

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa remaja merupakan masa pubertas. Pubertas adalah proses kematangan dan pertumbuhan yang terjadi ketika organ-organ reproduksi mulai berfungsi dan karakteristik seks sekunder mulai muncul (Winarti, Fatimah dan Rizky, 2017). Pada masa ini, terjadi berbagai perubahan, baik dari segi fisik, *social*, emosional, yang diawali oleh datangnya menstruasi untuk perempuan dan mimpi basah pertama untuk laki-laki (Rosida dan Lestyani, 2018). Remaja putri yang telah memasuki masa pubertas akan mengalami *menarche* (Janiwarti dan Pieter, 2015 dalam Nofia, 2016).

Menarche adalah menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun, yaitu berupa perdarahan periodik dan siklik dari *uterus* disertai pengelupasan (*deskuamasi*) *endometrium* (Proverawati dalam Suarni, 2019). *Menarche* dibagi menjadi tiga yaitu *menarche* dini atau *prekoks* yang terjadi pada usia kurang dari 12 tahun, *menarche* normal atau tengah yang terjadi pada usia 12 sampai 13 tahun, dan *menarche* lambat yang terjadi pada usia lebih dari 14 tahun (Goldman dan Schafer, 2015 dalam Sholeha, 2016). Indonesia menunjukkan bahwa rata-rata usia *menarche* adalah 13 tahun, dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun atau lebih lambat sampai usia 17 tahun (Riskesdas, 2018). Departemen Kesehatan Republik Indonesia melaporkan terjadi penurunan usia *menarche* di Indonesia terdapat 5.2 % anak- anak di 17 provinsi. Indonesia telah memasuki usia *menarche* di

bawah usia 12 tahun (Risksedas, 2013). Berdasarkan data tersebut akibatnya banyak dampak yang akan terjadi jika anak mengalami *menarche* dengan cepat atau *menarche* dini karena mereka akan susah beradaptasi dan menerima adanya menstruasi.

Reaksi remaja terhadap datangnya *menarche* terbagi menjadi dua macam, yaitu reaksi positif dan reaksi negatif. Seorang individu disebut menunjukkan reaksi positif jika individu tersebut mampu menghargai, memahami dan menerima menstruasi pertama sebagai suatu tanda kedewasaan yang dimiliki seorang wanita maka mereka tidak akan mengalami kecemasan tetapi menganggap hal itu sebagai suatu proses yang alami dan merupakan kodrat seorang wanita, sedangkan reaksi negatif yang umumnya terjadi adalah kecemasan, bila mereka kurang memperoleh informasi maka remaja putri akan merasa pengalaman yang negatif bagi dirinya seperti remaja tidak mau belajar secara efektif atau tidak sesuai dengan aktifitas yang biasa dilakukan, tidak ingin masuk sekolah, menjauhi teman - temannya, menolak mengalami menstruasi sebagai perempuan dan keinginan untuk bunuh diri dari pada mengalami menstruasi, hal ini disebabkan oleh ketidaktahuan remaja putri tentang perubahan – perubahan fisiologis yang terjadi pada awal kehidupan sehingga menstruasi dianggap sebagai hal yang tidak baik (Mansur, 2014 dalam Suarni, 2019). Pendapat ini sejalan dengan hasil penelitian dari Yeung, Tang, dan Lee (2015) menunjukkan bahwa kebanyakan remaja mempunyai harapan yang lebih negatif terhadap menstruasi pertama (*menarche*) dan merespon menstruasi pertama (*menarche*) secara negatif, hal ini

dideskripsikan dengan merasa malu dan bersalah saat mengalami menstruasi, larangan untuk mengikuti beberapa kegiatan yang biasa dilakukan, serta larangan untuk berkumpul dengan banyak orang.

Data demografi menunjukkan bahwa penduduk dunia jumlah populasi remaja merupakan populasi yang besar. Menurut *World Health Organization* (WHO) sekitar seperlima dari penduduk dunia dari remaja berumur 10 sampai 19 tahun. Sekitar sembilan ratus juta berada di negara sedang berkembang (Nofia, 2019). Berdasarkan proyeksi Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas), jumlah remaja Indonesia mencapai 66,94 juta jiwa. Jumlah remaja perempuan di Indonesia tercatat 32.737.062 jiwa. Berdasarkan data tersebut, menunjukkan bahwa besarnya penduduk pada usia remaja perlu mendapatkan perhatian khusus mengingat mereka termasuk dalam usia sekolah dan memasuki usia reproduksi (Utami, 2019).

Hasil Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI-R) tahun 2016 menunjukkan bahwa remaja perempuan yang tidak tahu tentang perubahan fisik yang terjadi pada anak perempuan sebanyak 13,3 % lebih tinggi dibandingkan Hasil Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI-R) tahun 2015 sebesar 10,7 %. Hampir separuh (47,9 %) remaja perempuan tidak mengetahui kapan seorang perempuan akan menstruasi atau masa suburnya. Secara nasional remaja yang mengetahui kapan akan menstruasi dengan benar sebesar 21,6 % Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN 2010). Hasil survey Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) tahun 2010 menunjukkan remaja yang terpapar informasi PIK-

Remaja (Pusat Informasi dan Konseling Remaja) mencapai 28 %, berarti hanya 28 dari 100 remaja yang akses dengan kegiatan yang berkaitan dengan informasi kesehatan reproduksi (BKKBN, 2011). Seluruh remaja putri yang menghadapi *menarche* mengalami kecemasan yaitu sebesar 96,5%, dan hanya 3,4% remaja yang tidak merasa cemas (Sudjana, 2015). Remaja putri saat mengalami menstruasi dalam siklus kurang dari 3 kali, menunjukkan bahwa 100% remaja putri mengalami kecemasan (Solihah, 2013). Hal ini didukung oleh hasil survey di Amerika Serikat yaitu mengenai prevalensi yang diperoleh dari penelitian mengenai masalah remaja dalam menghadapi pubertas, diperoleh hasil 5-50% remaja putri mengalami kecemasan *premenarche* (Ghozally, 2019).

Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitis (*reallity testing abilyty*), masih baik, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal (Hawari, 2011 dalam Widyasari, 2018). Kecemasan yang timbul secara terus menerus dan tidak segera diatasi, dapat menimbulkan rasa takut yang berlebihan dan berulang-ulang terhadap menstruasi. Dampak dari perubahan psikologis mengakibatkan minimnya kemampuan remaja untuk menguasai dan mengontrol emosi. Kondisi ini membuat remaja putri menjadi kurang bertenaga, keengganan bekerja, bosan pada setiap kegiatan yang melibatkan perorangan, kurang bergairah melaksanakan tugas-tugas disekolah yang menyebabkan tidak stabilnya prestasi remaja putri (Mansur, 2010). Hal ini

timbul karena kurangnya pengetahuan tentang *menarche* maupun penatalaksanaanya.

Remaja memiliki pengetahuan yang sedikit sehingga tidak memiliki pengetahuan yang baik tentang menstruasi pertama (*menarche*). Hasil penelitian Aboyeji (2015) menunjukkan bahwa remaja sama sekali tidak tahu proses terjadinya menstruasi, darimana darah menstruasi berasal dan frekuensi datangnya menstruasi. Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi khususnya menstruasi pada remaja putri disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya tidak adanya informasi dari orangtua, teman sebaya, guru, kakak atau saudara perempuan, orangtua sering tidak tahu tentang informasi apa yang harus diberikan kepada anak menjelang masa pubertas. Informasi tentang *menarche* sebenarnya adalah kewajiban dari orangtua, namun kebanyakan orangtua menganggap hal ini tabu dan orang tua juga mengalami kesulitan untuk menyampaikan informasi karena keterbatasan pengetahuan. Pendidikan kesehatan dan informasi dari orangtua maupun guru disekolah sangat diperlukan bagi seorang anak untuk mengurangi tingkat kecemasan dalam *menarche* (Winarti, Fatima dan Rizky, 2016). Kecemasan *menarche* akan mempengaruhi prestasi belajar remaja putri karena aktivitas belajar akan menjadi terganggu akibat konsentrasi belajar yang menurun. Dampak kecemasan *menarche* secara terus menerus mengakibatkan remaja putri mengalami depresi (Marhamatunisa, 2016).

Hal yang harus dilakukan untuk mengurangi kecemasan tersebut salah satunya adalah dengan meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang

menstruasi sejak dini dengan cara pemberian informasi kesehatan reproduksi remaja melalui pendidikan kesehatan khususnya tentang menstruasi (Proverawati, 2010). Pendidikan kesehatan merupakan kegiatan untuk membantu individu, kelompok dan masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan untuk mencapai hidup sehat secara optimal. Pendidikan kesehatan tentang reproduksi remaja khususnya tentang menstruasi merupakan masalah yang sangat penting yang perlu mendapatkan perhatian dari semua pihak untuk mengatasi kecemasan pada remaja putri (Pudiastuti, 2013).

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan studi literatur tentang “Pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche*”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis merumuskan masalah studi literatur adalah “Apakah pendidikan kesehatan menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* ? “

1.3 Tujuan Umum Penelitian

Tujuan dari studi literatur ini untuk menganalisis dan mensintesis bukti-bukti/*literature* tentang pendidikan kesehatan menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan studi literatur ini dapat berguna dan sebagai bahan masukan dalam pengembangan ilmu pengetahuan terutama dibidang kesehatan khususnya yang berkaitan dengan pendidikan kesehatan tentang menstruasi pada anak.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi

Diharapkan studi literatur ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi tambahan dalam hal peningkatan atau pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang kesehatan yang berhubungan dengan pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* agar dapat menurunkan tingkat kecemasan anak yang berakibat pada menurunnya konsentrasi belajar pada anak.