirasakan, dan sesuatu yang alamiah. Fase tersebut setiap remaja putri akan menimbulkan respon yang berbeda-beda setiap mengalami *menarche*. Dapat menggambarkan siap atau tidaknya menghadapi *menarche* dari hasil penelitian terdahulu banyak yang menyatakan bahwa peran orang tua sangat dibutuhkan dalam fase menghadapi *menarche* (Patimah, Papat., dkk, 2024). Orangtua, terutama ibu, memiliki tanggung jawab yang besar untuk mengajarkan tentang perubahan-perubahan setelah mengalami menstruasi yang dialami anak perempuannya, termasuk informasi yang jelas dan benar mengenai *menarche* agar anak mempunyai kesehatan reproduksi yang prima dan mengetahui hal-hal yang perlu dilakukan ketika mengalami menstruasi sehingga mempunyai kesiapan menghadapi *menarche*. Faktor-faktor yang

mempengaruhi kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche* yaitu pengetahuan, peran orang tua, dan sumber informasi (Sabila Dintika Bastari, Y, 2022).

Dampak dari kurangnya pengetahuan ataupun informasi yang tepat terutama dari ibu tentang *menarche* pada remaja putri akan berpengaruh terhadap kecemasan dan kesiapan dalam menghadapi *menarche* dimana individu tersebut memiliki gambaran fantasi yang sangat aneh (Rahmawati, Ai., dkk, 2023). Hal tersebut menimbulkan respon negatif yang meliputi rasa takut, malu, khawatir, bingung, terkejut, sedih, perasaan cemas, dan ketidaksiapan menghadapi *menarche*. Remaja putri dengan sikap negatif cenderung mungkin akan merasakan kerepotan, jijik, ketidaknyamanan sehingga aktivitas terbatas dan fluktuasi emosi (Hasanah, N.A.N., dkk, 2023).

*Menarche* dini memiliki tingkat kecemasan yaitu berupa takut, khawatir, gelisah, tidak ingin menceritakan kepada orang lain bahwa sudah menstruasi karena malu terutama bercerita kepada teman, dan tidak siap menghadapi *menarche* (Fadhilah & Wijayanti, 2022). Remaja putri bisa menganggap *menarche* sebagai beban baru yang tidak menyenangkan. Dampak kecemasan dalam menghadapi *menarche* secara terus-menerus dapat mengakibatkan terjadinya depresi pada siswi. Siswi yang mengalami *menarche* kurang dari usia 12 Tahun lebih tinggi mengalami depresi dari pada siswi yang mengalami *menarche* berusia 13 tahun. Kecemasan *menarche* akan mempengaruhi prestasi belajar siswi karena aktivitas belajar siswi terganggu akibat konsentrasi belajar menurun (Yuniza, 2018).

Mengingat hal tersebut, diperlukan solusi lain untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesiapan yang dialami oleh remaja putri. Pemberian edukasi kesehatan merupakan solusi yang sangat dianjurkan untuk mengatasi hal tersebut. Pengetahuan tentang *menarche* perlu diketahui remaja putri sejak dini karena pengetahuan ini nantinya akan berpengaruh terhadap kesiapan dan mengurangi kecemasan remaja putri menghadapi *menarche* (Sudjana, T.A., dkk, 2019). Hasil penelitian (Winarti, A., dkk, 2017) menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesiapan karena dengan pemberian edukasi kesehatan dapat merubah pengetahuan dan mengetahui bagaimana cara mencegah hal-hal yang merugikan kesehatan yang berdampak terhadap timbulnya masalah psikologis seperti takut dan cemas.

Intervensi edukasi kesehatan yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan pendekatan intervensi SIKI (Standar Intervensi Keperawatan Indonesia), yaitu mengajarkan pengelolaan faktor risiko penyakit dan perilaku bersih dan sehat dengan tahapan mengidentifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi, menyediakan materi dan media edukasi kesehatan, menjadwalkan edukasi kesehatan sesuai kesepakatan, dan memberikan kesempatan untuk bertanya (SIKI PPNI).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “ Pengaruh Edukasi Kesehatan Tentang *Menarche* Terhadap Kecemasan dan Kesiapan Siswi Dalam Menghadapi *Menarche* di SDN Jatijejer Kecamatan Trawas ”.

## **B. Pembatasan dan Rumusan Masalah**

Penelitian ini dilakukan di SDN Jatijejer Kecamatan Trawas pada siswi kelas 4,5,6 yang belum mengalami *menarche*.

Rumusan masalah berdasarkan latar belakang diatas adalah “Apakah ada Pengaruh Edukasi Kesehatan Tentang *Menarche* Terhadap Kecemasan dan Kesiapan Siswi Dalam Menghadapi *Menarche* Di SDN Jatijejer Kecamatan Trawas?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh edukasi kesehatan tentang *menarche* terhadap kecemasan dan kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche* di SDN Jatijejer Kecamatan Trawas.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi kecemasan dan kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche* sebelum diberikan edukasi kesehatan tentang *menarche* di SDN Jatijejer Kecamatan Trawas.
- b. Mengidentifikasi kecemasan dan kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche* sesudah diberikan edukasi kesehatan tentang *menarche* di SDN Jatijejer Kecamatan Trawas.
- c. Menganalisis pengaruh edukasi kesehatan tentang *menarche* terhadap kecemasan dan kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche* di SDN Jatijejer Kecamatan Trawas.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah referensi tentang pengaruh edukasi kesehatan tentang *menarche* terhadap kecemasan dan kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche* di SDN Jatijejer Kecamatan Trawas.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Tempat Penelitian

Penelitian ini dapat menjadi acuan sebagai kurikulum di SD dalam melaksanakan edukasi kesehatan tentang *menarche* untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche* di SDN Jatijejer Kecamatan Trawas.

#### b. Peneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai informasi tambahan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan, teknologi, seni pemecah masalah, pengembangan institusi dan profesi, serta kesehatan masyarakat terkait pengaruh edukasi kesehatan tentang *menarche* terhadap kecemasan dan kesiapan dalam menghadapi *menarche*. Melalui penelitian ini diharapkan dapat menjadikan khasanah penelitian yang lebih baik di masa mendatang.

#### c. Responden

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesiapan siswi menghadapi *menarche*.