

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Menghadapi *Menarche*

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan atau dalam bahasa Inggris disebut “*anxiety*” berasal dari bahasa Latin “*angustus*” yang berarti kaku, dan “*ango, anci*” yang berarti mencekik. Freud (dalam Alwilsol, 2005) mengatakan bahwa kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Sedangkan menurut Maramis (1995) menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu ketegangan, rasa tidak aman, kekhawatiran, yang timbul karena dirasakan akan mengalami kejadian yang tidak menyenangkan.

Nevid dkk (2005) memberikan pengertian tentang kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan adalah emosi dan pengalaman subyektif tanpa obyek yang spesifik. Penilaian emosi yang dikomunikasikan secara interpersonal yang digambarkan dengan keadaan khawatir, gelisah, tidak tenang dan disertai berbagai keluhan (Kaplan & Sadock, 1999). Kecemasan (*ansietas*) adalah keadaan suasana perasaan (*mood*) yang ditandai oleh gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan.

Kecemasan adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan memberikan sinyal untuk menyadarkan, memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman (Nevid, 2005). Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal (Hawari, 2004). Kecemasan adalah respon emosional terhadap perasaan tidak pasti dan tidak berdaya, kondisi ini tidak memiliki objek yang spesifik (Stuart & Sundeen, 1998).

Kesimpulan yang dapat diambil dari beberapa pendapat di atas bahwa kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

2. Gejala-gejala Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Individu-individu yang tergolong normal kadang kala mengalami kecemasan yang menampak, sehingga dapat disaksikan pada penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Nevid dkk (2005) mengklasifikasikan gejala-gejala kecemasan dalam tiga jenis gejala, diantaranya yaitu :

- a. Gejala fisik dari kecemasan yaitu: kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung.
- b. Gejala behavioral dari kecemasan yaitu: berperilaku menghindar, terganggu, melekat dan dependen.
- c. Gejala kognitif dari kecemasan yaitu: khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ketika seseorang mengalami kecemasan maka akan muncul gejala kecemasan yaitu gejala fisik, gejala behavior dan gejala kognitif.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Stuart (dalam Prastantri, 2016) mengemukakan bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

- a. Usia : Usia dapat mempengaruhi psikologi individu. Semakin tinggi usia seseorang maka semakin baik tingkat kematangan emosionalnya serta kemampuan dalam menghadapi berbagai persoalan dalam kehidupan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b. Status kesehatan jiwa dan fisik : Kelelahan fisik dan adanya suatu penyakit dapat menurunkan mekanisme pertahanan alami dalam tubuh seseorang.
- c. Nilai-nilai budaya dan spiritual : Budaya dan spiritual akan mempengaruhi cara berpikir seseorang. Religiusitas yang tinggi dapat menjadikan seseorang berpandangan positif terhadap masalah yang dihadapinya.
- d. Pendidikan : Tingkat pendidikan yang rendah akan menyebabkan individu mudah mengalami kecemasan. Semakin tingkat pendidikannya tinggi akan mempengaruhi kemampuan berpikirnya.
- e. Respon koping : Mekanisme koping digunakan individu ketika mengalami kecemasan. Ketidakmampuan dalam mengatasi kecemasan secara konstruktif sebagai penyebab tersedianya perilaku patologis.
- f. Dukungan sosial : Dukungan sosial dan lingkungan sebagai sumber koping, dimana kehadiran orang lain dapat membantu mengurangi kecemasan dan lingkungan yang mempengaruhi area berpikir seseorang.
- g. Tahap perkembangan : Pada tahap perkembangan tertentu terdapat jumlah dan intensitas stresor yang berbeda, sehingga resiko terjadinya stres pada tiap perkembangan berbeda. Individu akan membentuk kemampuan adaptasi yang semakin baik terhadap suatu stresor.
- h. Pengalaman masa lalu : Pengalaman di masa lalu dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menghadapi stresor yang sama.
- i. Pengetahuan : Ketidaktahuan dapat menyebabkan munculnya kecemasan dan pengetahuan dapat digunakan untuk mengatasi masalah yang ada.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat di simpulkan bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor usia, faktor status kesehatan jiwa dan fisik, faktor nilai-nilai budaya dan spiritual, faktor pendidikan, faktor dukungan sosial, faktor coping, pengalaman masa lalu, dan faktor pengetahuan

4. Kecemasan Menghadapi *Menarche*

Menarche adalah haid pertama yang terjadi akibat proses sistem hormonal yang kompleks. *Menarche* salah satu tanda bahwa remaja tersebut telah mengalami perubahan didalam dirinya dan juga disertai dengan berbagai masalah dan perubahan-perubahan baik fisik, psikologi maupun sosial, harus di hadapi oleh remaja karena ini merupakan masa yang sangat penting karena merupakan masa peralihan ke masa dewasa (Moersintawi, 2008).

Tanda-tanda kelamin sekunder antara lain berupa gangguan peredaran darah, jantung sering berdebar-debar, cepat menggigil, mudah capai, kepekaan pada susunan syaraf, juga pertumbuhan rambut pada alat kelamin dan ketiak, tumbuhnya cambang dan kumis pada anak laki-laki dan perubahan suara, sedang pada anak perempuan berlangsung meluasnya/melebarnya dada, tumbuhnya payudara, penebalan lapisan lemak disekitar pinggul, paha dan perut (Kartono, 2006).

Keluhan-keluhan saat *menarche* sama dengan haid biasa. Biasanya selama 2 hari sebelum haid dimulai, banyak wanita merasa tidak enak badan, mereka mengalami pusing-pusing, perut kembung, letih atau mudah tersinggung dan mungkin merasakan tekanan didaerah pinggul. Pada

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

umumnya gejala hilang ketika haid dimulai (Aryani, 2010). Pada saat remaja putri telah mengalami menstruasi pertamanya maka timbullah bermacam-macam peristiwa yaitu reaksi hormonal, reaksi biologis dan reaksi psikis, proses-proses *somatic* yang berlangsung secara siklis dan terjadi pengulangan secara periodik peristiwa menstruasi (Kartono, 2006).

Reaksi negatif pada saat mengalami *menarche*, dapat di tunjukkan seorang remaja putri yang terlalu menumpahkan perhatian khusus pada kebersihan badannya, teristimewa pada alat kelaminnya mereka akan terus menerus mencuci badan dan alat kelaminnya, berulang kali mandi, berganti kain baju, setiap kali mencuci dan menghapus tetes darah yang keluar. Sehingga remaja putri cenderung terus menerus melakukan kebersihan yang berlebihan, dengan tingkah laku *stereotipis*. Sedangkan gejala menstruasi itu sendiri pada hakekatnya merupakan gejala biologis wajar, progresif dan positif (Kartono, 2006).

Remaja yang akan mengalami *menarche* membutuhkan kesiapan mental yang baik. Kesiapan menghadapi *menarche* adalah keadaan yang menunjukkan bahwa seseorang siap untuk mencapai salah satu kematangan fisik yaitu datangnya *menarche* (Fajri & Khairani, 2010). Banyak remaja memandang *menarche* adalah hal yang menakutkan karena *menarche* akan menimbulkan ketidaknyamanan, sakit, pusing dan sebagainya. Tetapi berbeda bagi mereka yang telah siap dalam menghadapi *menarche*, mereka akan merasa senang dan bangga, dikarenakan mereka menganggap dirinya sudah dewasa secara biologis (Suryani & Widyasih, 2008).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dari berbagai pendapat para ahli mengenai kecemasan dan *menarche* yang telah di kemukakan di atas, kecemasan *menarche* ialah perasaan tidak nyaman, secara fisiologis dan psikologis pada saat mengalami menstruasi pertama.

B. Pengetahuan Tentang Menstruasi

1. Pengertian Pengetahuan Tentang Menstruasi

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dari manusia yang sekedar menjawab pertanyaan “*what*” dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2011). Dalam kajian ini, pengetahuan di kaitkan dengan menstruasi. Menurut Sarwono (2007) menstruasi merupakan pendarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan endometrium. Dalam hal ini pengetahuan tentang menstruasi meliputi beberapa hal, yaitu:

a. Pengertian Menstruasi

Menstruasi atau haid adalah proses keluarnya cairan bercampur darah dari vagina perempuan. Cairan ini berasal dari dinding rahim perempuan yang luruh. Menurut Sarwono (2011) menstruasi adalah gejala periodik pelepasan darah dan mukosa jaringan dari lapisan dalam rahim melalui vagina. Menstruasi diperkirakan terjadi setiap bulan selama masa reproduksi, dimulai saat pubertas (*menarche*) dan berakhir saat

menopause, kecuali selama masa kehamilan. Pembuangan darah itu berlangsung antara 2 sampai 8 hari (4 sampai 6 adalah yang paling umum) dan peristiwa ini dapat di dahului atau disertai oleh bermacam-macam gejala yang tidak enak badan seperti sakit kepala atau muntah-muntah. Pengetahuan yang benar mengenai menstruasi seperti penyebab dari menstruasi seperti halnya fungsi hormonal yang mengatur kelancaran sistem menstruasi, penanganan menstruasi seperti halnya mengganti pembalut setiap 4-5 jam sekali, menggunakan celana dalam yang kering dan minimal di ganti 2-3 kali sehari, menyiramkan air ke vagina dari depan ke arah belakang (anus), pada saat membersihkan vagina dan menggunakan tisu yang berkualitas baik bila ingin membersihkannya dengan tisu, serta hakikat dari menstruasi itu sendiri seperti halnya menstruasi adalah pertanda sudah memiliki kematangan seksual, menstruasi adalah proses wajar dalam tubuh dan menstruasi merupakan hal yang dialami oleh setiap perempuan.

b. Menstruasi Pertama (*Menarche*)

Salah satu parameter yang digunakan untuk menentukan telah datangnya menstruasi (*menarche*). Menstruasi pertama atau *menarche* sering digunakan sebagai kriteria kematangan seksual remaja putri, tentu ini bukanlah perubahan fisik pertama dan terakhir yang terjadi selama masa puber (Hurlock, 1993). Menstruasi pertama dikatakan datang sebelum waktunya, jika *menarche* sudah datang sebelum umur

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

8 tahun sedangkan menstruasi di katakan terlambat, apabila seorang remaja putri telah menginjak 18 tahun. Hal ini di sebabkan oleh kelainan bawaan tidak adanya dari salah satu organ tubuh yang menghasilkan hormon, misalnya *hypophysis*, indung telur atau ginjal kecil, bisa juga kelainan pada alat kelamin. Kombinasi dari pengaruh genetik, fisik, emosional, dan lingkungan yang mempengaruhi jadwal *menarche* dan juga usia menstruasi pertama cenderung mirip dengan sang ibu. Anak perempuan dengan postur lebih besar dan payudaranya telah berkembang cenderung lebih banyak mendapatkan menstruasi lebih awal (Papalia, 2008).

c. Proses Menstruasi

Apabila sel telur itu tidak di buahi oleh sperma laki-laki, maka sel telur akan mulai mengalami kemusnahan dalam waktu 24 sampai 48 jam setelah meninggalkan indung telur dan secara otomatis akan keluar dari tubuh wanita melalui saluran liang kemaluan wanita. Akan tetapi sementara itu rahim pun siap sedia untuk menerima sebuah sel telur yang telah di buahi (Diagram Group dalam Humaira, 2009). Hormon *progesteron* dan *estrogen* telah menyebabkan garis dinding rahim itu menjadi tebal sehingga mampu mengeluarkan semacam cairan. Dengan demikian telur yang telah di buahi itu bisa memperoleh bahan makanan sementara tertancap di dinding rahim. Apabila tidak terjadi proses pembuahan, maka rangsangan hormon selanjutnya akan membuat dinding rahim berkerut, sehingga

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengeluarkan sedikit darah yang di salurkan lewat liang kemaluan wanita. Proses inilah yang di sebut menstruasi atau haid.

d. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi adalah jarak hari pertama menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya. Hari dimulainya menstruasi dinamakan hari pertama siklus. Panjang siklus menstruasi yang normal yaitu dua puluh delapan hari, tapi variasinya cukup luas, bukan saja pada beberapa wanita tetapi juga pada wanita yang sama. Siklus menstruasi merupakan daur menstruasi yang tiap bulannya dialami wanita dihitung mulai dari hari pertama menstruasi atau datang bulan, sampai hari pertama menstruasi di bulan berikutnya. Menstruasi dikatakan normal bila didapati siklus mentruasi tidak kurang dari 24 hari, tetapi tidak melebihi 35 hari, kira-kira 24-35 hari dikatakan siklus menstruasi yang normal. Biasanya lama menstruasi yang dapat dikatakan normal berkisar antara 4 – 8 hari (Sarwono, 2011).

e. Gangguan Menstruasi

Gangguan menstruasi adalah masalah yang umum selama masa remaja. Gangguan ini dapat menyebabkan kecemasan yang signifikan bagi pasien dan keluarga mereka. Faktor fisik dan psikologis berkontribusi pada masalah ini. Dalam rangka untuk mengobati gangguan menstruasi, mengetahui apa itu siklus menstruasi yang normal itu penting (Sarwono, 2011). Gangguan menstruasi merupakan keluhan yang sering menyebabkan seorang wanita datang berobat ke

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dokter atau ke tempat pertolongan pertama. Keluhan gangguan menstruasi bervariasi dari ringan sampai berat dan tidak jarang menyebabkan rasa frustrasi baik bagi penderita, keluarganya bahkan dokter yang merawatnya. Selain menyebabkan gangguan kesehatan, gangguan menstruasi ternyata berpengaruh pada aktivitas sehari-hari dan mengganggu emosional si penderita. (Sarwono, 2011)

f. Mengatasi Gangguan Menstruasi

Rasa sakit pada perut ketika mengalami menstruasi disebabkan kontraksi rahim guna meluruhkan dinding luar rahim dan menghentikan pendarahan. Bila gejala nyeri dan kram saat menstruasi menyerang, dapat di kurangi dengan mandi dengan air hangat, mengompres perut bagian bawah atau pinggang yang kram dengan botol yang berisi air hangat, melakukan latihan peregangan (*stretching*), minum-minuman hangat. Apabila kram semakin parah atau mengganggu aktifitas sehari-hari, sebaiknya konsultasikan ke dokter. Biasanya dokter akan meresepkan obat untuk mengatasi rasa nyeri atau kram.

g. Kesehatan Reproduksi Saat Menstruasi

Kesehatan reproduksi selama menstruasi perlu di jaga, idealnya penggunaan pembalut selama menstruasi harus di ganti secara teratur 2-3 kali atau setiap 4 jam, apabila sedang banyak-banyaknya. Setelah mandi atau buang air kecil, vagina harus di keringkan dengan handuk agar tidak lembab. Dan juga memakai pakaian dalam dari bahan yang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terbuat dari kain yang mudah menyerap keringat. Pembalut adalah produk yang digunakan selama menstruasi untuk menyerap cairan menstruasi. Diluar masa menstruasi, produk ini dapat pula di gunakan untuk menyerap cairan vagina. Pembalut tersedia dalam berbagai bentuk dan ukuran. Setiap wanita mempunyai kebutuhan yang berbeda dan kebutuhan perlindungan selama menstruasi yang berbeda pula. Ada pembalut yang tebal, tipis, normal, dan panjang. Ada pula yang memakai sayap pelindung dan tanpa sayap pelindung.

h. Aktifitas Saat Menstruasi

Pada saat menstruasi tidak ada pantangan khusus, namun sebaiknya perbanyak istirahat dan makan-makanan bergizi agar perdarahan lebih cepat terhenti. Jika pada saat menstruasi banyak melakukan aktifitas yang terlalu melelahkan, maka tubuh akan lemas sehingga kontraksi rahim untuk meluruhkan dinding rahim dan menutup perdarahan juga ikut lemah, sehingga memakan waktu lebih lama untuk berhenti (Skripsiadi, 2005). Selama perdarahan menstruasi tidak terlalu banyak atau mengganggu aktifitas seorang gadis. Setiap gadis yang menstruasi boleh tetap melakukan kegiatan yang di inginkan, seperti menunggang kuda, berenang, bekerja, berjalan, mencuci rambut, menari, dan mengemudi (Jones, 2005).

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang menstruasi adalah kemampuan seseorang untuk mengetahui dan memahami tentang menstruasi, seperti pengertian

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menstruasi, *menarche*, proses menstruasi, siklus menstruasi, gangguan menstruasi, cara mengatasi gangguan menstruasi, kesehatan reproduksi saat menstruasi, dan aktifitas selama menstruasi.

2. Tingkatan Pengetahuan

Notoatmodjo (2011) mengemukakan bahwa pengetahuan yang dicakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan, yaitu:

- a. Tahu (*know*), tahu diartikan sebagian meningkatkan suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Yang termasuk dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu spesifik dari suatu bahan yang dipelajari akan rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja yang digunakan untuk mengukur bahwa seseorang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, mengurangi, mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya. Dalam hal ini remaja harus mampu mendefinisikan pengertian menstruasi.
- b. Memahami (*comprehension*), yaitu suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.
- c. Aplikasi (*application*), yaitu sebagai kemampuan menggunakan materi telah dipelajari pada situasi atau kondisi yang sebenarnya. Aplikasi disini

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

- d. Analisis (*analysis*), analisis adalah suatu kemampuan unrtuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen - komponen tetapi masih didalam suatu struktur organisai tersebut masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja seperti dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokan dan sebagainya.
- e. Sintesis (*synthesis*), sintesis yaitu suatu kemampuan untuk melakukan atau menghubungkan bagian bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru atau suatu kemampuan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah untuk menyusun suatu informasi yang ada misalnya dapat menyusun, suatu teori atau rumusan - rumusan yang telah ada.
- f. Evaluasi (*evaluation*), kemampuan untuk melakukan justfikasi atau penelitian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan denagan wawancara atau angket yang menayangkan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau reponden.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa seseorang akan mendapatkan sebuah pengetahuan dengan melewati beberapa tingkatan, yang pertama dimana seseorang harus mampu untuk mendefinisikan suatu objek, kemudian seseorang harus mampu untuk menyimpulkan suatu

objek, kemudian seseorang harus mampu untuk memecahkan suatu masalah, kemudian seseorang harus mampu untuk membedakan suatu objek, kemudian seseorang harus dapat menyusun dan merencanakan suatu objek, dan yang terakhir seseorang harus mampu untuk membandingkan suatu objek.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Notoatmodjo (dalam Prastantri, 2016) mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain yaitu:

- a. Faktor pendidikan : Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka akan semakin mudah untuk menerima informasi tentang obyek atau yang berkaitan dengan pengetahuan. Pengetahuan umumnya dapat diperoleh dari informasi yang disampaikan oleh orang tua, guru, dan media masa. Pendidikan sangat erat kaitannya dengan pengetahuan, pendidikan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang sangat diperlukan untuk pengembangan diri. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka akan semakin mudah untuk menerima, serta mengembangkan pengetahuan dan teknologi.
- b. Faktor pekerjaan : Pekerjaan seseorang sangat berpengaruh terhadap proses mengakses informasi yang dibutuhkan terhadap suatu obyek.
- c. Faktor pengalaman : Pengalaman seseorang sangat mempengaruhi pengetahuan, semakin banyak pengalaman seseorang tentang suatu hal, maka akan semakin bertambah pula pengetahuan seseorang akan hal tersebut. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang menyatakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden.

- d. Keyakinan : Keyakinan yang diperoleh oleh seseorang biasanya bisa didapat secara turun-temurun dan tidak dapat dibuktikan terlebih dahulu, keyakinan positif dan keyakinan negatif dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang.
- e. Faktor sosial budaya : Kebudayaan beserta kebiasaan dalam keluarga dapat mempengaruhi pengetahuan, persepsi, dan sikap seseorang terhadap sesuatu.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor pendidikan, faktor pekerjaan, faktor pengalaman, faktor keyakinan dan faktor sosial budaya.

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengandung perubahan fisik, kognitif, dan psikososial (Papalia dkk, 2008). Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan baik itu secara biologis, kognitif dan sosioemosional (Santrock, 2007). Masa remaja dapat dipandang sebagai suatu masa dimana individu dalam proses pertumbuhannya (terutama fisik) telah mencapai kematangan. Periode ini menunjukkan suatu masa kehidupan, dimana kita sulit untuk memandang remaja itu sebagai kanak-kanak, tapi tidak juga sebagai orang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dewasa. Sementara itu mereka belum mencapai kematangan yang penuh dan tidak dapat dimasukkan ke dalam kategori orang dewasa. Dengan kata lain periode ini merupakan periode transisi atau peralihan dari kehidupan masa kanak-kanak ke masa dewasa (Sulaeman, 1995). Disisi lain Sri Rumini dan Siti Sundari (2013) menjelaskan masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua/fungsi untuk memasuki masa dewasa.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengandung perubahan fisik, kognitif, dan psikososial.

2. Ciri-ciri Masa Remaja Awal

Berikut ciri-ciri masa remaja awal menurut Mappiare (1982) :

- a. Ketidakstabilan keadaan perasaan dan emosi. Stenlay Hall (dalam Mappiare, 1982) menyebutkan bahwa masa ini sebagai perasaan yang sangat peka, remaja mengalami badai dan topan dalam kehidupan perasaan dan emosinya. Keadaan seperti ini diistilahkan sebagai *strom and stress*.
- b. Hal sikap dan moral, terutama menonjol menjelang akhir remaja awal (15-17 tahun). Pada masa ini remaja mulai mendekati lawan seks. Ada dorongan-dorongan seks dan kecenderungan memenuhi dorongan itu, sehingga kadang-kadang di nilai masyarakat tidak sopan. Dari keadaan tersebut kemudian sering timbul masalah dengan orangtua atau orang dewasa lainnya.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c. Hal kecerdasan atau kemampuan mental. Kemampuan mental atau kemampuan berpikir remaja awal, mulai sempurna. Remaja yang berada dalam fase ini suka menolak hal-hal yang tidak masuk akal. Penantangan pendapat sering terjadi dengan orangtua, guru, atau orang dewasa lainnya, jika mereka mendapatkan pemaksaan menerima pendapat tanpa alasan rasional. Tetapi dengan alasan yang masuk akal, remaja juga cenderung mengikuti pemikiran orang dewasa.
- d. Hal status remaja awal sangat sulit ditentukan. Status remaja awal tidak saja sulit ditentukan, bahkan membingungkan. Perlakuan yang diberikan orang dewasa terhadap remaja awal sering berganti-ganti. Ada keraguan orang dewasa untuk memberi tanggung jawab kepada remaja. Akibatnya remaja awal ini mendapat sumber kebingungan dan menambah masalahnya.
- e. Remaja awal banyak masalah yang dihadapinya. Kemampuan berpikir lebih dikuasai oleh emosionalitasnya sehingga kurang mampu mengadakan konsensus dengan pendapat orang lain yang bertentangan dengan pendapatnya. Akibatnya, masalah yang menonjol adalah pertentangan sosial.
- f. Masa remaja awal adalah masa yang kritis. Pada masa ini remaja akan dihadapkan dengan soal apakah remaja tersebut dapat menghadapi dan memecahkan masalahnya atau tidak.

D. Kerangka Berpikir

Remaja putri yang telah memasuki usia pubertas memang sudah sewajarnya untuk mengalami *menarche*, dan *menarche* akan dialami oleh setiap wanita normal dan tidak perlu untuk di khawatirkan, karena hal tersebut menjadi salah satu tanda kematangan seksual bagi seorang remaja putri. Mendapatkan menstruasi untuk pertama kali bagi seorang remaja itu merupakan suatu pertanda bahwa sistem reproduksinya sudah aktif, sehingga dengan terjadinya menstruasi timbullah bermacam-macam peristiwa seperti reaksi hormonal, reaksi biologis, reaksi psikis yang berlangsung secara siklis dan terjadi pengulangan secara periodik peristiwa menstruasi.

Kecemasan menghadapi *menarche* yang mengacu pada teori kecemasan yang dikemukakan Nevid, dkk (2005) merupakan suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan menghadapi *menarche* yang dialami remaja putri saat mengalami menstruasi pertamanya disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya yaitu kurangnya pengetahuan tentang menstruasi yang dimiliki oleh seorang remaja. Hal ini dikemukakan oleh Hastuti (2014) dalam hasil penelitiannya bahwa pengetahuan tentang menstruasi sangat dibutuhkan oleh remaja putri, karena pengetahuan dan sikap yang baik tentang perubahan-perubahan fisik dan psikologis terkait *menarche* sangat di perlukan. Perasaan bingung, gelisah, tidak nyaman, selalu menyelimuti perasaan seorang remaja putri yang mengalami menstruasi untuk pertama kali. Pengetahuan tentang menstruasi itu sendiri

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

meliputi pengertian tentang menstruasi, menstruasi pertama, bagaimana proses menstruasi, bagaimana siklus menstruasi, gangguan menstruasi, cara mengatasi gangguan menstruasi, kesehatan reproduksi saat menstruasi, dan aktifitas saat menstruasi.

Berdasarkan hal tersebut maka seorang remaja yang mengalami kecemasan saat *menarche* itu disebabkan kurangnya pengetahuan tentang pengertian tentang menstruasi, dimana remaja tersebut tidak mengetahui apa itu menstruasi dan bagaimana bisa terjadi menstruasi, kemudian berapa lama menstruasi itu berlangsung, dan gejala-gejala seperti tidak enak badan, sakit kepala atau muntah-muntah. Remaja yang mengalami kecemasan saat menghadapi *menarche* juga disebabkan kurangnya pengetahuan tentang *menarche* itu sendiri, kebanyakan dari remaja itu tidak menyadari bahwa peristiwa *menarche* merupakan suatu pertanda kematangan seksual bagi remaja dan juga tanda bahwa remaja putri sudah mampu hamil jika melakukan hubungan seks dengan lawan jenisnya. Kemudian disebabkan juga kurangnya pengetahuan tentang bagaimana proses menstruasi itu terjadi. Remaja yang mengalami kecemasan saat *menarche* juga disebabkan karena kurangnya pengetahuan tentang siklus menstruasi, siklus menstruasi merupakan jarak hari pertama menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi yang normal yaitu dua puluh delapan hari. Alangkah baiknya remaja putri mencatat kapan dan lamanya menstruasi terjadi setiap bulannya, supaya dapat memperkirakan jadwal menstruasi di bulan berikutnya.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- Hak Cipta Diindungi Undang-Undang
1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Remaja yang mengalami kecemasan saat menghadapi *menarche* juga disebabkan kurangnya pengetahuan tentang gangguan menstruasi, gangguan menstruasi merupakan keluhan-keluhan yang dialami wanita saat menstruasi, seperti nyeri pada perut atau punggung, namun tidak semua wanita merasakan keluhan tersebut, namun ada juga yang mengeluhkan nyeri tersebut sampai ke dokter, karena setiap wanita berbeda apa yang dirasakannya. Kemudian selanjutnya yaitu remaja tidak mengetahui bagaimana cara mengatasi gangguan menstruasi, gangguan menstruasi dapat dikurangi dengan mengompres perut bagian bawah dengan air hangat namun apabila nyeri yang dirasakan sudah mengganggu aktifitas sehari-hari sebaiknya segera konsultasikan ke dokter.

Kecemasan menghadapi *menarche* juga disebabkan kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi saat menstruasi contohnya penggunaan pembalut selama menstruasi harus diganti secara teratur 2-3 kali atau setiap 4 jam apabila sedang banyak-banyaknya, kemudian memakai pakaian dalam yang mudah menyerap keringat agar tidak lembab, karena area yang lembab memudahkan bakteri untuk berkembang biak. Selanjutnya kecemasan juga dapat disebabkan kurangnya pengetahuan tentang aktifitas saat menstruasi, kebanyakan remaja berpikir saat menstruasi aktifitas rutinnya akan terganggu, padahal aktifitas sehari-hari masih bisa dilakukan asalkan dengan porsi yang sewajarnya dan jangan sampai kelelahan karena akan menyebabkan tubuh akan menjadi lemas sehingga kontraksi rahim untuk meluruhkan dinding rahim juga ikut lemah, sehingga memakan waktu lebih lama untuk berhenti.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Keterkaitan hubungan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan kecemasan menghadapi *menarche* telah dijelaskan di atas dan juga didukung oleh penelitian Zuliyanti dkk (2014) yang mengatakan bahwa ada hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kecemasan menghadapi *menarche* pada remaja.

E. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian adalah ada hubungan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan kecemasan menghadapi *menarche* pada remaja awal.