

## **KECEMASAN MENGHADAPI *MENARCHE* PADA REMAJA**

**Nurhannifah Rizky Tampubolon\***, Masrina Munawarah Tampubolon, Niken Yuniar Sari  
Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Kampus Bina Widya KM. 12,5, Simpang Baru, Tampan, Pekanbaru,  
Riau 28293, Indonesia  
[\\*nurhannifahrizky@lecturer.unri.ac.id](mailto:nurhannifahrizky@lecturer.unri.ac.id)

### **ABSTRAK**

Menarche pada anak perempuan menandakan akan memasuki masa transisi menjadi dewasa. Tidak hanya perubahan fisik sebagai tanda pubertas, tetapi anak perempuan yang mengalami menarche merasakan stress dan kecemasan. Kecemasan sebagai masalah yang beberapa tahun belakangan muncul pada kelompok remaja dapat berdampak pada kesejahteraan hidupnya. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana kecemasan menghadapi menarche pada remaja. Metode penelitian ini adalah analisis deskriptif, yang melibatkan anak perempuan di wilayah lahan basah Pekanbaru dengan kriteria berusia 10-18 tahun dan mengalami menarche dalam satu tahun pertama. Teknik sampling yang digunakan yaitu total sampling dan diperoleh 60 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dengan hasil uji validitas 0,93 dan reliabilitas 0,97. Hasil penelitian yang diperoleh dari analisis univariat menunjukkan bahwa 50% responden mengalami kecemasan menghadapi menarche dalam kategori sedang. Kecemasan dapat ditimbulkan dari kurang pengetahuan karena muncul rasa tidak nyaman, kebingungan, dan sulit untuk membedakan mana mitos dan fakta terkait menarche. Hal ini dapat memengaruhi remaja dalam menjaga kebersihan diri dan mempertahankan kesehatan pada masa awal menstruasi.

Kata kunci: kecemasan; menarche; remaja

## ***ANXIETY IN FACING MENARCHE AMONG ADOLESCENTS***

### **ABSTRAK**

*Menarche in girls marks the transition into adulthood. This phase involves not only physical changes as signs of puberty but also stress and anxiety experienced by girls undergoing menarche. Anxiety, which has become increasingly prevalent among adolescents in recent years, can impact their overall well-being. This study aims to describe the anxiety experienced by adolescents in facing menarche. The research employed a descriptive analysis method, involving girls in the wetland areas of Pekanbaru who met the criteria of being 10–18 years old and having experienced menarche within the first year. The sampling technique used was total sampling, resulting in 60 respondents. The research instrument utilized the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire, with a validity test result of 0.93 and reliability of 0.97. The univariate analysis results showed that 50% of respondents experienced moderate levels of anxiety in facing menarche. Anxiety may arise from a lack of knowledge, leading to discomfort, confusion, and difficulty distinguishing myths from facts related to menarche. This can affect adolescents' ability to maintain personal hygiene and health during the early stages of menstruation.*

*Keywords: adolescents; anxiety; menarche*

### **PENDAHULUAN**

Minat berwirausaha di bidang kesehatan sangat penting terutama ditanamkan sejak di pendidikan tinggi. Hampir semua pendidikan tinggi saat ini mengembangkan model pendidikan dengan pengembangan ilmu kewirausahaan termasuk jurusan keperawatan (Abid Mahtarom, Hery Suprpto, 2021). Di era globalisasi seperti saat ini, dimana lapangan kerja terbatas dan jumlah lulusan perawat yang banyak sehingga sering menimbulkan kesenjangan antara kebutuhan tenaga perawat dengan lapangan kerja bidang kesehatan/keperawatan

(Alharbi, J., Almahti, H., & Mosbah, 2018). Maka dari itu, sebagai mahasiswa keperawatan perlu dibekali pengetahuan serta ketrampilan kewirausahaan bidang kesehatan/keperawatan. Kewirausahaan bidang kesehatan menjadi kelanjutan karir, peran dan fungsi perawat sehingga penting bagi calon perawat untuk dikenalkan sejak dini tentang kewirausahaan.

Seorang mahasiswa yang menekuni kewirausahaan bidang kesehatan mempunyai banyak keuntungan seperti pengetahuan yang luas tentang kewirausahaan, tingkat kepercayaan diri ketika lulus serta pengalaman berwirausaha yang siap untuk dipraktikkan ketika lulus (Angri Aputra, Sukmawati, 2022). Pengetahuan kewirausahaan pada mahasiswa diharapkan dapat menumbuhkan jiwa usaha untuk berwirausaha. Pengetahuan tentang kewirausahaan menghasilkan wawasan menjadi lebih percaya diri, mampu memilih dan mengambil keputusan yang tepat, meningkatkan kreatifitas dan inovasi (Afrizal, Rafiy, M., & Wonua Nusantara, 2018). Demikian juga dengan sikap mahasiswa terhadap kewirausahaan sangat dibutuhkan mahasiswa supaya mampu mengidentifikasi peluang usaha serta mendayagunakan peluang usaha untuk menciptakan peluang kerja baru. Sedangkan minat mahasiswa terhadap kewirausahaan diharapkan dapat membentuk kecenderungan mereka untuk membuka usaha baru di masa yang akan datang (Anugrah Putra Rahmansyah, 2021).

Dalam rangka mendorong tumbuhnya niat berwirausaha bagi mahasiswa dan menciptakan lulusan perguruan tinggi yang mampu menjadi pencipta lapangan kerja maka perlu diadakan pembinaan kewirausahaan terutama dibidang kesehatan (Fransiska Puspita Widiati, 2022). Penelitian yang dilakukan Agus Susanti tahun 2021 tentang motivasi mahasiswa dalam berwirausaha menunjukkan bahwa motivasi berwirausaha dapat mendorong mahasiswa untuk berperilaku aktif dalam berwirausaha (Agus Susanti, 2021). Dalam penelitian tersebut juga dijelaskan bahwa dari berbagai faktor yang mempengaruhi mahasiswa dalam berwirausaha, faktor motivasi berpengaruh besar terhadap perilaku aktif mahasiswa dalam berwirausaha. Penelitian lain yang dilakukan oleh qurratul aini tahun 2020 tentang pengetahuan mahasiswa fakultas komunikasi dan bisnis menunjukkan bahwa pengetahuan yang positif diperlukan oleh mahasiswa dalam meningkatkan sikap dan perilakunya kearah wirausaha (Qurratul aini, 2020).

Instansi pendidikan terutama pendidikan tinggi keperawatan tidak hanya mengutamakan bagaimana mahasiswa cepat lulus dan mendapatkan pekerjaan, akan tetapi pendidikan tinggi kesehatan harus fokus pada bagaimana lulusan keperawatan mampu menciptakan pekerjaan (Gultom, 2021). Untuk itu, diperlukan upaya meningkatkan atensi berwirausaha di kalangan mahasiswa keperawatan. Atensi berwirausaha atau minat untuk berwirausaha harus tertanam dalam benak mahasiswa (Wardani, N. T., & Dewi, 2021). Hal ini penting dilakukan karena atensi atau minat berwirausaha telah terbukti menjadi indikator yang terbaik bagi perilaku kewirausahaan. Minat berwirausaha juga dapat dijadikan sebagai pendekatan dasar yang masuk akal untuk memahami siapa-siapa yang akan menjadi wirausaha (Harti, 2021). Seseorang dengan minat berwirausaha akan memiliki kesiapan dan kemajuan yang lebih baik dalam usaha yang dijalankan dibandingkan seseorang tanpa intensi untuk memulai usaha. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengetahuan, sikap dan minat mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember terhadap kewirausahaan bidang kesehatan. Tujuan dari penelitian ini adalah mendapatkan gambaran tentang pengetahuan, sikap dan minat mahasiswa keperawatan universitas muhammadiyah jember terkait kewirausahaan bidang kesehatan serta menganalisis hubungan pengetahuan, sikap dan minat mahasiswa dalam berwirausaha.

## METODE

Metode penelitian ini adalah analisis deskriptif yang menggambarkan kecemasan menghadapi menarche pada anak perempuan di wilayah lahan basah Kota Pekanbaru dengan lokasi fokus di Kelurahan Sri Meranti. Penelitian dilakukan pada Bulan Juni- Juli 2024. Populasi penelitian ini adalah anak perempuan di Kelurahan Sri Meranti yang berusia 10-14 tahun. Adapun kriteria inklusi dalam penentuan sampel yaitu anak perempuan yang mengalami menarche dalam waktu satu tahun pertama. Pengambilan data menggunakan teknik total sampling, dan identifikasi calon responden dibantu oleh kader posyandu sehingga diperoleh 60 anak perempuan.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan menarche yaitu kuesioner HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) dengan hasil uji validitas 0,93 dan reliabilitas 0,97. Kuesioner HARS disusun memiliki 14 indikator yaitu perasaan ansietas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatik (otot), gejala sensorik, gejala kardiovaskuler, gejala respiratori, gejala gastrointestinal, gejala urogenital, gejala otonom, tingkahilaku. Tingkat kecemasan, yang diukur dari 0–4 (tidak ada keluhan/gejala sampai gejala sangat berat). Penelitian ini telah dinyatakan lulus uji etik dari Komite Etik Fakultas Keperawatan Universitas Riau, dengan nomor 961/UN19.5.1.8/KEPK.FKp/2024. Pengambilan data dilakukan setelah penelitian mendapatkan hasil uji etik. Penelitian ini tidak menimbulkan risiko yang membahayakan responden, namun karena melibatkan anak usia kurang dari 18 tahun, sehingga pengambilan data membutuhkan izin pada orangtua atau wali.

## HASIL

Hasil penelitian yang telah dilakukan melibatkan 60 responden. Data karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1.  
Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik responden	Jumlah	Persentase
	f	%
Umur		
11 tahun	16	26,7
12 tahun	17	28,3
13 tahun	22	36,7
14 tahun	5	8,3
Kelas (SD)		
V	28	46,7
VI	32	53,3

Hasil penelitian terkait kecemasan menarche dapat dilihat pada tabel 2. Berdasarkan hasil kuesioner HARS menunjukkan bahwa 50% anak perempuan yang mengalami menarche pada satu tahun pertama mengalami kecemasan dengan tingkat sedang. Sementara tingkat kecemasan berat memiliki persentasi lebih dari 20%. Kecemasan tersebut dapat terjadi karena faktor-faktor pada anak perempuan yang mengalami menarche belum dapat dikendalikan, baik oleh dirinya sendiri maupun mendapatkan dukungan dari keluarga dan sekolah.

Tabel 2.  
Distribusi frekuensi kecemasan menghadapi menarche 1 tahun pertama

Kecemasan	Jumlah	Persentase
	f	%
Ringan	17	28,3
Sedang	30	50
Berat	13	21,7

## PEMBAHASAN

Rata-rata usia anak perempuan mengalami *menarche* adalah 12,4 tahun. Usia responden paling muda yang telah mengalami *menarche* dalam 1 tahun pertama adalah 11 tahun (26,7%), usia ini merupakan usia dibawah rata-rata usia *menarche*. Studi terbaru menunjukkan bahwa terjadi penurunan rata-rata usia *menarche* antar generasi yaitu antara ibu dan anak perempuannya (Ramraj et al., 2021). Data demografi ini mendukung fenomena dan hasil studi bahwa usia rata-rata anak perempuan mengalami *menarche* beberapa tahun terakhir semakin muda (Bajpai et al., 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 21,7% responden mengalami kecemasan berat dalam menghadapi *menarche*. Kecemasan pada remaja merupakan tanda dan gejala dari *prodroma early psychosis* sehingga perlu diberikan tindakan keperawatan ners spesialis berupa terapi perilaku kognitif (Sari et al., 2019). Kecemasan pada remaja banyak disebabkan karena adanya masalah perkembangan psikologis dan psikoseksual, dilakukannya kegiatan edukasi pada remaja dapat mengurangi risiko terjadinya kecemasan (Jumaini, 2024).

Remaja dapat mengalami masalah emosional yang berkaitan dengan stres hubungan sosial, perubahan akibat pubertas, dan hubungan keluarga. Pada anak perempuan, *menarche* menjadi transisi awal untuk mempersiapkan kondisi emosionalnya karena dapat menjadi penyebab terjadinya ansietas (Bakshi et al., 2024; Cherenack & Sikkema, 2022). Sindrom pra menstruasi dapat menyebabkan kecemasan dan munculnya gejala dari masalah emosional lain seperti depresi (Mann & Ts, 2023).

Pengalaman *menarche* yang buruk pada satu anak perempuan dapat memengaruhi persepsi kesiapan anak perempuan lain menghadapi menstruasi, hal ini karena adanya rasa tidak nyaman, *dismenor primer*, dan banyaknya mitos beredar tanpa pengetahuan yang cukup. Kecemasan muncul dari gejala menstruasi yang berkaitan dengan sindrom pra menstruasi, dalam jangka panjang dapat berdampak pada kesejahteraan psikososial remaja putri (Liu et al., 2023). Pengetahuan tentang *menarche* dan kesehatan reproduksi secara umum menjadi hal yang sangat dibutuhkan bagi anak perempuan untuk mempersiapkan diri sebelum menjadi remaja (Njee et al., 2024).

Kurangnya pengetahuan menjadikan remaja sulit untuk membedakan mana mitos dan fakta yang berkaitan dengan *menarche* maupun kesehatan reproduksi secara umum. Salah satu mitos yang banyak beredar seperti dilarang mandi dan tidak memotong kuku dapat berdampak pada kesehatan anak perempuan, khususnya yang berada di daerah lahan basah dan menggunakan air sungai sebagai sumber kehidupan. Air sungai yang digunakan belum terjamin kebersihannya, terlebih jika memilih tidak mandi karena meyakini mitos yang salah.

Menurut data UNICEF, satu dari empat anak di Indonesia tidak mendapatkan informasi tentang menstruasi sebelum mereka mengalami *menarche* (Unicef. (2020). Manajemen Kebersihan Menstruasi Dan Pencegahan Perkawinan Anak. Pimpinan Pusat Muslimat NU UNICEF). Edukasi mengenai *menstrual hygiene mangement* pada remaja putri secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang pengelolaan (Hanifah et al., 2024). Higienitas yang baik selama menstruasi merupakan hal yang penting untuk mempertahankan kesehatan dan meningkatkan kesejahteraan (Njee et al., 2024).

Masyarakat yang tinggal di daerah pinggiran sungai, memiliki persepsi bahwa membuang pembalut menstruasi sekali pakai di sungai bukanlah hal yang salah karena telah dilakukan oleh orangtua mereka terdahulu. Maka menjadi tugas bersama untuk meningkatkan

pengetahuan dan rasa tanggungjawab remaja untuk menjaga kelestarian lingkungan, khususnya bagi masyarakat yang tinggal di daerah lahan basah.

## **SIMPULAN**

Simpulan dari penelitian ini yaitu kecemasan menghadapi menarche dalam satu tahun pertama dialami oleh 50% responden dengan kategori kecemasan sedang. Anak perempuan perlu dipersiapkan fisik dan psikososialnya untuk menjadi remaja yang sehat dan bertanggungjawab.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bajpai, A., Bansal, U., Rathoria, R., Rathoria, E., Singh, V., Singh, G. K., & Ahuja, R. (2023). A Prospective Study of the Age at Menarche in North Indian Girls, Its Association With the Tanner Stage, and the Secular Trend. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.45383>
- Bakshi, P., Shetty, S. B., Sharma, A., K G, V., Pai, K., K, R., D'Souza, P. R., & N S, R. (2024). A study of association between early menarche and anxiety in undergraduate students. *F1000Research*, *13*, 807. <https://doi.org/10.12688/f1000research.149757.2>
- Cherenack, E. M., & Sikkema, K. J. (2022). Puberty- and Menstruation-Related Stressors Are Associated with Depression, Anxiety, and Reproductive Tract Infection Symptoms Among Adolescent Girls in Tanzania. *International Journal of Behavioral Medicine*, *29*(2), 160–174. <https://doi.org/10.1007/s12529-021-10005-1>
- Fruh, S., Williams, S., Hayes, K., Hauff, C., Hudson, G. M., Sittig, S., Graves, R. J., Hall, H., & Barinas, J. (2021). A practical approach to obesity prevention: Healthy home habits. *Journal of the American Association of Nurse Practitioners*, *33*(11), 1055–1065. <https://doi.org/10.1097/JXX.0000000000000556>
- Hanifah, F. A., Tampubolon, M. M., & Jumaini, J. (2024). Effectiveness of Menstrual Hygiene Management Education on Knowledge of Young Women. *JETISH: Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health*, *3*(1), 355–364. <https://doi.org/10.57235/jetish.v3i1.1741>
- Jumaini, J., Wahyuni, S., Sari, N. Y., Huda, N., & Rizka, Y. (2024). Optimalisasi Kesehatan Mental Remaja Melalui Edukasi Aspek Perkembangan Biologis dan Psikoseksual. In *Unri Conference Series: Community Engagement* (Vol. 6, pp. 490-496).
- Liu, X., Liu, Z.-Z., Yang, Y., & Jia, C.-X. (2023). Prevalence and Associated Factors of Premenstrual Syndrome in Chinese Adolescent Girls. *Child Psychiatry & Human Development*. <https://doi.org/10.1007/s10578-023-01624-8>
- Mann, P., & Ts, P. (2023). Premenstrual Syndrome, Anxiety, and Depression Among Menstruating Rural Adolescent Girls: A Community-Based Cross-Sectional Study. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.50385>
- Njee, R. M., Imeda, C. P., Ali, S. M., Mushi, A. K., Mbata, D. D., Kapala, A. W., Makundi, E. A., Nyigo, V. A., Majura, A. M., Akyoo, W. O., Mbatia, Y. J., Baraka, G. T., Msovela, J. M., Ngadaya, E. S., Senkoro, M. F., & Malebo, H. M. (2024). Menstrual health and hygiene knowledge among post menarche adolescent school girls in urban and rural Tanzania. *PLOS ONE*, *19*(3), e0284072. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0284072>

- Ramraj, B., Subramanian, V. M., & G, V. (2021). Study on age of menarche between generations and the factors associated with it. *Clinical Epidemiology and Global Health*, *11*, 100758. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2021.100758>
- Sari, N. Y., Keliat, B. A., & Susanti, H. (2019). Cognitive behaviour therapy for anxiety in adolescent with early prodromal of psychosis at boarding school. *BMC Nursing*, *18*(S1), 33. <https://doi.org/10.1186/s12912-019-0360-0>
- Sebtalezy, C. Y. (2022). Sosialisasi Persiapan Menghadapi Menarche dan Pencegahan Dismenorea di SDN Purworejo 3. *Empowerment: Jurnal ...*, *1*, 90–95.
- Wulandari, P., Ainin, D. N., & Astuti, S. W. (2015). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Menarche Siswi di SMPN 31 Semarang. *Jurnal Keperawatan*, *6*(2), 117–122.