

---

## ANXIETY LEVELS DURING *MENARCHE* AMONG FEMALE STUDENTS AT STATE JUNIOR HIGH SCHOOL 1 OF AYAH

Tri Sumarsih <sup>1)\*</sup>, Marina Nurfadillah <sup>2)</sup>, Arnika Dwi Asti <sup>3)</sup>

<sup>123</sup> Program Studi Keperawatan  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombang  
email: [tris.smile@gmail.com](mailto:tris.smile@gmail.com) \*

---

### Abstract

Key word : anxiety,  
menarche,  
teenager

*Menarche is the early menstruation that usually occurs at the age of 10-14 years. It is the culmination of a series of changes in adolescents who are stepping on adulthood. These changes bring about various questions, feelings of confusion, fear and anxiety. This reaserah to know the anxiety during menarche (first menstruation) of female students of State Junior High School 1 of Ayah. This study uses descriptive method with cross sectional approach. The populations are all female students of State Junior High School 1 of Ayah who have experienced menarche. Samples were taken by using simple random sampling technique on 170 respondents. Instrument used in this study was DASS (Depression Anxiety Stress Scale). Data was analyzed by using univariate analysis. Based on the research conducted, there were 67 respondents (39.4%) experienced light anxiety during menarche. It is advisable for adolescents who are going into adulthood to get lot of knowledge about menarche.*

---

### PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase perubahan kanak-kanak menuju dewasa. Peristiwa penting yang akan terjadi pada remaja antara usia 9-10 tahun yang memasuki masa pubertas ditunjukkan oleh proses terjadinya *menarche* (menstruasi pertama). *Menarche* adalah tanda primer yang dipengaruhi oleh reaktivitas sekresi GnRH, faktor genetik, status gizi dan aktivitas fisik (Karapanou, 2010).

Berdasarkan (WHO, 2017) umur remaja berkisar antara 10-19 tahun, dengan rata-rata usia *menarche* 13 tahun. Secara nasional rata-rata usia *menarche* 13-14 tahun terjadi pada 37,5% anak remaja Indonesia dengan kejadian lebih awal kurang dari usia 9 tahun atau lebih lambat sampai usia 17 tahun. Remaja putri yang mengalami *menarche* di Jawa Tengah khususnya Semarang sekitar 0,1% terjadi pada usia 6-8 tahun, 26,3% mengalami menstruasi pertama (*menarche*) pada usia

antara 10-16 tahun, dan 4,5% pada umur 17 tahun ke atas (Riskesdas, 2013).

Remaja yang menghadapi *menarche* membutuhkan kesiapan mental yang baik karena mengalami perubahan fisik yang drastis saat pubertas akan menyebabkan pergolakan dan perubahan psikis remaja seperti perasaan bingung, berbagai pertanyaan, ketakutan dan kecemasan (Proverawati, Misaroh, 2009). Kecemasan dalam menghadapi *menarche* adalah suatu keadaan khawatir akan sesuatu yang buruk akan terjadi (Kaplan & Sadock, 2011). Kecemasan menurut Peplau (1952) dalam Suliswati (2014) ada empat tingkatan yaitu: kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan kecemasan sangat berat/panik.

Hasil Penelitian Ridwan (2014), mengatakan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi *menarche* didapatkan (28,5%) siswi mengalami cemas ringan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 1 Ayah

didapatkan data hasil wawancara yang dilakukan pada 7 orang remaja putri (siswi), mereka mengatakan merasakan perasaan jantung berdebar-debar, khawatir, takut dan gelisah pada saat mengalami menstruasi pertama sehingga mereka jadi kurang bersemangat saat belajar dan merasa malu kepada teman-temannya karena takut diejek bahwa dirinya sudah mengalami *menarche*. Berdasarkan informasi dari 3 guru dan 7 siswi SMP Negeri 1 Ayah mengatakan bahwa materi pembelajaran tentang reproduksi sudah diberikan tetapi hanya garis besarnya yaitu pengertian dan prosesnya tetapi untuk materi *menarche* belum pernah diberikan.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan saat *menarche* (menstruasi pertama) pada remaja putri SMP Negeri 1 Ayah.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 170 siswi yang sudah mengalami *menarche* di SMP Negeri 1 Ayah. Sampel ini diambil menggunakan *random sampling*. Analisa data menggunakan instrument kuisioner dan hasil disajikan dalam distribusi frekuensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 4.1** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Kelas

No.	Kelas	Frekuensi	Presentase%
1.	VII	65	38,2
2.	VIII	55	32,4
3.	IX	50	29,4
Total		170	100,0

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dari kelas VII sebanyak 65 siswi (38,2%).

**Tabel 4.2** Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia saat *menarche* (n=170)

No.	Usia	Frekuensi	(%)
1.	12	24	14,1
2.	13	98	57,6
3.	14	47	27,6
4.	15	1	0,6
Total		170	100,0

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami *menarche* pada usia 13 tahun sebanyak 98 siswi (14,1%).

**Tabel 4.3** Distribusi Frekuensi Kecemasan saat Menarche (n= 170)

No.	Kecemasan	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Tidak Cemas	35	20,6
2.	Cemas Ringan	67	39,4
3.	Cemas Sedang	58	34,1
4.	Cemas Berat	10	5,9
5.	Panik	0	0,0
Total		170	100,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 67 siswi (39,4%). Berdasarkan hasil penelitian di SMP Negeri 1 Ayah, menunjukkan bahwa sebagian besar responden berasal dari siswi kelas VII sebanyak 65 siswi (38,2%), kelas VIII sebanyak 55 (32,4%) dn kelas IX sebanyak 50 siswi (29,4%). Penelitian ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2015) bahwa sebagian besar responden yang mengalami *menarche* di SMP N 31 Semarang dari kelas VII. Kebanyakan siswi yang mengalami *menarche* saat SMP pada kelas VII atau saat berumur 13-14 tahun karena apabila umur responden lebih dari 14 tahun dikatakan mengalami keterlambatan *menarche* (Proverawati, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian di SMP Negeri 1 Ayah menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami *menarche* pada usia 13 tahun sebanyak 98 siswi (14,1%). Hasil penelitian ini sesuai dengan (WHO, 2017) bahwa umur remaja

berkisar antara 10-19 tahun, dengan rata-rata usia *menarche* 13 tahun. Terdapat kecenderungan bahwa saat ini anak mendapat menstruasi pertama kali pada usia lebih muda ada yang berusia 13 tahun tetapi ada juga yang 8 tahun sudah mendapatkan menstruasi. Bila usia 16 tahun baru mendapat menstruasi pun dapat terjadi (Proverawati & Misaroh, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian di SMP Negeri 1 Ayah, menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan saat *menarche* sebanyak 67 siswi (39,4%). Kecemasan ringan yang dialami oleh siswi ditunjukkan dengan kebanyakan siswi menjawab pertanyaan mengalami perasaan khawatir, takut, lemas, bibir kering, berkeringat secara berlebihan padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya dan merasa gemetar. Peneliti menyimpulkan melalui informasi yang didapatkan dari siswi dan guru bahwa kecemasan ringan tersebut dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan siswi dari orangtua maupun guru di sekolah yang belum pernah memberikan materi tentang *menarche*.

Menurut Proverawati & Misaroh (2013) kecemasan yang terjadi saat *menarche* dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain pengetahuan, pemahaman informasi serta adanya perubahan-perubahan yang terjadi ketika remaja menghadapi masa *menarche*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ridwan (2014) tentang gambaran kecemasan remaja putri dalam menghadapi *menarche* di SDN Kediri, di mana didapatkan data bahwa kurangnya pengetahuan saat *menarche* mengakibatkan remaja putri mengalami kecemasan serta perasaan negatif bahwa *menarche* merupakan sebuah penyakit.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wati (2015) yang berjudul *anxiety of school-age children (10-12 years) facemenarche at Mojojoto village* Kediri. Penelitian ini memiliki persamaan, yaitu sebagian besar responden yang mengalami *menarche*

mengalami cemas ringan sebanyak 20 responden (87%). Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, iritabel, lapang persepsinya meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, motivasi meningkat dan ingkah laku sesuai situasi (Marco, 2012).

Hasil penelitian ini didukung juga dari penelitian yang dilakukan oleh Ramantika dkk (2015) dengan judul hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi *menarche*. Peneliti ini memiliki persamaan, yaitu mayoritas siswi saat *menarche* mengalami kecemasan ringan dengan perasaan bingung, gelisah, cemas, dan tidak nyaman. Kecemasan muncul karena kurangnya pengetahuan tentang *menarche* baik dari orang tua di rumah maupun guru di sekolah. Menurut Suliswati (2011) bahwa kecemasan dapat menimbulkan reaksi konstruktif yaitu individu termotivasi untuk belajar mengadakan perubahan terutama perubahan perasaan tidak nyaman dan yang terfokus pada kelangsungan hidupnya. Kecemasan pada tingkat ringan justru dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan serta dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Melinda dkk (2016) dengan judul hubungan fungsi keluarga dengan kecemasan menghadapi *menarche* pada remaja putri usia sekolah dasar di SD Negeri Medan, bahwa dari 41 orang yang termasuk kategori fungsi keluarga baik terdapat 24 remaja (61%) tidak cemas saat *menarche* dan 16 remaja (39%) mengalami cemas. Peneliti ini memiliki perbedaan, yaitu sebagian besar respondennya tidak mengalami kecemasan dikarenakan fungsi keluarga yang baik mendukung dan mendidik anak-

anak dengan baik. Berdasarkan hasil penelitian di SMP Negeri 1 Ayah perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang peran orangtua atau dukungan keluarga terhadap remaja putri saat mengalami *menarche*.

## KESIMPULAN

Karakteristik siswi SMP Negeri 1 Ayah mayoritas berasal dari siswi kelas VII sebanyak 65 siswi (38,2%) dan berusia 13 tahun sebanyak 98 siswi (14,1%) saat *menarche*. Kecemasan saat *menarche* (menstruasi pertama) pada siswi SMP Negeri 1 Ayah, mayoritas mengalami cemas ringan sebanyak 67 responden (39,4%).

## DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, dkk. (2015). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Menarche. *JOM Vol 2 No 2*
- Ali, Z. (2010). *Pengantar Keperawatan Keluarga*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Andira, Dita. (2012). *Seluk-Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: A Plus Book.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Batubara J, R, L. (2010). *Adolescent Development (Perkembangan Remaja)*. Jakarta : EGC.
- Hidayat, A. (2010). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kaplan & Sadock B. J. (2011). *Sinopsis Psikiatri Jilid 2*. Binarupa Aksara Publisher. Tangerang.
- Karapanou. O, Papadimitriou, A. (2010). Determinants Of Menarche. *Reproductive Biology and Endocrinology 2010*, 8:115.
- Kemendes, RI. (2017). *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi.
- kusmiran, E. (2013). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika. Direktorat Bina Gizi.
- Notoatmojo, S. (2012). *Promos: Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nursalam. (2011). *Konsep dan penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Potter & Perry. (2012). *Fundamental of Nursing*. Mosby.st.Louis
- Proverawati, A. & Misaroh, S. (2009). *Menarche (Menstruasi Pertama Penuh Makna)*. Yogyakarta: MuhaMedika.
- Ridwan. (2014). Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal AKP, Vol 5 No1*.
- Riskesdas. (2013). *Perkembangan status Kesehatan Masyarakat Indonesia*. (Diakses pada tanggal 3 November 2017 pukul 14.00). <http://digilib.unimus.ac.id/download.php?id=13019>.
- Wati, S. E. (2015). Anxiety of School-Age Childre (12 – 14 Year s) Face Menarche At Mojoroto Village Kediri City. *Jurnal Keperawatan, Nomor 26*.
- World Health Organization. (2017). *Menstruation and The Menstrual Cycle*. (Diakses pada tanggal 3 November 2017 pukul 13.30). [www.nichd.nih.gov/health/topics](http://www.nichd.nih.gov/health/topics).