

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Remaja adalah suatu masa kehidupan individu dimana terjadi eksplorasi psikologis untuk menentukan identitas diri (Rosyida, 2019). Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut Sensus Penduduk 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk.

Masa remaja disebut juga masa pubertas. Pubertas adalah masa dimana anak laki-laki dan perempuan mengalami proses pematangan secara seksual. Pubertas adalah masa ketika tubuh sedang mengalami perubahan besar-besaran, dari struktur tubuh anak-anak menjadi struktur tubuh orang dewasa (Lestari, 2017). Pada masa pubertas baik remaja laki-laki atau perempuan merasakan perubahan pada tubuhnya (seks sekunder dan primer).

Ciri-ciri seks primer pada remaja laki-laki adalah dengan ditandai cepatnya pertumbuhan testis dan mimpi basah. Untuk ciri seks sekundernya adalah tumbuhnya rambut sekitar kemaluan dan ketiak, tumbuhnya jakun, terjadinya perubahan suara yang menjadi lebih berat, tumbuhnya kumis, jenggot, jambang, dan bulu dada.

Pada remaja perempuan ciri-ciri seks primernya adalah terjadinya *menarche*. Untuk ciri seks sekundernya adalah tumbuhnya rambut pubis di sekitar kemaluan dan ketiak, bertambah besarnya buah dada, bertambah besarnya pinggul, kulit halus dan suara melengking tinggi.

Banyak hal yang berubah saat masa peralihan tersebut (pubertas). Mulai dari perubahan fisik dan psikis. Pubertas pada perempuan ditandai dengan datangnya menstruasi untuk pertama kalinya (Pudiastuti, 2012).

Menarche didefinisikan sebagai pertama kalinya menstruasi, yaitu keluarnya cairan darah dari alat kelamin wanita berupa luruhnya lapisan dinding dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah (Pudiastuti, 2012). Haid yang pertama atau *menarche*, biasanya dimulai antara umur 10-16 tahun (Rudi Haryono, 2016). *Menarche* pada setiap anak perempuan berbeda-beda. Ada yang cepat dan ada yang lambat, dipengaruhi oleh hormon. Berdasarkan (WHO, 2017) umur remaja berkisar 10-19 tahun, dengan rata-rata usia *menarche* 13 tahun. Di Indonesia usia 13-14 tahun terjadi pada 37,5% anak remaja putri Indonesia.

Saat *menarche*, mulai terjadi kontrol *Hipothalamus Pituitary Ovarian* (HPO) Axis yang mengkoordinasikan kerja dari hipotalamus. Kemudian, memicu aktifitas dari *Gonadotropin Releasing Hormone* (GnRH) yang menyebabkan peningkatan dari *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH) untuk pematangan ovarium.

Pada masa remaja banyak hal yang berubah, Salah satunya perubahan emosional yang dapat menyebabkan kecemasan pada masa pubertas. Pada masa pubertas anak merasa khawatir, gelisah, dan cepat marah. Salah satu faktor yang mempengaruhinya antara lain : sedih mudah marah, dan suasana hati yang negatif sangat sering terjadi selama masa pra-haid (*Pre Menstrual Syndrome*) dan awal masa periode haid (Mansyur & Temu B, 2014).

Salah satu penyebab terjadinya kecemasan dipengaruhi oleh aktifitas *Gamma Aminobutyric Acid* (GABA) yang abnormal, sehingga memicu terjadinya kecemasan. Kecemasan dalam menghadapi *menarche* adalah suatu keadaan khawatir akan sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan *premenarche* bisa berpengaruh buruk jika frekuensi timbulnya sering.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Tri Sumarsih, dkk (2018) didapatkan hasil dari 170 siswi, 67 orang (39,4%) mengalami cemas ringan, 58 orang (34,1%) mengalami cemas sedang, 10 orang (5,9%) mengalami cemas berat, dan tidak ada yang sampai mengalami panik. Hasil penelitian dari Heni Eka & Henny W (2018) tentang kecemasan menghadapi *menarche*, 6 siswi (18,2%) mengalami cemas ringan, 17 siswi (51,5%) mengalami cemas sedang, dan 10 siswi (30,3%) mengalami cemas berat.

Selama mengalami masa tersebut remaja putri perlu mendapatkan perhatian dan bimbingan dari orang tua, guru, dan tenaga kesehatan. Salah satu bentuk perhatian pemerintah untuk menangani masalah remaja dengan diadakannya Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Salah satu fokus sasaran PKPR adalah remaja di sekolah. Salah satu intervensinya adalah pelayanan kesehatan reproduksi remaja (meliputi IMS, HIV & AIDS) termasuk seksualitas dan pubertas. Sekolah dan puskesmas dapat menjalin kerjasama melalui kegiatan di UKS.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 17 Februari 2020 di SMPN 2 Dramaga, dari 20 orang siswi yang diwawancarai secara acak mereka mengatakan takut, gelisah dan malu dalam menghadapi menstruasi perta (*menarche*). Apabila kecemasan itu tidak segera diatasi maka dapat menyebabkan trauma yang dapat mengganggu aktivitas, selain itu keadaan psikologis yang penuh dengan kecemasan selain mengganggu aktivitas juga akan mengganggu konsentrasi dalam belajar, sehingga bila keadaan ini dibiarkan berlarut-larut dikhawatirkan dapat mengganggu prestasi dalam belajar.

Berdasarkan hasil uraian diatas dapat ditegaskan betapa pentingnya peran perawat maternitas untuk memberikan edukasi dan membimbing remaja dalam menghadapi *menarche* dan kesehatan reproduksi remaja sehingga diharapkan dapat mengubah perilaku dan mengatasi kecemasan.

Berdasarkan data diatas peneliti berkeinginan untuk meneliti tentang tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi *menarche*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut “Bagaimana Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi *Menarche* di SMP Negeri 2 Dramaga”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuainya gambaran tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi *menarche* di SMP Negeri 2 Dramaga.

2. Tujuan Khusus

- a) Diperoleh gambaran karakteristik responden meliputi : usia saat ini, dan sumber informasi di SMP Negeri 2 Dramaga.
- b) Mengidentifikasi tingkat kecemasan remaja putri dalam meghadapi *menarche* di SMP Negeri 2 Dramaga.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

- a. Menambah wawasan, pengalaman dan meningkatkan pengetahuan tentang proses dan cara-cara peneltian deskriptif.
- b. Menambah pengetahuan kepada penulis tentang tingkat kecemasan yang dialami remaja putri menghadapi *menarche*.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian dapat bermanfaat sebagai bahan masukan, acuaan, dan rujukan dalam pengembangan ilmu

keperawatan, serta berguna sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yang akan dilakukan oleh pihak institusi yang terkait khususnya dalam bidang Maternitas Keperawatan.

3. Bagi Pihak Sekolah

Diharapkan dapat memberikan masukan dalam rangka informasi dan bahan evaluasi bagi pihak sekolah dan dapat menjadi masukan dalam memberikan bimbingan konseling pada remaja putri.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan acuan untuk penelitian selanjutnya.