

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORI**

#### **A. Konsep Menarche**

##### **1. Definisi *menarche***

*Menarche* merupakan kejadian menstruasi pertama kali sebagai tanda kematangan dari alat reproduksi wanita (Ruspawan *et al.*, 2015). Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2010, 19,2% dari jumlah penduduk Indonesia adalah anak dengan usia 6 - 14 tahun, 36,1% diantaranya adalah perempuan. Di Amerika Serikat diperkirakan kurang lebih 19,2% anak usia 10 - 14 tahun sudah mengalami *menarche* sedangkan prevalensi di Indonesia sendiri diperkirakan 20% remaja awal sudah mengalami *menarche* dan mendapatkan *menarche* rata-rata pada usia 11 tahun (Ruspawan *et al.*, 2015).

*Menarche* merupakan masa menstruasi pertama yang ditandai dengan beranjaknya perubahan secara fisiologis yang mencakup perubahan fisik dan mental (Nurravni Viny, Susilawati, 2021). Pada periode waktu menuju *menarche* akan terjadi masa yang dinamakan *premenarche*. *Premenarche* yaitu sekelompok gejala fisik maupun tingkah laku yang timbul dan disusul dengan periode tanpa gejala (Leny, 2020).

Gejala fisik dan psikis yang muncul pada saat menstruasi dapat mempengaruhi penolakan seseorang terhadap proses fisiologis tersebut, dengan kata lain seseorang ingin menolak proses pubertas karena rasa takut dan cemas yang besar. Efek perubahan psikologis dapat mencegah seseorang untuk mengelola dan mengendalikan emosinya. Kondisi ini dapat membuat seseorang

merasa tidak berdaya, bosan dengan aktivitas apapun yang dilakukan, dan tidak berminat menyelesaikan tugas sekolah yang dapat mempengaruhi kegigihan prestasi remaja (Raudhotul & Wijayanti, 2022).

*Menarche* memiliki tanda dan gejala menurut Proverawati (2017), yaitu ditandai dengan adanya sakit kepala, kram pada perut bawah, lama perdarahan 5-7 hari atau kurang, keluarnya darah berwarna lebih muda dan terang dengan jumlah yang tidak terlalu banyak (*spotting*), perdarahan yang tidak teratur (Proverawati, 2017).

## **2. Klasifikasi *menarche***

*Menarche* memiliki beberapa klasifikasi menurut Proverawati (2017), yaitu :

### **a. Menarche dini (prekoks)**

Menarche dini adalah keadaan seorang remaja yang mengalami kedewasaan seksual sangat dini. Menarche dini akan dialami seorang remaja ketika pada usia 10 tahun kebawah. Pemicu menarche dini disebabkan karena adanya kelainan pada area hipotalamus dan hipofisis yang menstimulasi keluarnya human Chorionic Gonadotropin (hCG) yang lebih cepat.

### **b. Menarche normal**

Menarche normal merupakan menarche yang terjadi pada rentang usia 12 sampai 13 tahun.

### **c. Menarche lambat (tarda)**

Menarche tarda adalah menarche yang baru datang setelah umur 14 tahun yang disebabkan oleh faktor keturunan, gangguan kesehatan, dan kurang gizi.

### **3. Faktor pencetus terjadinya *menarche***

Cepat atau lambatnya kematangan seksual yang meliputi menstruasi dan kematangan fisik ditentukan oleh kondisi fisik individual, dan dapat juga dipengaruhi oleh ras atau suku bangsa, faktor iklim, faktor lingkungan atau penyakit yang dialami oleh seorang remaja dapat memperlambat datangnya *menarche* (Hendry *et al.*, 2010). Faktor yang dapat mempengaruhi usia *menarche* adalah status gizi gemuk dan obesitas, berat badan saat lahir, usia *menarche* ibu, usia ibu saat melahirkan dan faktor pendidikan ibu (Hendry *et al.*, 2010).

Selain itu terdapat faktor yang berhubungan dengan usia *menarche* dini antara lain konsumsi lemak berlebih, konsumsi protein nabati, fast food, soft drink, dan olahraga. Faktor yang paling kuat dan jelas dalam mempengaruhi terjadinya pubertas pada remaja putri adalah faktor lingkungan dan faktor gaya hidup (Dida *et al.*, 2019).

## **B. Konsep Menstruasi**

### **1. Definisi menstruasi**

Menstruasi atau haid yaitu terjadinya peluruhan terhadap dinding rahim secara periodik yang dimana hal ini diawali sekitar 14 hari setelah fase ovulasi. Endometrium, ovarium hipotalamus, dan kelenjar hipofisis berpartisipasi dalam beberapa aktivitas simultan dan saling berhubungan secara kompleks yang dapat disebut dengan siklus menstruasi (Misrawati, 2022).

Menstruasi merupakan perdarahan periodik dari rahim, yang dimulai kira-kira 14 hari setelah ovulasi akibat pelepasan lapisan endometrium (Ernawati, 2017). Kondisi ini terjadi karena tidak terjadinya pembuahan sel telur oleh sperma, sehingga lapisan dinding rahim yang sudah menebal untuk persiapan

kehamilan, maka siklus menstruasi akan terjadi setiap bulannya. Secara umum, periode normal menstruasi pada wanita bervariasi dari 28 hingga 35 hari dan durasi menstruasi juga bervariasi dari 3 hingga 7 hari. Menstruasi pada wanita dianggap tidak normal jika siklus menstruasi lebih pendek dari 21 hari atau lebih lama dari 40 hari (Ernawati, 2017).

## **2. Fisiologi menstruasi**

Ovulasi terjadi di bawah pengaruh hormon ovarium yang disebut estrogen dan progesteron. Hormon-hormon ini antara lain dapat ditemukan dalam urin selama kehamilan. Perubahan hormonal dalam suhu tubuh, sitologi vagina, cairan vagina dan pH air liur vagina dapat diamati. Ovulasi diikuti oleh pembentukan korpus luteum, yang mengeluarkan hormon progesteron, yang menurun selama menstruasi dan meningkat selama kehamilan, bertahan pada suhu 37°C hingga turun lagi (Ernawati, 2017).

Menstruasi dipicu oleh FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) yang merangsang kelenjar hipofisis anterior untuk menghasilkan banyak parasit yang dapat berkembang menjadi ovarium. Satu atau lebih folikel biasanya berkembang menjadi folikel Graaf, yang menghasilkan estrogen. Estrogen ini menekan produksi FSH (hormon perangsang folikel), yang memungkinkan hipofisis anterior melepaskan hormon seks lain, LH (hormon perangsang folikel). Siklus kehamilan normal adalah 28 atau 29 hari, dan sifat kehamilan serta lamanya menstruasi tergantung pada jenis wanita dan biasanya berlangsung dari 3 hingga 8 hari (Ernawati, 2017).

Tanpa pembuahan, korpus luteum mati, menghasilkan lebih sedikit estrogen dan progesteron. Penurunan kadar estrogen dan progesteron

memengaruhi jalur nyeri di lapisan rahim. Akut dan kronis disertai perdarahan, shock dan iskemia. Ini diikuti dengan pembaharuan, perdarahan, peluruhan endometrium dan menstruasi. Setelah kehamilan, jaringan payudara ibu (endometrium) menebal di bawah pengaruh hormon FSH dan estrogen. Selama ovulasi, selaput ini kembali menebal di bawah pengaruh progesteron, dan endometrium dapat menjadi elastis. Pada saat yang sama, endometrium melunak seperti busa dan bersiap untuk implantasi sel telur yang telah dibuahi, dan jika tidak ada sel telur, endometrium akan terdorong keluar dan ini disebut kehamilan (Holida & Maulani, 2019).

Ovulasi terjadi sebagai hasil interaksi yang tepat antara korteks serebral, hipotalamus, kelenjar hipofisis dan ovarium, serta kelenjar tiroid, kelenjar adrenal, dan kelenjar endokrin lainnya. Prostaglandin dan serotonin telah terbukti berperan dalam ovulasi melalui efeknya pada hipotalamus dan kelenjar hipofisis. Mereka juga menemukan bahwa sekresi hormon adrenokortikotropik (ACTH) di korteks berhubungan dengan sistem renin-angiotensin ovarium selama ovulasi. Fase ovulasi biasanya terjadi sekitar 14 hari setelah fase folikuler. Fase ini merupakan titik tengah dari siklus menstruasi, dengan periode menstruasi berikutnya yang akan dimulai sekitar 2 minggu kemudian (Holida & Maulani, 2019).

## **C. Konsep Kecemasan**

### **1. Definisi kecemasan**

Kecemasan adalah perasaan emosi yang timbul ketika seseorang sedang mengalami stress, dan ditandai dengan munculnya perasaan tegang, pikiran yang membuat seseorang merasakan kekhawatiran yang disertai dengan respon fisik seperti takikardia, tekanan darah meningkat, dan lainnya. Kecemasan remaja pada

saat menarche merupakan suatu keadaan di mana ia memiliki perasaan yang ditandai dengan adanya kekhawatiran, kekakuan fisik maupun beranggapan mengenai sesuatu hal yang buruk dapat terjadi ketika menarche (Raudhotul & Wijayanti, 2022).

Kecemasan juga disebut dengan ketakutan atau perasaan gugup, cemas, khawatir, bimbang, firasat buruk, takut akan pemikirannya sendiri dan mudah tersinggung, merasa tegang, tidak tenang, gelisah, gerakan sering serba salah dan gangguan pola tidur, gangguan konsentrasi dan daya ingat, gangguan pencernaan, sakit kepala dan lain sebagainya (I. Wati *et al.*, 2011).

Kecemasan merupakan gangguan mental paling umum diantara kecemasan lain dengan tingkat prevalensi 3,6% menjadi 5,1% selama seumur hidup dan 3,1% selama 1 tahun. Kecemasan sering dijumpai oleh anak dan remaja usia sekolah dengan tingkat prevalensi berkisar 4% menjadi 25% dengan rata-rata 8% (Suyamti & Hastuti, 2018).

Terdapat patofisiologi kecemasan yang menunjukkan bahwa saraf otonom pada seseorang yang mengalami gangguan kecemasan akan bereaksi berlebihan pada setiap rangsangan. Glukortikoid akan mengaktifkan locus caeruleus, yang berperan dalam mengatur kecemasan (*anxietas*), yaitu dengan mengaktifasi pelepasan norepinefrin (NE) dan merangsang system saraf simpatik dan parasimpatik hal inilah yang akan berkaitan dengan gangguan psikologis pada remaja dalam menghadapi menarche (Vildayanti *et al.*, 2018). Berdasarkan hasil survei, kecemasan remaja sangat tinggi pada saat mengalami *menarche* dapat terjadi karena kurangnya informasi tentang menstruasi (Suyamti & Hastuti, 2018)

## **2. Faktor yang memengaruhi kecemasan**

Faktor terhadap kecemasan seorang remaja dapat dibentuk oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi mencakup pengalaman masa lalu, umur, jenis kelamin, sosial budaya, nilai agama, lingkungan, dan dukungan orang terdekat (Normah et al., 2022). 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

### **b. Status Kesehatan jiwa dan fisik**

Kelelahan fisik dan adanya suatu penyakit dapat menurunkan mekanisme pertahanan alami dalam tubuh seseorang.

### **c. 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. 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.

f. Pengetahuan

Ketidaktahuan dapat menyebabkan munculnya kecemasan dan pengetahuan dapat digunakan untuk mengatasi masalah yang ada.

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 (Normah *et al.*, 2022).

Gejala kecemasan dapat diklasifikasikan dalam tiga jenis gejala menurut Suriati & Ilmawati (2019), yaitu diantaranya :

a. Gejala fisik

Gejala fisik dari kecemasan dapat berupa kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernapas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung.

b. Gejala behavioral

Gejala kemas behavioral yaitu berperilaku menghindar, terguncang, melekat dan dependen.

c. Gejala kognitif

Gejala kognitif dari kecemasan yaitu khawatir terhadap sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap suatu yang terjadi dimasa depan, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, sulit berkonsentrasi.



### 3. Pengukuran kecemasan

Terdapat kriteria dalam mengukur tingkat kecemasan pada remaja pada saat mengalami *menarche* yaitu menggunakan alat ukur HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*), yang terdiri dari 14 kelompok gejala yaitu gejala dengan perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatik, gejala sensorik, gejala kardiovaskuler, gejala pernapasan, gejala gastrointestinal, gejala urogenital, gejala otonom, perilaku sewaktu (S. E. Wati, 2015).

Dilihat dari berbagai masing-masing kelompok gejala kecemasan dapat diberi penilaian antara 0-4 dengan penilaian sebagai berikut (S. E. Wati, 2015) :

0 : Tidak ada(tidak ada gejala sama sekali)

1 : Ringan (Terdapat satu gejala dari pilihan yang ada)

2 : Sedang (Terdapat separuh gejala dari pilihan yang ada)

3 : Berat (Lebih dari separuh dari gejala yang ada)

4 : Sangat berat (Terdapat semua gejala yang ada)

Hasil penilaian skor :

Tidak ada kecemasan : < 14

Kecemasan ringan : 14-20

Kecemasan sedang : 21-27

Kecemasan berat : 28-41

Kecemasan berat sekali : 42-52

## **D. Konsep Remaja**

### **1. Definisi remaja**

Masa remaja atau masa adolescence merupakan suatu fase pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Bentuk transisi tersebut ditandai dengan adanya percepatan perkembangan fisik, tingkat emosional, psikologis dan sosial. Salah satu peristiwa penting yang terjadi pada remaja putri adalah datangnya pubertas yang ditandai dengan terjadinya menstruasi (Amallya Faj'ri *et al.*, 2022).

Masa remaja akan dihadapkan dengan kematangan seksual yang disebut dengan fase pubertas. Remaja akan mendapati perubahan baru dalam hidupnya. Pada saat kematangan organ-organ seks remaja putri akan ditandai dengan adanya berkembangnya rahim, vagina dan ovarium, ovarium akan menghasilkan ovum (telur) dan mengeluarkan hormon-hormon yang dibutuhkan untuk kehamilan, menstruasi dan perkembangan seks dan pada saat masa ini akan terjadinya menarche (Nurravni Viny, Susilawati, 2021).

Remaja menurut World Health Organization (WHO) merupakan masa dimana individu berkembang saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Masa remaja merupakan individu yang berada pada tahap transisi antara masa anak – anak dan dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun (Harahap, 2021).

Berdasarkan data sensus penduduk yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik tahun 2010, Indonesia memiliki jumlah remaja usia 10-24 tahun yang

cukup banyak yaitu sebesar 63.367.920 jiwa atau 26.67 persen dari 237.6 juta jiwa jumlah penduduk total Indonesia. Kata remaja yang dikenal dalam bahasa Inggris “*adolescence*” berasal dari bahasa Latin “*adolescere*” (kata benda, *adolescence* yang berarti remaja) yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa (Dida *et al.*, 2019).

## **2. Klasifikasi remaja**

Menurut batasan umur Departemen Kesehatan Republik Indonesia remaja dibagi menjadi 2, yaitu masa remaja awal dan masa remaja akhir (17-25). Klasifikasi remaja pada umumnya didasarkan pada perubahan psikososial pada remaja. Perubahan fisik yang cepat dan terjadi berkelanjutan pada remaja menyebabkan para remaja sadar dan lebih sensitif terhadap bentuk tubuhnya dan mencoba membandingkan dengan teman-teman sebaya (Hapsari, 2019).

Perubahan psikososial pada remaja dibagi dalam tiga tahapan yaitu remaja awal (*early adolescent*), pertengahan (*middle adolescent*), dan akhir (*late adolescent*). Periode pertama disebut remaja awal atau *early adolescent*, terjadi pada usia-usia 12-14 tahun. Pada masa remaja awal anak-anak terpapar pada perubahan tubuh yang cepat, adanya akseerasi pertumbuhan, dan perubahan komposisi tubuh disertai awal pertumbuhan seks sekunder (Hapsari, 2019)

Pada fase remaja awal mereka hanya tertarik pada keadaan sekarang, bukan masa depan, sedangkan secara seksual mulai timbul rasa malu, ketertarikan terhadap lawan jenis tetapi masih bermain berkelompok dan mulai bereksperimen dengan tubuh seperti masturbasi. Periode selanjutnya adalah *middle adolescent* terjadi antara usia 15-17 tahun, pada periode *middle adolescent* remaja mulai tertarik dengan intelektualitas dan karir. Selanjutnya pada periode *late adolescent*

dimulai pada usia 18 tahun ditandai oleh tercapainya maturitas fisik secara sempurna. Pada fase remaja akhir akan lebih memperhatikan masa depan, termasuk peran yang diinginkan nantinya dan mulai serius dalam berhubungan dengan lawan jenis, dan mulai dapat menerima tradisi dan kebiasaan lingkungan (Hapsari, 2019).