

Volume 13, No 1 2024

## HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KESIAPAN MENGHADAPI *MENARCHE* PADA ANAK KELAS V DAN VI DI UPT SD N 2 PANUTAN KECAMATAN PAGELARAN KABUPATEN PRINGSEWU

### THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVELS AND READINESS TO FACE *MENARCHE* IN GRADE V AND VI CHILDREN AT UPT SD N 2 ROLE MODELS OF PAGELARAN SUB-DISTRICT PRINGSEWU DISTRICT

Idayati

Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung

Email Correspondence: [idayati17.bangsawan@umpri.ac.id](mailto:idayati17.bangsawan@umpri.ac.id)

**Abstrak:** *The Relationship Between Anxiety Levels And Readiness To Face Menarche In Grade V And Vi Children At Upt Sd N 2 Role Models Of Pagelaran Sub-District Pringsewu District.* Anxiety Is An Individual's Response To An Unpleasant Situation, The Problem That Occurs If The Child Has Anxiety About Menarche Events Is Unpreparedness. There Are Many Things Children Can Do To Make Themselves Ready To Enter Puberty, One Of Which Is To Find The Right Information. This Study Aims To Determine The Relationship Between Anxiety Levels And Readiness To Face Menarche In Grade V And VI Children At UPT SD N 2 Role Model In 2023. This Type Of Research Is Analytical With A Cross Sectional Approach. Researchers Used Questionnaire Instruments. The Population Used By Grade V And VI Students Has Not Yet Menarche, A Large Sample Of 40 Female Student Respondents With Nonprobability Sampling Techniques. The Results Were Known To Respondents With Anxiety Levels As Many As 16 People (40.0%) Were Seriously Anxious And Respondents Who Were Not Ready To Face Menarche As Many As 21 People (52.5%). The Results Of Statistical Tests Using Chi-Square With P-Values Of  $0.001 < \alpha 0.05$  There Is A Relationship Between Anxiety Levels And Readiness To Face Menarche In Grade V And VI Children At UPT SD N 2 Role Model For Pringsewu District Performance In 2023. Advice For Children Before Entering Puberty Can Increase Awareness By Seeking Information And Increasing Knowledge About Menstruation So As To Reduce Anxiety Levels And Become Prepared For Menarche.

**Keywords :** Level of anxiety, readiness in the face of menarche.

**Abstrak:** *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Anak Kelas V Dan Vi Di Upt Sd N 2 Panutan Kecamatan Pagelaran Kabupaten Pringsewu.* Kecemasan merupakan respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan, masalah yang terjadi jika anak memiliki kecemasan terhadap peristiwa *menarche* adalah ketidaksiapan. Banyak yang dapat dilakukan anak untuk membuat dirinya siap dalam memasuki masa pubertas salah satunya adalah mencari informasi yang benar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada anak kelas V dan VI di UPT SD N 2 Panutan Tahun 2023. Jenis penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Peneliti menggunakan instrumen kuesioner. Populasi yang digunakan siswi kelas V dan VI belum *menarche*, besar sampel 40 responden siswi dengan teknik *non probability sampling*. Hasil diketahui responden dengan tingkat kecemasan sebanyak 16 orang (40.0%) cemas berat dan responden yang tidak siap menghadapi *menarche* sebanyak 21 orang (52.5%). Hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* dengan nilai *p-value*  $0.001 < \alpha 0.05$  terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada anak kelas V dan VI di UPT SD N 2 Panutan kecamatan pagelaran kabupaten Pringsewu tahun 2023. Saran bagi anak sebelum memasuki masa pubertas dapat meningkatkan kesadaran dengan mencari informasi dan menambah pengetahuan tentang menstruasi sehingga menurunkan tingkat kecemasan dan menjadi siap dalam menghadapi *menarche*.

**Kata kunci :** Tingkat kecemasan, kesiapan dalam menghadapi *menarche*.

**Volume 13, No 1 2024****PENDAHULUAN**

Masa pubertas merupakan masa peralihan atau perubahan seseorang dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial (Dieny, 2014). Salah satu ciri masa pubertas pada wanita yaitu terjadi *menarche* atau menstruasi pertama.

*Menarche* adalah haid pertama kali terjadi, yang menjadi ciri khas kedewasaan seorang wanita biasa terjadi pada anak yang berusia 10-15 tahun. Menurut (WHO, 2018), dikatakan remaja jika rentang usia penduduk 10-19 tahun, dengan rata-rata usia *menarche* 13 tahun. Akan tetapi saat ini, terdapat penurunan usia *menarche* ke usia yang lebih muda sehingga banyak siswi Sekolah Dasar (SD) yang sudah mengalami *menarche*. Di Indonesia anak yang mengalami *menarche* bervariasi antara 10 - 16 tahun dan rata-rata *menarche* pada usia 12 tahun 5 bulan (Retnaningsih et al., 2018).

Berdasarkan hasil Riskesdas Provinsi Lampung menunjukkan bahwa proporsi riwayat menstruasi dan rata-rata umur pertama kali menstruasi remaja putri adalah berkisar umur 10-19 tahun (RISKESDAS, 2018). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) 2018, jumlah penduduk perempuan di Kabupaten Pringsewu usia 10-19 tahun yaitu sebanyak 33.956 jiwa dari 397.219 jiwa, dengan rata-rata usia *menarche* adalah 12.83 tahun (Riskesdas, 2018).

Pada setiap anak perempuan, terjadinya *menarche* tidaklah sama karena ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, antara lain faktor sosial ekonomi, keturunan dan serta faktor kesehatan gizi. Kejadian *menarche* yang cenderung lebih awal saat anak belum mencapai kedewasaan pikiran ditambah dengan faktor kurangnya pengetahuan memunculkan beragam respon psikologi pada anak perempuan, salah satunya adalah kecemasan (Putri et al., 2021).

Kecemasan merupakan respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang dialami oleh setiap makhluk hidup dalam kehidupan sehari-hari (Suarni, 2020). Anak perempuan yang telah memasuki masa terjadinya kematangan seksual, maka anak akan dihadapkan pada keadaan yang memerlukan penyesuaian diri untuk dapat menerima perubahan-perubahan yang terjadi, sehingga sangat berpengaruh pada kejiwaan anak yang dapat memunculkan rasa cemas dan tidak siap. Oleh karena itu, perlu persiapan diri yang harus anak perempuan siapkan yaitu pengetahuan tentang menstruasi atau kesehatan reproduksi, sikap seorang anak terhadap menstruasi, serta dukungan keluarga yang bisa dijadikan tempat sarana dan prasarana untuk mengembangkan kemampuan kehidupan sejak dini (Dahlan, 2014).

Persiapan diri yang lainnya yang bisa anak dapatkan di luar lingkungan keluarga adalah lingkungan sekolah. Seharusnya, pengetahuan tentang menstruasi sudah didapatkan sejak di bangku sekolah dasar, namun saat ini masih jarang sekolah dasar yang memberikan tambahan pelajaran mengenai menstruasi. Pengetahuan tentang menstruasi yang kurang dapat mengakibatkan kepanikan sehingga membuat remaja tidak siap dalam menghadapi *menarche* (Lestari et al., 2022). Anak perempuan yang sudah diberi arahan tentang menstruasi sebelum dirinya mengalami, mungkin dirinya akan merasa senang ketika menstruasi tiba. Anak perempuan yang masih duduk di bangku sekolah dasar sangat perlu mendapatkan materi mengenai kesehatan reproduksi (terutama menstruasi) agar anak memahami tentang menstruasi yang lebih baik, sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan dan menjadi lebih siap (Rahmawati, 2014).

Penelitian kesiapan menghadapi *menarche* dengan tingkat kecemasan pada anak sekolah dasar pun telah dilakukan oleh Dwi Retnaningsih, Priharyanti Wulandari dan Vina Haris Afriana (2018) di SD Negeri Plalangan 01 Semarang dengan menggunakan responden kelas IV, kelas V, dan kelas VI dengan usia 9-12 tahun. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak 28 siswi dinyatakan tidak siap menghadapi *menarche* dengan tingkat kecemasan yaitu cemas sedang (Retnaningsih et al., 2018).

## Volume 13, No 1 2024

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 5 November 2022 di UPT SD N 2 Panutan, didapatkan jumlah siswi kelas V dan VI sebanyak 40 siswi yang belum *menarache* dari 45 siswi. Peneliti juga melakukan wawancara terhadap 10 siswi dari kedua kelas tersebut yang belum mengalami *menarache*. Hasil wawancara didapatkan 7 siswi mengalami cemas sedang dengan alasan malu jika bertanya terkait menstruasi kepada ibu ataupun kakak karena merasa masih SD, takut merasakan sakit pada bagian perut dan takut akan darah. Kepala sekolah di UPT SD N 2 Panutan mengatakan belum pernah ada penelitian tentang pendidikan kesehatan atau penyuluhan kesehatan reproduksi dan tidak adanya pembelajaran tambahan terkait menstruasi hanya mempelajari sistem reproduksi pada mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam, sehingga beliau meyakini bahwa pengetahuan anak-anak yang kurang mengenai menstruasi sehingga dapat mengalami kecemasan yang menimbulkan ketidaksiapan *menarache* pada anak. Jika dibandingkan dengan UPT SD N 1 Pasir-Ukir, sedikit siswi yang memiliki kecemasan dan belum *menarache* karena sudah adanya pembelajaran terkait menstruasi secara singkat pada pembelajaran Ilmu Pengetahuan Alam sehingga anak memahami dan dapat mempersiapkannya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul “Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kesiapan Menghadapi *Menarache* Pada Anak Kelas V dan VI Di UPT SD N 2 Panutan Kecamatan Pagelaran Kabupaten Pringsewu Tahun 2023”.

## METODE

Penelitian Kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, dilaksanakan di UPT SD N 2 Panutan pada Bulan Mei 2023. Populasi penelitian yaitu anak kelas V dan VI yang belum mengalami *menarache* dengan rentang usia 11-12 tahun dan besar sampel 40 responden dengan teknik *non probability sampling*. Instrumen dalam penelitian ini yaitu Variabel Independent : Tingkat Kecemasan : Lembar Kuesioner *HARS* dengan kategori tidak ada kecemasan (skor <14), kecemasan ringan (skor 14-20), kecemasan sedang (skor 21-27), kecemasan berat (skor 28-41), dan kecemasan berat sekali (42-56). Variabel Dependen : Kesiapan Menghadapi *Menarache* : Lembar Kuesioner dengan kategori siap (jika skor >21) dan tidak siap (jika skor <21). Analisis Statistik Menggunakan Uji Statistik *Chi Square*.

## HASIL

### 1. Data Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

**Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia pada Anak Kelas V dan VI di UPT SDN 2 Panutan**

Kelompok	N	%
11 Tahun	19	47.5
12 Tahun	21	52.5
Total	40	100.0

Berdasarkan tabel 4.1, diketahui dari jumlah 40 responden, karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar responden berusia 12 tahun sebanyak 21 orang (52.5%), dan sebanyak 19 orang (47.5%) berusia 11 tahun.

Volume 13, No 1 2024

## 2. Analisis Univariat

### a. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan siswi terhadap *menarche* pada anak kelas V dan V di UPT SD N 2 Panutan Tahun 2023

**Tabel 2. Tingkat kecemasan siswi terhadap *menarche* pada anak kelas V dan V di UPT SD N 2 Panutan Tahun 2023**

Tingkat Kecemasan	N	%
Kecemasan Ringan	12	30.0
Kecemasan Sedang	5	12.5
Kecemasan Berat	16	40.0
Kecemasan Berat Sekali	7	17.5
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 4.2 dari jumlah 40 responden diketahui tingkat kecemasan siswi saat menghadapi *menarche* pada anak kelas V dan VI di UPT SD N 2 Panutan, sebagian besar mengalami kecemasan berat sebanyak 16 orang (40.0%), sebanyak 12 orang (30.0%) yang memiliki kecemasan ringan terhadap *menarche*, dan tidak adanya siswi yang tidak memiliki kecemasan terhadap *menarche*.

### b. Distribusi frekuensi kesiapan siswi menghadapi *menarche* pada anak kelas V dan VI di UPT SD N 2 Panutan Tahun 2023

**Tabel 3. Kesiapan siswi menghadapi *menarche* pada anak kelas V dan VI di UPT SD N 2 Panutan Tahun 2023**

Kesiapan Siswi Menghadapi <i>Menarche</i>	Frekuensi	Presentase (%)
Siap	19	47.5%
Tidak Siap	21	52.5%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100.0%</b>

Berdasarkan tabel 4.3 dari jumlah 40 responden diketahui kesiapan siswi menghadapi *menarche*, sebagian besar responden tidak siap terhadap *menarche* sebanyak 21 orang (52.5%), dan 19 orang (47.5%) memiliki kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche*.

## 3. Analisis Bivariat

### Hubungan tingkat kecemasan dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada anak kelas V dan VI di UPT SD N 2 Panutan Kecamatan Pagelaran, Kabupaten Pringsewu Tahun 2023

**Tabel 4. Hubungan tingkat kecemasan dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada anak kelas V dan VI di UPT SD N 2 Panutan Kecamatan Pagelaran, Kabupaten Pringsewu Tahun 2023**

Tingkat Kecemasan Siswi Saat Menghadapi <i>Menarche</i>	Kesiapan Siswi Menghadapi <i>Menarche</i>				Total		<i>P-Value</i>
	Siap		Tidak Siap		N	%	
	N	%	N	%	N	%	

Kecemasan Ringan	10	25.0	2	5.0	12	30.0	
Kecemasan Sedang	4	10.0	1	2.5	5	12.5	
Kecemasan Berat	3	7.5	13	32.5	16	40.0	0.001
Kecemasan Berat Sekali	2	5.0	5	12.5	7	17.5	
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>47.5</b>	<b>21</b>	<b>52.5</b>	<b>40</b>	<b>100.0</b>	

Berdasarkan tabel 4.4 dari hasil penelitian tersebut diketahui dari 16 responden (40.0%) yang memiliki tingkat kecemasan berat dengan responden yang tidak siap terhadap *menarche* sebanyak 13 responden (32.5%) dan 3 responden (7.5%) siap dalam menghadapi *menarche*. Kemudian sebanyak 12 responden (30.0%) memiliki tingkat kecemasan ringan dengan kesiapan menghadapi *menarche* sebanyak 10 responden (25.0%) dan yang tidak siap menghadapi *menarche* sebanyak 2 responden (5.0%). Sebanyak 7 responden (17.5%) yang memiliki tingkat kecemasan berat sekali dengan 5 responden (12.5%) tidak siap menghadapi *menarche* dan sebanyak 2 responden (5.0%) siap menghadapi *menarche*. Sebanyak 5 responden (12.5%) yang memiliki tingkat kecemasan sedang dengan 4 responden (10.0%) siap dalam menghadapi *menarche* dan 1 responden (2.5%) tidak siap dalam menghadapi *menarche*. Hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* terdapat ada hubungan tingkat kecemasan dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada anak kelas V dan VI di UPT SD N 2 Panutan Kecamatan Pagelaran, Kabupaten Pringsewu tahun 2023, dengan nilai *p-value*  $0.001 < \alpha 0.05$ .

## PEMBAHASAN

### 1. Data Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Dari hasil penelitian di UPT SD N 2 Panutan sebanyak 21 orang (52.5%) berusia 12 tahun, sedangkan yang terendah usia 11 tahun sebanyak 19 orang (47.5%). Hal ini menunjukkan bahwa banyak siswi Sekolah Dasar di usia 12 tahun yang belum mengalami *menarche*. Usia *menarche* bervariasi pada setiap perempuan, di Indonesia anak yang mengalami *menarche* berusia antara 8-12 tahun sudah mengalami menstruasi pertama, tetapi tidak sedikit yang mengalami *menarche* di usia 16 tahun (Icesmi & Margareth, 2019). Menurut Nursalam (2014) bahwa usia merupakan masa hidup seseorang yang dinyatakan dalam satuan tahun dan usia berkaitan dengan tingkat kedewasaan yang berarti semakin meningkat usia seseorang akan meningkat pula kedewasaan dari secara fisik dan psikologis, serta makin mampu melaksanakan tugasnya.

Hal ini sejalan dengan penelitian Anisatun & Hastuti (2016) di SD N 1 Dangkel pada tahun 2015 dengan responden kelas V dan VI berjumlah 34 siswi dengan responden kelas V yang berjumlah 10 siswi dan kelas VI berjumlah 24 siswi dengan rentang usia 10-13 tahun yang belum mengalami *menarche*. Menurut peneliti pada dasarnya usia hanyalah salah satu faktor pendorong. Bertambahnya usia diharapkan dapat meningkatkan kematangan, kesadaran, dan pola pikir dalam menghadapi masalah yang ada. Pada usia ini perempuan akan mengalami masa pubertas dan akan segera mengalami *menarche*. Maka di usia anak sekolah, anak perlu meningkatkan kesadaran dan

## Volume 13, No 1 2024

mulai peduli dengan apa yang akan anak alami di masa pubertas dengan mencari informasi melalui orang terdekat seperti orangtua, dan teman sebaya.

### 2. Analisis Univariat

#### a. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan siswi terhadap *menarche* pada anak kelas V dan V di UPT SD N 2 Panutan Tahun 2023

Berdasarkan pada tabel 4.2 diketahui bahwa responden yang memiliki kecemasan berat sebanyak 16 orang (40.0%), kecemasan ringan sebanyak 12 orang (30.0%), kecemasan berat sekali sebanyak 7 orang (17.5%), kecemasan sedang sebanyak 5 orang (12.5%), serta tidak ada siswi yang tidak mengalami kecemasan. Sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan terhadap *menarche* dalam kategori kecemasan berat. Kecemasan adalah respons emosional terhadap penilaian tersebut (Jaya, 2019). Kecemasan *menarche* dini memiliki berbagai perasaan yang tidak jelas tergantung dengan tingkat kecamasannya. Anak yang tidak memiliki kecemasan dapat diartikan bahwa anak telah memiliki informasi yang baik tentang *menarche*. Anak yang memiliki tingkat kecemasan ringan dan sedang dikarenakan kurangnya informasi pendidikan kesehatan terutama tentang *menarche* yang diberikan oleh orangtua khususnya ibu (Amalia, 2016).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Afriana, 2017), tentang Hubungan Kesiapan Menghadapi *Menarche* dengan Tingkat Kecemasan pada Anak Usia Sekolah di SD N Plalangan 01 Semarang, menunjukkan hasil penelitian tingkat kecemasan sedang sebanyak 20 siswi (55.6%). Sebagian besar siswi tidak siap dalam menghadapi *menarche* sebanyak 28 siswi (77.8%), dengan jumlah sampel 36 siswi. Terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada anak usia sekolah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sholeha, 2016), tentang Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Sekolah Dasar Negeri (SDN) di Desa Ajung Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember, menunjukkan hasil penelitian tingkat kecemasan berat sebanyak 33 siswi (50.8%). Sebagian besar siswi tidak memiliki kesiapan dalam menghadapi *menarche* sebanyak 36 siswi (55.4%), dengan jumlah sampel 65 siswi. Terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi sekolah dasar negeri (SDN) di Desa Ajung.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengasumsikan bahwa sebagian besar siswi mengalami kecemasan berat dikarenakan mereka sama sekali belum mengerti tentang *menarche* dan mereka merasa malu untuk mencari informasi baik melalui keluarga, guru, maupun media masa. Selama ini sebagian masyarakat masih merasa tabu untuk membicarakan tentang masalah *menarche* dalam keluarga, sehingga anak usia sekolah kurang memiliki pengetahuan serta sikap yang cukup baik tentang perubahan-perubahan fisik maupun psikologis terkait *menarche*. Maka untuk mengatasi kecemasan adanya tambahan informasi tentang *menarche* oleh pihak sekolah, orang tua serta tenaga kesehatan melalui edukasi (penyuluhan kesehatan), selain itu dapat pula dengan menjaga pola tidur yang cukup, makan-makanan yang sehat dengan menghindari makanan yang mengandung lemak dan makanan manis, melakukan olahraga teratur seminggu maksimal 5 kali, serta dapat melakukan teknik relaksasi setiap hari. Jika siswi telah mendapatkan pengetahuan yang baik tentang *menarche* maka siswi mampu menurunkan kecemasan, dan siswi akan merasa siap dalam menghadapi *menarche*.

**b. Distribusi frekuensi kesiapan siswi menghadapi *menarche* pada anak kelas V dan VI di UPT SD N 2 Panutan Tahun 2023**

Berdasarkan pada tabel 4.3 diketahui bahwa sebagian besar responden sebanyak 21 orang (52.5%) memiliki ketidaksiapan dalam menghadapi *menarche*, dan sebanyak 19 orang (47.5%) memiliki kesiapan dalam menghadapi *menarche*. Kesiapan dalam menghadapi *menarche* merupakan salah satu faktor risiko psikologis *menarche*. Anak harus sudah memiliki kesiapan yang baik terhadap menstruasi sebelum dirinya mengalami menstruasi pertama kali (*menarche*). Kurangnya kesiapan dalam menghadapi masa pubertas akan menjadikan pengalaman yang traumatis sehingga akan menjadi bahaya psikologis yang serius terutama pada anak yang mengalami kematangan fisik lebih awal (Mardilah, 2014) Anak yang tidak siap mental untuk menghadapi *menarche* akan mengalami kecemasan yang tinggi. Ketidaksiapan menghadapi masa pubertas menjadi bahaya psikologis, yang serius terutama pada anak yang mengalami kematangan lebih awal. sikap negatif terdapat kecenderungan tindakan seperti menjauhi, menghindari, membenci, tidak menyukai objek tertentu (Tinambunan, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nur Fitri Jayanti, 2012) tentang Deskripsi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Anak dalam Menghadapi *Menarche* di SDN 1 Kretek, sebagian besar responden tidak siap dalam menghadapi *menarche* sebanyak 48 anak (92.30%), dengan jumlah sampel 52 anak.

Menurut (Hidayah & Palila, 2018) kesiapan menghadapi *menarche* merupakan suatu keadaan bahwa seseorang telah siap untuk mencapai kematangan fisik yaitu datangnya menstruasi pertama (*menarche*). Hal ini ditandai dengan pemahaman yang mendalam tentang menstruasi karena menstruasi datang secara tiba-tiba dan tidak direncanakan sehingga anak perempuan akan siap menerima dan mengalami perubahan yang terjadi pada dirinya. Hal ini diperkuat oleh teori (Suryani, 2012) bahwa remaja belum siap menghadapi *menarche* akan timbul keinginan untuk menolak proses fisiologis pada dirinya, akan merasa menstruasi merupakan penyakit dan menganggap bahwa menstruasi adalah beban baru yang tidak menyenangkan. Hal ini dikarenakan rendahnya informasi yang didapatkan oleh anak tentang menstruasi.

Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Meizela et al., 2020) tentang Hubungan Pengetahuan dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche* di SDN 79 Kota Bengkulu didapatkan hasil bahwa dari 45 responden sebanyak 36 siswi (80%) memiliki pengetahuan kurang serta tidak siap dalam menghadapi *menarche*. Kemudian, dari 23 orang dengan pengetahuan cukup sebanyak 16 siswi (69.6%) siap dalam menghadapi menstruasi, dan dari 9 responden dengan pengetahuan baik sebanyak 6 responden (66.7) siap dalam menghadapi *menarche*. Terdapat hubungan antara Pengetahuan dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche* di SDN 79 Kota Bengkulu.

Berdasarkan hasil analisis, maka peneliti berasumsi bahwa sebagian besar siswi tidak memiliki kesiapan terhadap *menarche*, siswi kurang aktif untuk mencari informasi tentang menstruasi sehingga mengalami kecemasan. Maka untuk mengatasi ketidaksiapan siswi dalam menghadapi *menarche*, siswi dapat mencari informasi atau mendapatkan informasi lebih dini melalui keluarga maupun lingkungan di sekolah oleh guru melalui mata pelajaran tambahan yang bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi serta gambaran yang baik tentang *menarche*, sehingga anak dapat mengerti serta siap menghadapi

*menarche*. Selain itu, siswi dapat bertukar informasi dengan teman sebaya yang telah mengalami ataupun yang sudah mengerti tentang *menarche* dengan pandangan yang positif melalui bercerita

### 3. Analisis Bivariat

#### **Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Anak Kelas V Dan VI Di UPT SD N 2 Panutan Kecamatan Pagelaran, Kabupaten Pringsewu Tahun 2023**

Berdasarkan analisa bivariat diketahui hasil *Chi-Square* menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak yang artinya ada Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Anak Kelas V dan VI di UPT SD N 2 Panutan Kecamatan Pagelaran Kabupaten Pringsewu Tahun 2023 dengan nilai *p-value* 0.001. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perasaan cemas terhadap *menarche* dengan tingkatan kecemasan yaitu berat yang menyebabkan responden tidak siap untuk menghadapi *menarche*. Pada penelitian ini diketahui dari 16 responden (40.0%) yang memiliki tingkat kecemasan berat dengan responden yang tidak siap terhadap *menarche* sebanyak 13 responden (32.5%) dan 3 responden (7.5%) siap dalam menghadapi *menarche*. Sedangkan sebanyak 5 responden (12.5%) yang memiliki tingkat kecemasan sedang dengan 4 responden (10.0%) siap dalam menghadapi *menarche* dan 1 responden (2.5%) tidak siap dalam menghadapi *menarche*. Menurut (Jaya, 2019) tingkat kecemasan dibagi menjadi 4, yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan kecemasan berat sekali (panik). Faktor - faktor kecemasan yang mempengaruhi dalam menghadapi *menarche* antara lain pengetahuan, usia *menarche*, dukungan ibu, sumber informasi, ketidaksiapan (Perestroika, 2012).

Pada penelitian ini sebanyak 2 responden (KKA dan SSA) mengalami ketidaksiapan menghadapi *menarche* dengan tingkat kecemasan ringan. Peneliti mengamati lembar kuesioner yang telah diisi oleh kedua responden tersebut, dapat diartikan responden berusia 11 tahun, kurangnya informasi tentang menstruasi, kurangnya dukungan keluarga dan lingkungan teman sebaya. Responden menganggap bahwa usia *menarche* adalah 13 tahun didukung dengan teman sebaya nya belum ada yang mengalami *menarche* sehingga responden menganggap persepsi yang dinyatakan adalah benar. Kemudian, pada penelitian ini terdapat 2 responden (CPR dan DP) yang mengalami kesiapan menghadapi *menarche* dengan tingkat kecemasan berat. Setelah peneliti mengamati lembar kuesioner yang telah diisi oleh kedua responden, dapat diartikan responden telah berusia 12 tahun, telah memiliki informasi yang cukup baik tentang menstruasi tetapi, dirinya merasa khawatir di usia nya belum mengalami *menarche* sedangkan teman sebaya nya sudah mengalami menstruasi sehingga dirinya merasa tidak normal karena belum mengalami *menarche*. Pengetahuan bisa didapat kan melalui komunikasi dengan keluarga (terutama ibu maupun kakak perempuan), dilingkungan sekolah dan teman sebaya. Seharusnya dilingkungan sekolah ada materi singkat tentang *menarche* melalui kegiatan penyuluhan kesehatan bersama tenaga kesehatan. Selain itu, anak bisa mencari informasi melalui teman sebaya yang sudah mengalami menstruasi atau yang sudah memiliki pengetahuan lebih baik tentang menstruasi sehingga dapat saling berbagi pengalaman atau informasi (Afifah, 2016).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Ernia, 2018) tentang Hubungan Dukungan Orang Tua dan Teman Sebaya dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi *Menarche* Pada Siswi SD N 003 Muara Badak, dengan hasil ada hubungan antara dukungan orang tua dan teman sebaya dengan tingkat kecemasan (*p-value* 0.010). Menurut Ernia, dukungan orang tua dan dukungan teman sebaya sangat diperlukan terhadap anak karena akan memiliki dampak positif yaitu anak bisa mencari informasi kepada teman sebaya yang sudah mengalami menstruasi, karena beberapa anak ada yang malu jika harus menanyakan tentang menstruasi kepada orang tua. Saat ini pencarian informasi tidak hanya melalui orang

tua ataupun teman sebaya, anak bias mencari melalui media massa. Banyak anak yang sudah menggunakan telepon genggam (*handphone*) yang dapat mengakses internet. Keluarga maupun guru dapat memberikan pengetahuan dengan cara menyenangkan sehingga mempermudah anak dalam memahami sesuatu, seperti melalui video animasi maupun buku cerita bergambar (Hidayah & Palila, 2018).

Sejalan dengan penelitian (Wahyuni et al., 2019) dengan judul Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Video Terhadap Kecemasan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Kelas V di SDN 88 Palembang Tahun 2019, dengan hasil ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan media video terhadap kecemasan sisiwi dalam menghadapi *menarche* ( $p$ -value 0.000). Penelitian dilakukan dua tahap, sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan video, kecemasan anak tinggi sebesar 24.00%. tetapi setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan video, kecemasan pada anak menurun menjadi 14.00%, dengan sampel 120 responden.

Menurut (Jaya, 2019) menyatakan bahwa reaksi kecemasan timbul karena kesalahan mental. Kesalahan mental ini dikarenakan individu salah dalam menginterpretasikan suatu situasi sebagai sesuatu yang mengancam. Faktor individu yang sangat mempengaruhi tingkat kesemasan adalah kesiapan. Sejalan dengan hasil penelitian (Afriana, 2017) yang berjudul Hubungan Kesiapan Menghadapi *Menarche* dengan Tingkat Kecemasan Pada Anak Usia Sekolah di SD N Plalangan 01 Semarang. Hasil yang didapatkan ( $p$ -value 0.026) adalah sebagian besar responden tidak siap dalam menghadapi *menarche* sebanyak 28 siswi (77.8%) dari jumlah sampel sebanyak 36 responden.

Selain kesiapan yang menjadi faktor tingkat kecemasan, usia seseorang juga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan. Menurut (Putri et al., 2021) usia dapat mempengaruhi tingkat kecemasan, karena seseorang dengan usia lebih muda ternyata lebih mudah mengalami gangguan kecemasan daripada seseorang dengan usia yang lebih tua. Hal ini dikarenakan, tingkat pengetahuan seseorang dengan usia lebih tua semakin baik dibandingkan dengan usia yang lebih muda. Tetapi usia 10 sampai 16 tahun setiap perempuan normal mengalami *menarche*. Pada tahap ini, siklus masa subur telah dimulai yang membuat anak mengalami keheranan akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu.

Sejalan dengan penelitian (Fathimi et al., 2020) yang berjudul Hubungan Umur, Status Gizi, dan Pengetahuan Remaja Putri tentang *Menarche* dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche* di Mtss Durian Kawan Kecamatan Kluet Timur Kabupaten Aceh Selatan, dengan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara usia dengan kesiapan menghadapi *menarche* ( $p$ -value 0.000) dengan jumlah sampel yaitu 51 responden.

Berdasarkan hasil analisis penelitian, maka peneliti berasumsi bahwa kesiapan merupakan salah satu faktor penentu untuk perempuan dalam menghadapi *menarche*. Kesiapan akan menjadikan perempuan dapat mengontrol emosi nya ketika dirinya mengalami *menarche*. Banyak hal yang dapat dilakukan anak untuk mengurangi tingkat kecemasan dan menjadi siap dalam menghadapi *menarche*, seperti menggali informasi tentang menstruasi maupun *personal hygiene* melalui ibu, kakak perempuan, teman sebaya ataupun media massa. Jika anak telah memiliki pengetahuan yang baik, maka tingkat kecemasan pada anak berkurang dan menjadi siap untuk menghadapi *menarche* pada dirinya.

## SIMPULAN

Distribusi karakteristik berdasarkan usia responden sebanyak 21 orang (52.5%) berusia 12 tahun, dan sebanyak 19 orang (47.5%) berusia 11 tahun. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan responden terhadap *menarche* sebagian besar mengalami kecemasan berat sebanyak 16 orang (40.0%), sebanyak 12 orang (30.0%) mengalami kecemasan ringan, sebanyak 7 orang (17.5%) mengalami

## Volume 13, No 1 2024

kecemasan berat sekali, sebanyak 5 orang (12.5%) mengalami kecemasan sedang dan tidak ada responden yang tidak mengalami kecemasan. Distribusi frekuensi kesiapan menghadapi *menarche* diperoleh data sebanyak 21 orang (52.5%) tidak siap dalam menghadapi *menarche* dan sebanyak 19 orang (47.5%) siap dalam menghadapi *menarche*. Ada hubungan tingkat kecemasan dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada anak kelas V dan VI di UPT SD N 2 Panutan tahun 2023 dengan nilai *p-value* 0.001.

## SARAN

- Sebelum memasuki masa pubertas anak dapat meningkatkan kesadaran dengan mencari informasi dan menambah pengetahuan tentang menstruasi sehingga menurunkan tingkat kecemasan dan siap untuk menghadapi *menarche*. Mencari informasi serta dukungan keluarga sangat dibutuhkan pada anak usia sekolah karena anak usia sekolah masih mau diberikan arahan oleh orang tua nya.
- Tambahan ilmu pengetahuan setelah diketahui bahwa terdapat kaitan antara tingkat kecemasan dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada anak perempuan.
- Meningkatkan peran sekolah dalam mensosialisasi tingkat kecemasan dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada anak perempuan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, A. (2016). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V dan VI di SD Negeri Dangkel Parakan Temanggung Tahun 2014. *Jurnal Kebidanan*, 3(7), 16–23. <https://doi.org/10.31983/jkb.v5i10.1150>.
- Afriana, V. H. (2017). *Hubungan Kesiapan Menghadapi Menarche Dengan Tingkat Kecemasan Pada Anak Usia Sekolah Di Sd N Plalangan 01 Semarang*.
- Amalia, K. (2016). *Tingkat kecemasan remaja putri kelas 4 dan 5 dalam menghadapi menarche di MI Sunan Pandanaran Ngaglik Sleman*.
- Dahlan. (2014). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Remaja Menghadapi Menarche Di SDN 07 Pagi Cempaka Baru Kemayoran Jakarta Pusat. *Manajemen Asuhan Kebidanan Pada Bayi Dengan Caput Succedaneum Di Rsud Syekh Yusuf Gowa Tahun*, 4(2014), 9–15.
- Dieny. (2014). *Permasalahan gizi pada remaja putri*. Graha Ilmu.
- Ernia. (2018). Hubungan Dukungan Orangtua dan Teman Sebaya Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi di SD Negeri 003 Muara Badak. *Skripsi*, 21, 1–9.
- Fathimi, Sasmita Yenni, & Orisinal. (2020). Hubungan Umur, Status Gizi dan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menarche Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche di Mtss Durian. *Jurnal Pendidikan, Sains Dan Humaniora*, 8(4), 562–568.
- Hidayah, N., & Palila, S. (2018). Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 107–114. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2021>

## Volume 13, No 1 2024

- Jaya, K. (2019). *Keperawatan Jiwa*. Binarupa Aksara Publisher.
- Lestari, F. D., Azzahroh, P., & Suciawati, A. (2022). *Analisa Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar di SDN Tambilung Kabupaten Bogor Tahun 2021 Analysis Of Readiness For Menarche Among Elementary School Students At SDN Tambilung Bogor Regency In 2021*. 11(2), 171–184.
- Mardilah. (2014). *Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan remaja putri dalam menghadapi menarche di SMP N 5 Darul Makmur Kecamatan Darul Makmur*.
- Meizela, D., Ismiati, I., Ningsih, L., Marsofely, R. L., & ... (2020). *Hubungan Pengetahuan dengan Kesiapan Siswi Kelas V dalam Menghadapi Menarche di SD Negeri 79 Kota Bengkulu Tahun 2020*.  
[http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/426%0Ahttp://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/426/1/skripsi\\_dora\\_final.pdf](http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/426%0Ahttp://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/426/1/skripsi_dora_final.pdf)
- Nur Fitri Jayanti, S. P. (2012). Deskripsi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Anak Dalam Menghadapi Menarche Di Sd Negeri 1 Kretek Kecamatan Paguyangan Kabupaten Brebes Tahun 2011. *Bidan Prada:Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(1), 1–14.
- Putri, I. I. A., Romantika, I. W., & Tahiruddin. (2021). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri yang Mengalami Menarche di SMPN 1 Sawa. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 01(July), 61–70.
- Rahmawati, S. (2014). Hubungan Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar I Karawang 2014. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.
- Retnaningsih, D., Wulandari, P., & Afriana, V. H. (2018). Psikologi ibu dan anak,yogyakarta:fitramaya. *Journal Health Community Empowerment*, I(2), 154–164.
- RISKESDAS. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta.
- Sholeha, H. (2016). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar Negeri (SDN) Di Desa Ajung Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember*.
- Suarni, L. (2020). Deskripsi Tingkat Kecemasan Remaja Putri Yang Mengalami Menarch Di Smp Islam Terpadu Kholisaturrahmi Binjai. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 5(1), 46. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v5i1.6391>
- Suryani, E. (2012). *Psikologi ibu dan anak*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Tinambunan, G. L. (2020). *Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Tingkat Kecemasan Siswa Kelas 6 Dalam Menghadapi Menarche Di SD Assisi Medan Tahun 2020*.
- Wahyuni, E. E., Majid, Y. A., & Dekawanty, A. (2019). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Terhadap Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri 88 Palembang Tahun 2019*. 2.
- WHO. (2018). In *World Health Organization*. Maternal Mortality.