

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pubertas merupakan fase penting dalam perkembangan seorang anak, terutama pada anak perempuan, karena fase ini ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan psikologis yang signifikan. Salah satu ciri utama pubertas pada perempuan adalah terjadinya *menarche*, yaitu menstruasi pertama. *Menarche* menjadi penanda bahwa sistem reproduksi mulai berfungsi, sekaligus momen penting yang dapat menimbulkan berbagai reaksi emosional, seperti rasa takut, cemas, bingung, hingga malu. Hal ini semakin berisiko terjadi jika anak perempuan tidak memiliki pengetahuan yang memadai mengenai apa itu menstruasi dan bagaimana cara menghadapinya.

Menurut *World Health Organization* (2023), rata-rata usia terjadinya *menarche* secara global adalah antara usia 10 hingga 14 tahun, dengan usia rata-rata 12 tahun. Di Indonesia, data dari Kemenkes (2019) juga menunjukkan bahwa sebagian besar anak perempuan mengalami *menarche* pada rentang usia 10 hingga 13 tahun. Artinya, anak perempuan pada tingkat kelas VI SD (usia 11–12 tahun) berada dalam fase yang sangat rentan mengalami *menarche*. Jika dalam usia tersebut anak belum memiliki kesiapan mental maupun pengetahuan yang cukup, maka risiko munculnya kecemasan dan stres dalam menghadapi *menarche* akan meningkat.

Kecemasan yang berkelanjutan dapat menyebabkan ketakutan yang kuat terhadap menstruasi. Ketakutan ini tidak hanya mengenai hal-hal fisik, seperti pakaian yang terkena noda, tetapi juga dapat menyebabkan perasaan rendah diri dan malu. Remaja putri mungkin kehilangan rasa percaya diri dan mulai menghindari situasi, seperti membolos, karena mereka takut dengan reaksi atau pendapat orang lain terhadap mereka. Hal ini pada akhirnya dapat memengaruhi prestasi sekolah dan pertumbuhan sosial mereka, sehingga mereka lebih sulit untuk berkembang secara emosional selama masa remaja (Delima *et al.*, 2020).

Remaja yang baru pertama kali mengalami menstruasi akan merasa takut dan bingung jika orang tuanya tidak memberikan informasi yang cukup. Remaja putri dapat mengalami gangguan fisik seperti sakit kepala dan sakit punggung serta gangguan emosional seperti kebingungan, melankolis, jengkel, dan marah akibat kecemasan tersebut. Remaja yang sedang mengalami tahap perkembangan kritis dapat mengalami dampak buruk pada kesehatan fisik dan emosionalnya akibat semua itu (Mardiana *et al.*, 2022).

Data dari *World Health Organization* (WHO), kecemasan memengaruhi lebih dari 2 miliar orang di seluruh dunia, dengan 3,6% orang mengalami kecemasan sebelum *menarche*. Kecemasan merupakan salah satu masalah terkait pubertas yang dihadapi sekitar 95% remaja putri di AS. Sementara itu, 49,1% remaja di Indonesia melaporkan mengalami kecemasan terkait pubertas, termasuk *menarche* (Lamdayani *et al.*, 2023). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan dalam Riset Kesehatan Dasar 2021

bahwa usia rata-rata menstruasi di Indonesia adalah 13 tahun, dengan 20% responden melaporkan usia menstruasi lebih awal, khususnya kurang dari 9 tahun, dan sekitar 37,5% anak-anak Indonesia mengalami menstruasi antara usia 13 dan 14 tahun.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan tahun 2022, 79% remaja putri di Provinsi Jawa Barat mengalami kecemasan sebelum menstruasi. Berdasarkan data tersebut, 36,5% orang mengalami menstruasi pada usia 13-14 tahun; 2,3% mengalami menstruasi pada usia 9-10 tahun; dan 0,1% mengalami menstruasi pada usia 6-8 tahun (Kementerian Kesehatan, 2022). Saat ini, belum tersedia data spesifik mengenai tingkat kecemasan remaja putri saat menstruasi di Kota Cirebon. Namun, terdapat beberapa studi yang relevan dari wilayah Cirebon dan sekitarnya yang dapat memberikan gambaran umum. Penelitian di SD Negeri 1 Kertawinangun, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Cirebon, menemukan bahwa 80% siswi dengan pengetahuan baik tentang menstruasi menunjukkan kesiapan menghadapi menarche. Studi ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan menstruasi dengan kesiapan menghadapi menarche ( $p=0,017$ ) (Helena & Alvianda, 2020).

Terdapat dua jenis faktor yang menyebabkan kecemasan saat mengalami *menarche*, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi usia, sikap, dan pengetahuan tentang menstruasi. Saat menstruasi pertama datang, remaja yang belum memahami *menarche* sering kali merasa terkejut dan takut sehingga menimbulkan kekhawatiran (Ivanna & Suwardi, 2022).

Ketidaktahuan ini sering kali disebabkan oleh kurangnya pengetahuan serta kesehatan mental dan fisik yang belum matang. Namun, faktor eksternal juga turut berperan, terutama kurangnya dukungan dan pendidikan dari orang tua.

Memberikan pendidikan kesehatan tentang *menarche* merupakan salah satu strategi untuk mengatasi kecemasan pada masa ini. Pendidikan kesehatan reproduksi yang diberikan sebelum masa pubertas berperan penting dalam mengurangi gangguan psikologis pada remaja dan meningkatkan kesiapan mereka dalam menghadapi perubahan tubuh (Yunike & Agustin, 2023).

Remaja putri yang mendapatkan pendidikan kesehatan yang menyeluruh tentang manajemen menstruasi akan lebih siap menghadapi *menarche*. Hal ini akan memberikan manfaat bagi mereka baik secara fisik maupun psikologis saat menghadapi *menarche*. Pendidikan kesehatan dapat mengajarkan remaja putri cara memperbaiki menstruasi dan mengubah persepsi negatif mereka tentang *menarche*. Pendidikan kesehatan mengenai *menarche* masih belum merata dan belum menjadi bagian integral dalam kurikulum sekolah dasar, terutama di sekolah-sekolah negeri (Prasetyaningati *et al.*, 2025).

Upaya penanganan yang harus dilakukan antara lain dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang kecemasan dalam menghadapi *menarche* supaya memperkecil risiko terjadinya gangguan fungsi sosial dan aktivitasnya yang akan berdampak pada psikologis anak, selain itu untuk mengurangi kecemasan perlu mengatur pola yang memenuhi gizi seimbang dan olahraga.

Masalah yang mendasari penelitian ini adalah masih rendahnya cakupan pendidikan kesehatan reproduksi yang diberikan kepada siswi sekolah dasar,

khususnya terkait dengan menstruasi. Meskipun menstruasi merupakan proses biologis yang akan dialami oleh seluruh anak perempuan, kenyataannya pendidikan tentang hal ini sering kali dianggap tabu dan tidak dibahas secara mendalam di lingkungan sekolah maupun keluarga. Hal ini mengakibatkan banyak siswi mengalami menarche dalam kondisi tidak siap, baik secara fisik maupun mental, yang kemudian memicu kecemasan berlebihan. Kecemasan tersebut bisa berwujud ketakutan terhadap darah, kekhawatiran akan rasa sakit, hingga kebingungan tentang bagaimana merawat diri selama menstruasi. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti tentang “Hubungan Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi *Menarche* pada Siswi Kelas VI SDN Taman Kalijaga Permai Kota Cirebon”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan sebelumnya, maka permasalahan yang diangkat untuk penelitian yaitu “Apakah terdapat hubungan antara pendidikan kesehatan tentang menstruasi dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* pada siswi kelas VI SDN Taman Kalijaga Permai Kota Cirebon?”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan pendidikan kesehatan tentang menstruasi dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* pada siswi kelas VI SDN Taman Kalijaga Permai Kota Cirebon.

## **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui pendidikan kesehatan tentang menstruasi dalam menghadapi *menarche* pada siswi kelas VI SDN Taman Kalijaga Permai Kota Cirebon.
- b. Mengetahui tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* pada siswi kelas VI SDN Taman Kalijaga Permai Kota Cirebon
- c. Mengetahui hubungan pendidikan kesehatan tentang menstruasi dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* pada siswi kelas VI SDN Taman Kalijaga Permai Kota Cirebon.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi kemajuan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan maternitas mengenai hubungan pendidikan kesehatan terkait menstruasi terhadap tingkat kecemasan yang dialami siswi kelas VI dalam menghadapi *menarche* di SDN Taman Kalijaga Permai Kota Cirebon.

### **2. Manfaat Praktis**

a. Bidang Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah tentang hubungan pendidikan kesehatan tentang menstruasi dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* pada siswi kelas VI SDN Taman Kalijaga Permai Kota Cirebon sehingga bisa menjadi salah satu program kegiatan penyuluhan bagi mahasiswa Keperawatan dan tenaga pendidik di Jurusan Ilmu Keperawatan.

b. Bagi Sekolah Dasar dan Orang Tua

Penelitian ini bermanfaat bagi sekolah dan orang tua untuk meningkatkan edukasi kesehatan reproduksi, khususnya tentang menstruasi, sehingga siswi lebih siap menghadapi *menarche*. Melalui dukungan sekolah dalam penyuluhan dan peran orang tua dalam memberikan informasi serta pendampingan emosional, kecemasan siswi dapat diminimalisir dan mereka lebih percaya diri dalam menghadapi pubertas.

c. Bagi Peneliti

Selanjutnya hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar bagi penelitian selanjutnya.

### **1.5 Keaslian Penulisan**

Adapun penelitian yang berkaitan dengan penulisan judul hubungan pendidikan kesehatan tentang menstruasi dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* pada siswi kelas VI SDN Taman Kalijaga Permai Kota Cirebon, yaitu:

1. Suriati *et al.*, (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Kecemasan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Kelas Lima (V). Jenis penelitian ini adalah *Quasy Experiment* dengan desain penelitian *Pre-test-post-test group*. Populasi dalam penelitian ini semua siswa kelas V SD di SDN 473 Toangkajang sebanyak 31 orang. Sampel penelitian sebanyak 31 orang. Penelitian ini dilaksanakan di SDN 473 Toangkajang, Desa Salu Paremang Selatan Kabupaten Luwu bulan Juni – Agustus 2019. Analisa data pada penelitian ini dilakukan dengan uji analisis statistik yaitu uji *Paired T-test*. Persamaannya adalah pada variabel dependen dan independen berupa pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap kecemasan menghadapi *menarche*, sedangkan perbedaannya terletak pada lokasi penelitian dan subjek penelitian, yaitu siswa kelas V.
2. Delima *et al.*, (2020). *Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Kesiapan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V dan VI*. Desain penelitian kuantitatif pra experimental dengan rancangan one grup pretest-posttest design. Penelitian dilakukan pada siswi kelas V dan VI di SDN 39 Kinali. Penelitian ini dilakukan sejak tanggal 10 November-5 Desember 2019, dengan jumlah sampel 12 orang responden dengan teknik pengambilan sample yang digunakan adalah total sampling. Data dianalisis dengan uji menggunakan uji t dengan derajat kepercayaan 95 %. Persamaannya adalah pada variabel dependen berupa pendidikan kesehatan tentang menstruasi, sedangkan perbedaannya terletak pada lokasi penelitian dan subjek penelitian, yaitu siswa kelas V dan VI serta

variabel independen terhadap kesiapan menghadapi *menarche*.

3. Chairunisa *et al.*, (2025). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Flipbook terhadap Kecemasan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri*. Penelitian kuantitatif dengan *quasi experiment design one group pretest-posttest without control* ini melibatkan 63 remaja putri dari SDN 077 Sejahtera Kota Bandung selama Januari hingga Mei 2024 yang dipilih dengan teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Persamaannya adalah pada variabel dependen dan independen berupa pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap kecemasan menghadapi *menarche*, sedangkan perbedaannya terletak pada lokasi penelitian dan subjek penelitian, yaitu remaja putri.