

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Tingkat Kecemasan

##### 2.1.1 Definisi Tingkat Kecemasan

Kecemasan atau *anxiety* berasal dari Bahasa latin *angustus* yang berarti kaku dan *ango, anci* yang berarti mencekik. Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan seperti perasaan tidak enak, perasaan kacau, was-was yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang terkadang dialami dalam tingkat dan situasi yang berbeda (Fudyartanta, 2018).

Kecemasan muncul diakibatkan beberapa faktor diantaranya faktor lingkungan yang mempengaruhi cara berfikir tentang diri sendiri maupun orang lain, emosi yang tertekan merupakan faktor yang menyebabkan kecemasan terjadi akibat individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan dirinya sendiri, sehingga menekan rasa marah dan frustrasi, sebab keadaan fisik yang tidak baik dapat mempengaruhi kecemasan akibat kondisi fisik atau fisik seseorang yang sedang tidak baik menyebabkan kecemasan itu muncul di akibatkan oleh waktu dan tempat yang tidak sesuai dengan fikiran sehingga mengalami kecemasan (Suliswati, 2017).

Kecemasan merupakan awal dari gejala psikologi awal dan masih sangat mungkin diatasi, perasaan yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan rasa takut, keprihatinan, kekhawatiran dan adanya rasa takut yang terkadang di alami dengan tingkatan yang berbeda di setiap orangnya. Kecemasan merupakan kondisi yang wajar dialami oleh seseorang ketika sedang menghadapi suatu permasalahan,

perasaan cemas dapat di kelola dengan baik sehingga dapat menimbulkan respon emosi yang positif seperti peningkatan kewaspadaan dan pemusatan perhatian dalam kondisi yang membutuhkan fokus, namun apabila kecemasan di kelola tidak sesuai dengan porsinya dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, bahkan tidak jarang akan beresiko kehilangan nyawa dengan tidak dapat mengontrol kecemasan yang sedang dialaminya (Arikunto, 2016).

Kecemasan yang tidak dapat di kontrol berakibat tidak baik sampai dapat kehilangan nyawa apabila tidak dapat mengendalikannya, kecemasan sendiri digambarkan dengan kegelisahan atau ketegangan dan tanda – tanda hemodinamik yang abnormal sebagai konsekuensi dari stimulasi simpatik, parasimpatik dan endokrin. Kecemasan ini terjadi segera setelah prosedur bedah direncanakan. perwujudan tingkah laku psikologis dan berbagai pola perilaku yang timbul dari perasaan kekhawatiran subjektif dan ketegangan (Sobri, 2017).

Respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal normal yang terjadi yang disertai dengan perubahan, perkembangan, pengalaman baru, serta dalam menemukan identitas diri dan hidup adalah faktor dari kecemasan tersebut timbul sehingga muncul suatu reaksi akibat perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak ada rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan perubahan fisiologis dan psikologis (Kaplan, 2016).

Perubahan fisiologis dan psikologis tanda awal dari kecemasan, dimana kecemasan memiliki tingkat kecemasan yang terdiri dari 4 tingkatan yaitu kecemasan ringan, sedang, berat dan panik dengan gejala cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, gangguan depresi, gejala pernapasan, gejala sensorik, gejala somatic dan gejala kardiovaskuler, gejala gastrointestinal, gejala urogenital, gejala vegetatif dan perilaku sewaktu seperti gemetar, gelisah, tegang sampai kening dikerutkan. Perubahan fisiologis dan psikologis disebabkan dengan masalah kelelahan (Kurniawati, 2017).

*World health organization* (WHO) mencatat bahwa kelelahan merupakan pemicu utama dari kecemasan, bahkan peningkatan prevalensi dari masalah kesehatan kecemasan atau mental, dan kondisi neurologis dan penggunaan zat merupakan salah satu faktor hal yang menjadi masalah kesehatan terganggu di berbagai negara di dunia sehingga beresiko hingga bunuh diri.

Langkah kecil yang perlu sama-sama perlahan di perbaiki bersama yaitu dengan mengubah lingkungan yang mempengaruhi kesehatan mental dan mengembangkan layanan kesehatan mental berbasis masyarakat yang mampu mencapai cakupan kesehatan yang universal untuk masalah kesehatan mental berupa masalah kesehatan kecemasan yang sering di jumpai di Indonesia (Sangging, 2018).

### 2.1.2 Etiologi Tingkat Kecemasan

Kecemasan adalah suatu respon yang berasal dari persepsi kurang baik atau ancaman yang di terima oleh system saraf pusat dan persepsi ini muncul akibat adanya rangsangan dari bagian luar serta dari bagian dalam yang berupa

pengalaman masa lalu dan dari faktor genetik. Rangsangan ini di persepsi oleh panca indra yang di lanjutkan dan di respon oleh system saraf pusat sesuai dengan pola hidup tiap individu. Proses yang terjadi pada system saraf pusat yaitu proses *cortex cerebrit – limbic system - reticular activating system – hypothalamus* yang memberikan implus ke kelenjar *hipofise* yang bertugas untuk mensekresi mediator hormonal terhadap target organ yaitu pada kelenjar hormonal. *Corticotropin - releasing factor, peptide lain dan neurotransmitter* juga terlibat dalam gejala kecemasan dan system xvii saraf otonom yang terletak di perifer, terutama pada system saraf simpatis sistem saraf ini memperantai banyak gejala kecemasan (Owen, 2018).

Gejala kecemasan dipengaruhi banyak faktor yang menimbulkan kecemasan mulai dari faktor biologi, psikoanalitik dan faktor teori belajar, kecemasan sendiri timbul akibat adanya respon terhadap konflik dan kondisi stress, baik rangsangan konflik yang berasal dari dalam maupun rangsangan konflik dari luar diri sendiri yang menimbulkan respon dari sistem saraf sehingga mengatur pelepasan pada hormon tertentu, sehingga muncul perangsangan pada organ seperti masalah pada bagian organ lambung, jantung berdebar cepat, dan pembuluh darah maupun ekstremitas (Jalaludin., 2015).

Pengaruh pada faktor biologi diatas kecemasan juga dapat dimulai dengan reaksi otonom berlebihan dengan naiknya tonum simpatis, menyebabkan metabolit norepinefrin dan naiknya pelepasan katekolamin sehingga menyebabkan stadium 4, lalu turunnya masa laten tidur *rapid ete movement, gamma amino butyric acid* sampai menghambat aktivitas pada susunan saraf pusat, menyebabkan

hiperaktivitas pada susunan saraf pusat dan pusat neuron noradrenergik, lokus seruleus, dan hiperaktif pada keadaan kecemasan (Namora, 2016).

Keadaan kecemasan juga di akibatkan oleh faktor psikoanalitik dimulai dengan gejala implus tak sadar misalnya seksual dan agresivitas yang mengancam muncul ke dalam alam bawah sadar sehingga menyebabkan kecemasan, mengatasi kecemasan menggunakan mekanisme pertahanan, fobia di akibatkan oleh *displacement*, obsesif konvulsif di akibatkan oleh *undoing*, *conversion* dan *displacement*, dan masalah yang berkaitan dengan bermusuhan dan takut di akibatkan oleh *agrofobia*. Faktor teori belajar timbul akibat kurang serius, masalah stress dan frustrasi dan mengkaitkan faktor yang menyebabkan kecemasan melalui stimulus dan dapat menyebabkan fobia (Ayudiah, 2018).

### 2.1.3 Gejala Kecemasan

Gejala kecemasan dapat di ukur dengan alat HARS dengan fungsi lain untuk mengetahui bagaimana perkembangan kecemasan. Kecemasan adalah awal dari gejala psikologi awal dan masih sangat mungkin diatasi, perasaan yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan rasa takut, keprihatinan, kekhawatiran dan adanya rasa takut yang terkadang di alami dengan tingkatan yang berbeda di setiap orang yang mengalami kecemasan (Gunarsa, 2017).

Kecemasan seseorang dapat dipicu oleh hal yang tidak diketahui bahkan hal yang tidak di inginkan sebelumnya dapat terjadi dan menyertai semua pengalaman baru, seperti pertama memulai hal baru dalam pekerjaan, menghadapi situasi baru, memulai berkomunikasi dan menghadapi hal baru dalam tubuh seseorang.

Kecemasan ditandai dengan perasaan keprihatinan, ketidakpastian dan ketakutan tanpa stimulus yang jelas, dikaitkan dengan perubahan (Yamani, 2017).

Kecemasan cenderung akan mengalami ketegangan yang terus menerus sulit untuk santai dan pemikirannya selalu khawatir, bicara cepat tetapi terputus-putus, amarah, perasaan tidak mampu, depresi dan gangguan psikosomatik adalah salah satu gejala kecemasan secara singkat, berikut gejala kecemasan dari psikis dan somatis (Stevany, 2017) :

- 1) Gejala psikis ditandai dengan perubahan penampilan seperti sulit konsentrasi, gelisah, mudah tersinggung, mudah marah, sering timbul rasa sakit dan sering bergerak.
- 2) Gejala somatis muncul dari dalam tubuh seperti berkeringat lebih, gelisah, gemetar, kepala terasa ringan, pusing, sulit bernafas, mual, ketegangan otot, diare, rasa gatal, bagian tubuh baal, jantung berdebar sampai gangguan sulit tidur (Stevany, 2017).

#### 2.1.4 Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Faktor yang mempengaruhi gangguan kecemasan menurut Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat merupakan kondisi psikologis seseorang mengalami cemas yang berlebihan secara terus menerus hingga sulit untuk dikendalikan, sehingga berdampak buruk terhadap kehidupan, rasa cemas dapat timbul akibat adanya suatu kejadian yang tertentu saja, seperti akan menghadapi ujian di sekolah atau masalah baru yang dihadapi (Kemenkes , 2018).

Kecemasan terjadi akibat beberapa faktor yang mempengaruhi, kecemasan terjadi, dimulai dari akibat faktor internal yaitu faktor usia, pengetahuan dan sikap dan faktor eksternal yaitu pendidikan dan dukungan orang tua.

1) Faktor tingkat kelas

Faktor pendidikan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche*. Orang dengan pendidikan biasanya akan memiliki pengetahuan yang lebih. Semakin bertambah tingkat pendidikan semakin bertambah pengetahuan seseorang, baik yang diperoleh dari guru dan lingkungan sekitar, kemungkinan keinginan untuk meneliti sesuatu yang baru semakin besar. Sehingga orang akan lebih mengetahui apa yang harus dilakukan dalam suatu hal baru karena tingkat pendidikan (Sapitri, 2018).

2) Faktor usia

Faktor ini adalah salah satu faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* karena pada umumnya remaja wanita memasuki usia 10-16 tahun masa sebelum memasuki masa reproduksi, namun pada wanita tidak semua mendapatkan *menarche* di usia yang sama, namun normalnya usia mendapatkan menstruasi pertama pada usia 9-14 karena pada usia 8 tahun siklus pubertas dimulai (Meizela, 2020).

3) Faktor pengetahuan

Pengetahuan merupakan pengetahuan hasil penggunaan panca indra yang bertujuan mencari atau mendapatkan informasi sehingga menghasilkan penginderaan manusia terhadap objek sampai menghasilkan pengetahuan yang dipengaruhi intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek dimana pengetahuan

manusia terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkatan yang berbeda-beda. Pengetahuan yang kurang menyebabkan ketidaktahuan yang menyebabkan terjadinya kecemasan dan pengetahuan yang cukup dapat membantu dalam mengatasi masalah yang ada, sehingga pengetahuan yang kurang dapat menyebabkan terjadinya kecemasan pada manusia (Notoatmodjo, 2017).

#### 4) Faktor sikap

Sikap merupakan faktor yang mempengaruhi terjadinya kecemasan karena sikap adalah proses yang berlangsung dalam manusia yang didalamnya terdapat pengalaman individu yang dapat mengarahkan dan menentukan manusia akan merespon atau bersikap terhadap berbagai objek dan situasi, semakin banyak mendapatkan pengalaman terhadap suatu hal maka manusia akan memberikan respon positif terhadap hal tersebut.

Sikap adalah faktor yang mempengaruhi kecemasan dengan melibatkan stimuli aversif yang sebelumnya netral, kelegaan, dari kecemasan akibat melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimuli fobik dan kurangnya kesempatan untuk pemenuhan karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti.

Pengalaman dan pengetahuan menentukan sikap manusia, sikap positif maupun negative tergantung pemahaman manusia dalam melakukan perilaku tertentu pada saat dibutuhkan merupakan hasil dari sikap positif, sedangkan sikap negative akan menghindari untuk melakukan perilaku tersebut bahkan meninggalkan (Nursalam, 2016).



## 5) Faktor dukungan orang tua

Dukungan orang tua adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan dimana faktor ini mengancam atau traumatis, mengamati respon dari rasa takut terhadap orang lain dan kurangnya dukungan sosial, dukungan merupakan bentuk pemberian dukungan terhadap yang mengalami permasalahan dengan dukungan emosional untuk mencapai kesejahteraan anak dalam memenuhi kebutuhan psikososial.

Dukungan orang tua berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada anak, apabila orang tua menanggapi suatu masalah dengan cemas, emosi dan panik kemungkinan besar anak akan menghadapi masalah dengan cemas, emosi dan panik seperti yang anak lihat dari orang tuanya (Juwita, 2018)

### 2.1.5 Tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan merupakan rentan cemas yang dibagi menjadi 2 arah yaitu arah ke kiri ialah respon adaptif dan arah ke kanan ialah respon maladaptif, dimana semakin menuju arah ke kiri maka tingkat kecemasan semakin ringan atau dapat di atasi dan bisa beradaptasi, dimana ansietas berbeda dengan rasa takut yang menjadi nilai intelektual terhadap bahaya dan ancaman, kapasitas untuk menjadi cemas diperlukan untuk bertahan hidup, tetapi tingkat kecemasan yang berat tidak sejalan dengan kehidupan. Sedangkan semakin ke arah kanan menunjukkan bahwa semakin cemas sehingga mengarah ke arah kecemasan ringan, sedang, berat hingga mengalami panik (Musyasaroh, 2020).

Tingkat kecemasan memiliki 3 tingkatan yang dapat diukur dengan menggunakan alat ukur yang dikenal dengan *Taylor's Manifest Anxiety Scale* yang meliputi pertanyaan dengan penilaian negatif dan positif dengan nilai responden mendapatkan nilai  $\leq 21$  dapat dikategorikan cemas ringan dan nilai  $\geq 22$  dapat dikategorikan cemas berat. Berikut tingkat kecemasan mulai dari ringan, sedang dan berat (Na'im, 2020).

1) Kecemasan ringan

Kecemasan ringan adalah kecemasan normal ditandai dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang mulai meningkatkan lahan persepsinya dan menjadi lebih waspada, seperti melihat, mendengar dan gerakan menggenggam menjadi lebih kuat atau mengepal tangan, kecemasan ringan dapat menghasilkan pertumbuhan kreativitas dan memotivasi belajar.

2) Kecemasan sedang

Kecemasan sedang adalah kecemasan seseorang untuk memutuskan terhadap suatu hal penting dan dapat mengesampingkan hal yang lainnya, sehingga seseorang tersebut dalam mengalami perhatian yang selektif tetapi masih dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.

3) Kecemasan berat

Kecemasan berat adalah kecemasan yang sangat berpengaruh dan dapat mengurangi persepsi dan cenderung dapat memutuskan suatu yang terinci dan tidak dapat berfikir tentang hal lain. Kecemasan berat memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memutuskan pada suatu area atau meredakan emosional dan ketegangan (Dinda, 2021).

## 2.2 Menarche

### 2.2.1 Definisi Menarche

*Menarche* atau menstruasi pertama merupakan tanda adanya perubahan pubertas seperti pertumbuhan payudara, distribusi lemak pada daerah pinggul, pertumbuhan rambut di daerah aksila dan pubis. Menstruasi adalah tanda bahwa adanya siklus masa subur telah dimulai, menstruasi terjadi saat lapisan dalam dinding rahim luruh dan keluar dalam bentuk darah yang dikenal dengan istilah darah menstruasi (Ernawati, 2021).

*Menarche* adalah tahap pertama menstruasi yang menandakan bahwa kedewasaan pada anak perempuan, *menarche* di Indonesia menurut RISKESDAS adalah di umur 13 tahun, dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun atau lebih lambat sampai usia 17 tahun, menstruasi terjadi sekitar 3-5 hari bahkan ada yang sampai 7 hari, sedangkan siklus menstruasi rata-rata terjadi 21-35 hari (Risksedas, 2018).

*Menarche* terjadi akibat adanya penebalan dan peningkatan lapisan endometrium uterus yang di rangsang oleh FSH dan lonjakan estrogen yang berfluktuasi saat pubertas anak perempuan, vagina yang mengeluarkan cairan dan aliran darah merupakan sebagai proses menstruasi pertama ialah kombinasi dari darah beku atau darah yang menggumpal akibat proses luruhnya lapisan endometrium di uterus dan darah segar. Darah *menarche* biasanya berwarna merah terang karena berasal dari aliran darah yang matang namun alirannya sangat sedikit dan bahkan hanya bercak saja di karenakan di dominasi oleh aliran darah beku karena berasal dari dasar lapisan endometrium (Sinaga, 2017).

*Menarche* atau menstruasi kondisi dimana hormon yang dibuat dan diteruskan pada uterus dan ovarium kemudian sekitar dua tahun hormon akan merangsang pertumbuhan tanda-tanda *seks* sekunder seperti perubahan kulit, pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut ketiak, perubahan siklus dan rambut pubis serta bentuk tubuh menjadi bentuk tubuh wanita yang ideal adalah tanda perubahan pada anak perempuan yang mengalami atau *menarche* (Fathan, 2022).

*Menarche* atau menstruasi pertama pada masa anak-anak banyak yang merasakan kelurahan kram perut bagian bawah, pusing bahkan sampai dengan mual dan muntah, menstruasi awal terjadi perubahan besar baik dari biologis maupun psikologis dari masa anak menuju masa dewasa terutama pada organ reproduksi yaitu perubahan alat kelamin, selain itu perubahan yang terjadi di pengaruhi dari psikologis anak dimana ada beberapa anak yang mengalami kekurangan atau meninggalkan teman sebaya dan mulai mengenal lawan jenis, hal ini terjadi akibat pengaruh hormon estrogen saat pubertas. Sedangkan permasalahan yang terjadi pada psikologis anak perempuan di tandai dengan rasa cemas, gelisah dan takut akibat bingung dengan keadannya yang tiba-tiba keluar darah dari alat kelaminnya dan tidak tahu tindakan apa yang perlu dilakukan ketika terjadi menstruasi pertama atau *menarche*. Faktor lainnya yang mempengaruhi perubahan adalah faktor gizi, genetic dan kesehatan umum maupun kesehatan reproduksi, dan faktor terpenting yaitu faktor dari psikologis anak adalah keluarga (Kadir, 2022).

Usia mengalami *menarche* merupakan hal penting dalam hal kesiapan seorang anak perempuan dimana keadaan yang menunjukkan bahwa seseorang siap untuk mencapai salah satu kematangan fisik yaitu datangnya menstruasi pertama atau *menarche*. Hal ini ditandai dengan adanya pemahaman dan pengetahuan yang

mendalam tentang proses menstruasi sehingga siap menerima dan mengalami *menarche* sebagai proses yang normal terjadi pada perempuan di dunia. Anak perempuan mempunyai kerentanan yang tinggi terhadap infeksi karena mukosa vagina yang atrofi dan tipis (kekurang stimulasi estrogen), tercemar oleh feses (hygiene yang buruk) dan mekanisme imunitas vagina yang relative terganggu (Proverawati, 2019).

Anak perempuan yang sudah cukup umur dan hendak menghadapi *menarche* perlu diberikan edukasi terlebih dahulu dimulai dari orang tua di rumah dan pada saat di sekolah mulai dari pengetahuan kesehatan reproduksi, perkembangan reproduksi sejak anak usia sekolah dasar dimulai dengan pengetahuan yang ditandai dengan tanda pubertas, ciri-ciri pubertas mulai dari masa transisi dari anak-anak ke masa pematangan seksual hingga pengetahuan bagaimana kelak menghadapi *menarche* dimana akan keluarnya cairan darah dari alat kelamin sebagai akibat luruhnya lapisan dinding dalam rahim, perkembangan reproduksi seperti *menarche* terjadi pada akhir masa anak-anak (Prasetya, 2018).

### 2.2.2 Fisiologis *Menarche*

Siklus menstruasi atau *menarche* diregulasi oleh *luteinizing hormone* (LH) dan *follicle stimulating hormone* (FSH), yang diproduksi oleh kelenjar hipofisis mencetuskan ovulasi dan menstimulasi ovarium untuk memproduksi estrogen dan progesteron akan menstimulus uterus dan kelenjar payudara agar kompeten untuk memungkinkan terjadinya perubahan, dan menstruasi terdiri dari tiga fase (Rahayu, 2019).

Pelepasan hormon pada saat menstruasi terdiri dari tiga bagian dimana diawali dengan hormon perangsang folikel, otak yang melepaskan menuju ovarium untuk merangsang perkembangan sekitar 15-20 sel telur di dalam ovarium melepaskan *luteinizing hormone* dan hormon pelutein, untuk beberapa hormon tersebut menyebabkan terjadinya gangguan siklus menstruasi bahkan menstruasi pertama, banyak perempuan yang kaget bahkan mengalami trauma akibat kurang persiapan sebelum menghadapi *menarche* pada anak perempuan (Adrian, 2021).

Fase menstruasi yang pertama yaitu fase *folikuler* fase yang terjadi sebelum telur dilepaskan, fase yang kedua fase *ovulasi* yaitu fase pelepasan telur dan fase yang terakhir fase *luteal*, menstruasi mempengaruhi ovulasi teratur maka akan terjadi siklus menstruasi yang teratur. Berikut fase yang terjadi selama siklus menstruasi (Anugroho, 2017).

1) Fase *folikuler*

Fase ini dimulai pada hari pertama periode menstruasi, berikut fase yang terjadi selama fase *folikuler*.

2) *Follicle stimulating*

*Follicle stimulating hormone* dan *luteinizing hormone* dilepaskan otak menuju ke ovarium, merangsang perkembangan sekitar 15-20 sel telur. Telur yang berada di dalam kandungan masing-masing di sebut dengan *folikel*.

(1) *Follicle stimulating hormone* dan *luteinizing hormone* merangsang peningkatan produksi estrogen.

(2) Peningkatan level estrogen menghentikan pembuatan *Follicle stimulating hormone*. Keseimbangan hormone membuat tubuh membatasi jumlah *folikel* yang matang.

(3) Fase *folikuler* berkembang dengan satu buah *folikel* di dalam salah satu ovarium menjadi terus matang dan dominan. Fase ini menekan seluruh *folikel* lain sehingga yang lain berhenti tumbuh dan mati. *Folikel* yang berdominan akan terus memproduksi hormon estrogen (Anugroho, 2017).

### 3) Fase *Ovaluasi*

Fase *Ovaluasi* ini biasanya dimulai sekitar 14 hari setelah fase *folikuler*. Fase ini merupakan titik tengah dari siklus menstruasi dengan periode menstruasi berikutnya akan dimulai sekitar dua minggu kemudian. Berikut fase yang terjadi :

(1) Peningkatan estrogen dari *folikel* dominan memicu lonjakan jumlah dari *luteinizing hormone* yang diproduksi oleh otak sehingga menyebabkan *folikel* dominan melepaskan sel telur dari dalam ovarium.

(2) Sel telur dilepaskan dan ditangkap oleh ujung-ujung tuba fallopi yang mirip dengan tangan. *Fimbria* kemudian menyapu telur masuk ke dalam tuba fallopi. Sel telur akan melewati tuba fallopi selama 2-3 hari setelah *ovulasi*.

(3) Fase ini terjadi selama kekentalan lendir serviks dan peningkatan jumlah, apabila perempuan melakukan hubungan pada masa fase ini, lendir yang kental akan menangkap sperma lawan jenis lalu akan melindungi hingga memeliharanya dan membantunya bergerak menuju sel telur untuk melakukan fertilisasi (Anugroho, 2017).

#### 4) Fase *Luteal*

Fase *Luteal* dimulai setelah ovulasi dan melibatkan proses-proses yang di bahas di bawah :

- (1) Setelah melakukan pelepasan pada sel telur, folikel yang telah kosong akan berkembang menjadi *corpus luteum* struktur baru.
- (2) *Corpus luteum* mengeluarkan hormon progesteron, fase dimana mempersiapkan uterus agar siap ditempati embrio pada masanya.
- (3) Sperma telah memfertilisasi sel telur, (embrio) akan melewati tuba fallopi lalu turun ke uterus untuk melakukan proses implantasi.
- (4) Pembuahan yang tidak terjadi, sel telur melewati uterus sehingga mengering dan akan meninggalkan tubuh sekitar dua minggu kemudian melalui vagina, maka dari itu dinding uterus tidak dibutuhkan untuk menopang kehamilan, maka lapisannya rusak dan luruh. Darah dan jaringan dari dinding uterus akan bergabung untuk membentuk aliran darah menstruasi yang umumnya berlangsung selama 4 sampai 7 hari (Anugroho, 2017).

#### 2.2.3 Macam-macam *Menarche*

Berikut adalah beberapa macam *menarche* menurut Proverawati, A dan Misaroh, S, 2019

##### 1) *Menarche* Dini

*Menarche* dini dialami oleh anak perempuan usia di bawah 12 tahun, kondisi yang diakibatkan karena mendapat produksi hormon *estrogen* yang lebih



banyak dibandingkan anak perempuan pada umumnya. *Menarche* dini terjadi sebelum usia 10 tahun yang dikarenakan pubertas dini yang terjadi dimana hormon *gonadotrophin* diproduksi sebelum anak perempuan usia 8 tahun. Hormon *gonadotrophin* merangsang ovarium yang memberikan ciri kelamin sekunder, hormon ini mempercepat terjadinya fungsi dari organ reproduksi itu sendiri sehingga menyebabkan menstruasi dini (Misaroh, 2019).

## 2) *Menarche* Tarda

*Menarche* tarda merupakan menstruasi pertama pada usia 14 tahun yang disebabkan oleh keturunan, gangguan kesehatan dan masalah kesehatan gizi pada anak perempuan (Misaroh, 2019).

### 2.2.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi *Menarche*

Berikut beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi *menarche* menurut Julia Fitriany 2018

#### 1) Nutrisi dan Status gizi

Usia anak mendapatkan *menarche* berhubungan dengan kenaikan berat berat pada anak perempuan dan lemak pada tubuh anak. Secara etiologi hal ini berhubungan dengan hormon *mileu* yang berfungsi mempengaruhi masa pubertas dan dapat mengubah berat badan dan komposisi pada tubuh. Anak perempuan yang mengalami malnutrisi mayoritas badannya lebih kurus, pubertasnya lambat dan mempengaruhi sehingga mengalami *menarche* lebih lambat ketimbang teman seumurnya atau lebih lambat mengalami *menarche* dari usia normal (Fitriany, 2018).

2) Genetik

Faktor keturunan dapat mempengaruhi malnutrisi, sehingga hal tersebut dipelajari dari anak yang terlahir kembar, anak yang terlahir kembar atau *monozygot* akan mengalami *menarche* dalam rentang usia yang hampir sama dengan kembarannya antara dua sampai tiga bulan ketidak kembaran dizigote akan selisih kurang lebih sembilan bulan. Waktu malnutrisi juga berhubungan dengan usia *menarche* ibu dan anak (Fitriany, 2018).

3) Status sosial ekonomi

Perkembangan malnutrisi pada anak yang berstatus sosial ekonomi tinggi akan lebih cepat daripada anak yang berstatus sosial ekonomi rendah. *Menarche* terjadi keterlambatan pada kelompok anak dengan sosial ekonomi sedang sampai tinggi yang memiliki selisih sekitar 12 bulan. Hal ini dapat diketahui karena telah diteliti di negara India berdasarkan pendapatan perkapita (Fitriany, 2018).

4) Rangsangan *audiovisual*

Rangsangan *audiovisual*, dapat berasal dari percakapan, sikap, perilaku maupun tontonan dari film-film atau internet berlabel dewasa. Salah satu rangsangan dari bagian tubuh yaitu telinga dan mata yang kemudian merangsang sistem reproduksi dan genitalia untuk lebih cepat matang, bahkan menstruasi dini terjadi akibat rangsangan *audiovisual* (Fitriany, 2018).

5) Aktivitas fisik

Anak perempuan yang lebih aktif akan mengalami *menarche* yang lebih lambat daripada anak perempuan yang kurang bahkan tidak aktif. Penelitian

menunjukkan bahwa perempuan olahragawan, penari pelari dan pelompat mengalami *menarche* pada usia 13,5 -14 tahun, lalu penari balet 15,4 tahun dan atlet senam 13,7 - 15 tahun. Penelitian ini menunjukkan bahwa, atlet senam, pelompat, pelari dan penari mengalami *menarche* lebih lambat (Fitriany, 2018).

#### 2.2.5 Psikologis *menarche*

Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi psikologis dalam menghadapi *menarche* :

##### 1) Dukungan sosial keluarga

Peran orang tua merupakan dukungan sosial yang sangat penting dalam memberikan informasi dan perhatian mengenai *menarche* dimulai dari cara dapat menerima dan mengatasi permasalahan yang dialami saat menstruasi. Dukungan keluarga sangat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* karena keluarga memberikan salah satu fungsi efektif sumber kekuatan dasar serta pemenuhan kebutuhan psikologis bagi anak perempuan yang akan menghadapi *menarche* dengan persiapan dan dukungan keluarga agar anak siap mengalami dan menghadapi *menarche* pada waktunya tanpa khawatir (Asroati, 2018).

##### 2) Sekolah

Guru yang berwenang dalam pelayanan bimbingan dan konseling pada siswinya terkait pengembangan diri meliputi, potensi, bakat, minat, kebutuhan dan kepribadian. Guru dapat memberikan arahan terkait menstruasi bertujuan untuk

mengurangi kecemasan saat menghadapi menstruasi yang pertama sehingga meningkatkan kepercayaan diri dan siap dalam menghadapi menstruasi pertama.

### 3) Teman

Teman adalah seseorang interaksi awal bagi anak dan remaja yang sangat mempengaruhi dalam mengenal lingkungannya. Anak akan belajar berinteraksi dengan lingkungan di luar dari lingkungan keluarganya. Hal ini dapat dilakukan agar mendapatkan pengakuan hingga penerimaan dari teman sehingga terciptanya rasa aman ketika di sekitarnya, teman yang sudah mengalami *menarche* dapat memberikan informasi kepada teman yang belum mengalami *menarche* (Sudarmanto, 2018).

### 2.2.6 Kesiapan

Menurut badan kependudukan dan keluarga berencana nasional (BKKBN) mengatakan bahwa sebelum mendapatkan menstruasi yang pertama atau *menarche* anak perempuan harus memiliki kesiapan yang cukup, apabila terjadi kekurangan persiapan menghadapi masa pubertas atau *menarche* akan menjadikan pengalaman yang trauma. Kurangnya kesiapan menghadapi masa pubertas atau *menarche* menjadi ancaman terjadinya masalah psikologis yang cukup serius terutama pada anak perempuan yang mengalami kemandang lebih awal di usianya.

## 1) Pengetahuan

Pengetahuan menunjukkan adanya perbedaan dari tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* dimana anak perempuan yang sudah memiliki pengetahuan yang baik akan mengalami perubahan fisiologis yang menyebabkan ketidakstabilan kearah ke dalam kondisi psikologis, sehingga anak dapat beradaptasi dengan mengatasi kecemasan ketika menghadapi menstruasi pertama (Nora, 2020).

## 2) Penerimaan diri

Badan kependudukan dan keluarga berencana nasional mengatakan bahwa sebagian kecil anak perempuan mengalami masa pubertas dengan kenyataan dan kesadaran dirinya mengalami proses pendewasaan sehingga mereka tidak puas dengan penampilannya penyebab harapan yang tidak sesuai dengan keinginan.

### 2.3 Kerangka Teori

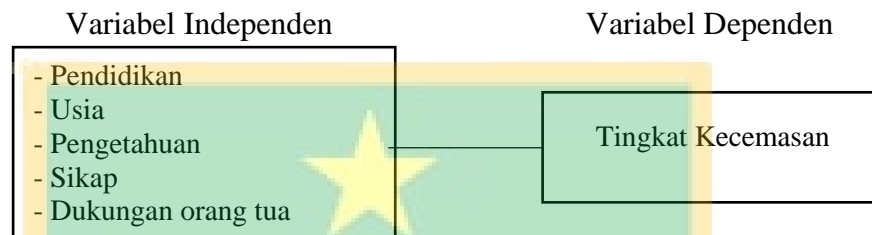


**Gambar 2.1 Kerangka Teori**

Sumber: (Kemenkes , 2018), (Na'im, 2020), (Ayudiah, 2018), (Kadir, 2022).  
(Juwita, 2018).

## 2.4 Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah abstraksi dari suatu realitas agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antar variabel dependen dengan variabel independen. Kerangka konsep pada penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

## 2.5 Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan mengenai sesuatu yang diduga atau faktor-faktor diprediksi memiliki pengaruh dalam tingkat kecemasan yang diuji secara empiris. Hipotesis pada penelitian ini yaitu faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* pada siswi sekolah dasar yang berada di Jakarta Selatan.

Ho : Tidak adanya hubungan faktor pendidikan, usia, pengetahuan, sikap, informasi dan dukungan orang tua dalam pengaruh tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* di SDI Teladan Al-Hidayah 1 Jakarta Selatan.

Ha : Adanya hubungan faktor pendidikan, usia, pengetahuan, sikap, informasi dan dukungan orang tua dalam pengaruh tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* di SDI Teladan Al-Hidayah 1 Jakarta Selatan.