BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja, yang sering dikenal sebagai pubertas, adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan sejumlah perubahan fisik, mental, dan psikologis serta modifikasi pada sistem reproduksi. Karena perubahan fisik dan hormonal yang membutuhkan proses penyesuaian diri, ini adalah periode yang menantang bagi remaja, terutama perempuan muda.

Menarche yang sering terjadi pada awal masa remaja dan pertengahan pubertas atau antara usia 10 dan 16 tahun, adalah siklus menstruasi pertama pada remaja putri. Perdarahan rahim periodik dan siklik bersamaan dengan hilangnya endometrium disebut sebagai menstruasi. Oleh karena itu, menarche merupakan pendahulu perubahan fisik selanjutnya, termasuk perkembangan payudara, pertumbuhan rambut kemaluan dan ketiak, serta penumpukan lemak di sekitar panggul. Remaja seringkali kurang memiliki pengetahuan dan sikap yang tepat mengenai perubahan fisik dan psikologis yang terkait dengan menarche karena kemungkinan kecemasan dan ketakutan, serta kurangnya pemahaman tentang perawatan diri yang dibutuhkan selama menstruasi, karena sebagian orang masih menganggap membicarakan kesulitan menstruasi dalam

keluarga sebagai hal yang tabu. (Rahmayani, Simanullang, & Sitorus, 2024).

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, WHO (2022) menyatakan bahwa perubahan fisik selama pubertas meliputi perubahan primer seperti menstruasi pada remaja perempuan dan mimpi basah pada remaja laki-laki, serta perubahan sekunder seperti pertumbuhan payudara, perubahan suara, dan pertumbuhan rambut di area tertentu. Kelainan menstruasi merupakan salah satu masalah yang sering dihadapi remaja perempuan. (Labiba, Fitri, Aini, & Hastuti, 2026).

Gangguan mentruasi merupakan fenomena umum dengan 75% remaja putri mengalami gangguan siklus menstruasi pada tahun 2014 meningkat menjadi 80% pada tahun 2018. Menurut data Riset Kesehatan Nasional Indonesia (RISKESDAS) pada tahun 2018 sebesar 11,7% remaja putri mengalami gangguan ini dengan prevalensi lebih tinggi didaerah perkotaan. Beberapa faktor yang mempengaruhi seperti stres, status gizi, aktifitas fisik, dan durasi tidur (Labiba et al., 2026).

Menurut UNICEF (2022), kecemasan pada remaja didefinisikan sebagai perasaan khawatir atau takut terhadap sesuatu yang sering kali timbul dari ketidak mampuan untuk mengelolah konflik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja putri lebih rentan terhadap kecemasan daripada remaja laki-laki. Kecemasan yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kehidupan sosial dan mengurangi kualitas hidup

seseorang, selain itu gangguan menstruasi dapat membatasi aktifitas sehari-hari dan berdampak negatif pada kesehatan secara keseluruhan (Labiba et al., 2026).

Unsur-unsur psikologis individual yang memengaruhi kecemasan meliputi perkembangan emosional, dukungan sosial keluarga, dan pemahaman yang lebih baik tentang perubahan fisik.. Selain itu kecemasan selama menarche juga dapat muncul dari perasaan malu atau takut akan penilaian negatif dari teman sebaya dan masyarakat sekitar. Dengan demikian, memberikan informasi yang komprehensif dan dukungan yang tepat sangat diperlukan untuk mambantu remaja putri mengelola kecemasan mereka dengan baik (Nafisah, Fatah, & Kurniawati, 2024).

Pengetahuan tentang menarche dan pola menstruasi yang sehat dapat meningkatkan pemahaman tentang perubahan fisik yang dialami oleh remaja putri. Mengetahui bahwa menstruasi adalah prosedur normal yang dialami semua remaja putri membuat mereka lebih tenang dan tidak terlalu terkejut ketika mereka mengalami menarche (Nafisah dkk., 2024).

Sepuluh remaja putri menghadiri acara masjid pada bulan April 2026, menurut temuan survei awal yang dilakukan di Desa Cangkring, Kecamatan Krembung, Kabupaten Sidoarjo. Hasil wawancara terhadap 10 orang, didapatkan 7 dari 10 orang mengaku takut dan cemas membayangkan akan mengalami haid pertama, dimana 5 dari 10 orang mengaku hanya mendapatkan informasi dari teman sebaya atau media sosial dan belum pernah mendapat penyuluhan kesehatan dari tenaga kesehatan manapun.

Saat ditanya mengenai pengertian haid serta tindakan yang harus dilakukan ketika mengalami darah pertama, para remaja mengaku belum memiliki pemahaman yang jelas. Pengetahuan mereka diperoleh dari cerita teman sebayanya, dengan persepsi bahwa haid merupakan kondisi yang menimbulkan rasa sakit dan menyebabkan kebocoran dipakaian. Hasil wawancara dengan pembina IPPNU juga menyebutkan bahwa selama ini belum belum ada program penyuluhan kesehatan reproduksi remaja di lokasi tersebut.

Pengetahuan tentang menstruasi dan gangguan yang menyertainya sangat penting bagi remaja putri. Pengetahuan ini menentukan kemampuan mereka untuk merespon proses menarche dengan tepat dan membantu mencegah kecemasan yang berlebihan, kurangnya informasi yang memadai dapat menyebabkan dampak negatif seperti ketidaksiapan, ketakutan, dan keluhan fisik seperti sakit kepala, mual, dan dismenore. Pengetahuan juga membentuk sikap terhadap gangguan menstruasi. Remaja dengan pemahaman yang cukup biasanya mengekspresikan diri meraka lebih positif dan lebih siap menerima gejala yang muncul (Labiba et al., 2026). Berdasarkan fenomena maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Pengetahuan Menarche dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri IPPNU di Desa Cangkring, Kecamatan Krembung, Kabupaten Sidoarjo".

1.2 Rumusan Masalah

Merujuk pada penjelasan di atas maka penulis dapat merumuskan permasalahan studi ini yakni: "apakah ada Hubungan Pengetahuan Menarche dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri IPPNU di Desa Cangkring, Kecamatan Krembung, Kabupaten Sidoarjo".

1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui adanya Hubungan Pengetahuan Menarche dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri IPPNU di Desa Cangkring, Kecamatan Krembung, Kabupaten Sidoarjo.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat secara teoritis
   a. Bagi Instansi Kesehatan

      Hasil penelitian dapat menjadi masukan dalam merencanakan program posyandu remaja khususnya edukasi kesehatan reproduksi putri di Desa Cangkring.

   b. Bagi Responden

      Hasil penelitian dapat memberikan gambaran nyata tentang pentingnya memiliki pengetahuan yang benar mengenai menstruasi. Remaja putri diharapkan lebih termotivasi mencari informasi dari sumber terpercaya agar siap menghadapi menstruasi tidak mudah cemas dan tetap aktif dalam kegiatan organisasi.

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

c. Bagi Pembina IPPNU Desa Cangkring

Berdasarkan penelitian ini, dapat dikembangkan program studi tentang yurisprudensi perempuan seputar menstruasi dan kesehatan reproduksi. Masjid dan organisasi kesehatan dapat dibujuk untuk bekerja sama dalam inisiatif penyuluhan dengan menggunakan temuan penelitian ini.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi para peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian serupa atau penelitian lanjutan, temuan studi ini dapat berfungsi sebagai data pendahuluan..

2. Manfaat secara praktis

a. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan tentang menarche pada anggota IIPNU di Desa Cangkring Kecamatan Krembung Kabupaten Sidoarjo.

b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan menghadapi menarche pada anggota IPPNU di Desa Cangkring Kecamatan Krembung Kabupaten Sidoarjo.

c. Menganalisis hubungan pengetahuan tentang menarche dengan tingkat kecemasan pada remaja IPPNU di Desa Cangkring Kecamatan Krembung Kabupaten Sidoarjo.