

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian

Adolescence berasal dari kata lain yaitu *adolescere* atau kata bendanya *adolescentia* yang berarti remaja atau tumbuh menjadi dewasa (Suryandari, 2020). Menurut Sarwono (2017) dalam Renie dkk (2021) remaja merupakan masa berkembangnya individu dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai mencapai kematangan seksual. Usia remaja terbagi menjadi 3 kategori, yaitu remaja awal (10-12 tahun), remaja madya (13-15 tahun), dan remaja akhir (16-19 tahun) sedangkan menurut WHO (2018) remaja merupakan kelompok usia 10-19 tahun.

Masa remaja adalah masa peralihan, ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan. Pada masa remaja terdapat dua hal yang penting yang perlu dikendalikan selama kehidupannya dua hal tersebut adalah, pertama hal yang bersifat eksternal, yaitu adanya perubahan lingkungan dan kedua, adalah hal yang bersifat internal, yaitu karakteristik di dalam diri remaja yang membuat remaja relatif lebih bergejolak dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya (*storm and stress period*). Pada masa remaja banyak terjadi perubahan yang merupakan bagian dari proses pertumbuhan dan perkembangan baik fisik, psikologis, emosional, dan sosial untuk mempersiapkan diri menuju dewasa, perubahan yang dialami seperti perubahan fisik yang tumbuh secara pesat. Pertumbuhan tersebut akibat dari

perkembangan hormon yang mempengaruhi tubuh dan kematangan organ-organ seksual, perubahan psikologis juga terjadi pada masa remaja, remaja akan mulai berfikir konseptual, abstrak, analitis dan kritis, perkembangan tersebut menyebabkan remaja memiliki rasa ingin tahu yang besar dan perubahan pada aspek sosial. Perkembangan remaja dengan rasa ingin tahu yang tinggi membuat lingkup sosial remaja menjadi semakin luas, sehingga remaja banyak memiliki teman sebaya (Renie dkk, 2021).

2. Ciri-ciri remaja

Ciri Remaja menurut Putro (2017) dalam Azahra (2023), ciri-ciri remaja itu sendiri memiliki beberapa periode, yaitu :

1. Masa remaja sebagai periode yang penting

Periode remaja merupakan periode yang penting karena perkembangan fisik yang begitu cepat dan cepatnya perkembangan menyebabkan adanya penyesuaian mental, minat baru serta sikap pada awal masa remaja (Suindri dkk., 2020).

2. Masa remaja sebagai periode peralihan

Dimana dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya (Suindri dkk., 2020).

3. Masa remaja sebagai periode perubahan

Remaja akan mengalami perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupannya seperti perubahan fisik adanya pertumbuhan tubuh dan pubertas, adanya perubahan emosi, kemampuan berfikir abstrak dan logis dan perubahan dalam hubungan sosial dan peran di masyarakat (Marlina dkk., 2020).

4. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masa remaja sebagai usia bermasalah merujuk pada pandangan bahwa masa remaja sering kali diwarnai dengan konflik, kebingungan, dan perilaku yang menimbulkan tantangan, baik bagi remaja itu sendiri maupun lingkungan disekitarnya seperti keluarga, sekolah, dan masyarakat (Rahyani dkk., 2022).

5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada masa awal remaja, kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan kelompok sosial masih memiliki peran penting bagi baik laki-laki maupun perempuan. Seiring waktu, ketika remaja mulai mengeksplorasi jati dirinya dan tidak lagi merasa cukup dengan keberadaan teman sebaya dalam berbagai aspek, mereka cenderung menghadapi kebingungan peran yang dapat berkembang menjadi *krisis identitas*, atau yang dikenal juga sebagai permasalahan identitas ego. (Suindri dkk., 2020).

6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Pandangan yang menganggap remaja sebagai individu yang suka bertindak seenaknya, tidak dapat diandalkan, serta cenderung melakukan hal-hal negatif, bisa menimbulkan reaksi yang kurang bijak dari orang dewasa. Akibatnya, mereka yang seharusnya membimbing dan mendampingi justru menjadi enggan mengambil tanggung jawab dan menunjukkan sikap yang kurang empati terhadap perilaku remaja yang sebenarnya masih tergolong wajar dalam fase perkembangan mereka (Suindri., 2020)

7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Pada masa remaja, individu cenderung memiliki pandangan yang sensitif terhadap kehidupan. Mereka mudah merasa terluka atau kecewa ketika dikhianati oleh

orang lain atau saat gagal meraih tujuan yang telah mereka tetapkan sendiri (Rahyani dkk., 2022).

8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Masa remaja merupakan tahap transisi akhir sebelum memasuki usia dewasa. Pada fase ini, remaja berada di titik tengah—mereka tidak lagi dianggap anak-anak, namun juga belum sepenuhnya dewasa. Karena berada di ambang kedewasaan, remaja kerap merasa resah dan berusaha melepaskan ciri-ciri masa remajanya. Untuk menunjukkan bahwa mereka hampir dewasa, tak jarang mereka mulai meniru perilaku orang dewasa dalam kesehariannya (Rahyani dkk., 2022).

3. Tahap perkembangan remaja

Menurut Sarwono (2018) dalam Hamidah dan Riza (2022) ada 3 tahapan perkembangan remaja menuju kedewasaan yaitu :

a. Remaja awal (*early adolescent*)

Pada tahap ini remaja memasuki usia 10-13 tahun. Remaja awal mengalami pertumbuhan yang cepat sehingga adanya perubahan pada tubuhnya atau disebut dengan pubertas. Pada masa pubertas anak akan merasa egois dan selalu merasa benar menurut pemikirannya. Anak akan melakukan hal apapun sendiri tanpa perlu dampingan orangtua. Bisa dikatakan anak sudah mulai mengerti dengan privasi. Peran orangtua sangat dibutuhkan pada masa ini untuk memberikan informasi seputar pubertas agar anak tidak merasa cemas ketika perubahan fisik terjadi. Pada masa ini anak akan mengembangkan pikiran yang baru, sangat cepat tertarik dengan lawan jenis, mudah terangsang secara erotik. Tingginya egois pada anak menyebabkan para remaja ini sulit dimengerti orang dewasa.

b. Remaja madya (*middle adolescent*)

Pada tahap ini remaja memasuki usia 14-17 tahun. Remaja sudah mengalami perubahan primer dan sekunder seperti perubahan fisik yang sangat matang ditambah dengan menstruasi yang semakin teratur yang dialami remaja perempuan sedangkan pada laki-laki adanya perubahan pada tubuhnya yang terlihat jelas seperti perubahan pada suara, berat badan, dan tinggi badan. Lebih suka untuk meluangkan waktu dengan teman sebayanya, kuatnya hubungan romantis dengan lawan jenis, merasa ingin mandiri sehingga lebih banyak berdebat dengan orang tua, mulai menunjukkan kenakalan remaja, cenderung bertindak tanpa memikirkan secara matang. Pada tahap ini remaja cenderung narsistik yaitu mencintai diri sendiri selain itu, ia juga merasa kebingungan dengan masa depannya, bingung apakah harus optimis atau pesimis, idealis atau material dan sebagainya.

c. Remaja akhir (*late adolescent*)

Pada tahap ini remaja berusia 18-21 tahun. Tahap ini remaja sudah mencapai batas emosional maksimal, lebih terkendali, mulai memikirkan sebab dan akibat dari sikap yang diambilnya, sudah mulai bijak dalam mengambil keputusan, fokus terhadap cita-cita atau apa yang ingin dilakukan dimasa depan, tahap ini disebut juga dengan masa konsolidasi menuju dewasa yang ditandai dengan lima pencapaian yaitu :

- a. minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelektual,
- b. egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru,
- c. terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi,

- d. egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain,
- e. tumbuh ”dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat.

B. Menstruasi Pertama Kali pada Remaja (*Menarche*)

1. Pengertian

Menarche berasal dari bahasa Yunani yaitu “*mēn*” yang berarti bulan yang mengacu pada siklus menstruasi, dan “*arkhē*” yang berarti awal atau permulaan jika digabung *menarche* diartikan sebagai awal menstruasi. Menurut Prawirohardjo dalam Hafidha (2020) *menarche* merupakan menstruasi yang datang pertama kali pada seseorang wanita yang mau menginjak dewasa. Menurut WHO (2018) *menarche* didefinisikan sebagai menstruasi pertama yang dialami oleh seorang Perempuan, *menarche* merupakan bagian dari fase pubertas yang melibatkan perubahan hormon dan fisik dalam tubuh seseorang, *menarche* merupakan pertanda dimulainya fase reproduksi biologis perempuan.

Usia *menarche* menurut WHO dalam Herien dkk (2024) bervariasi dari rentan usia 10-16 tahun. Normalnya terjadi pada usia 12-14 tahun dan apabila *menarche* terjadi dibawah usia 12 tahun maka disebut dengan *menarche* dini. Menurut Wiknjosastro H. dalam Adam dkk (2022) usia *menarche* dibagi menjadi tiga kategori yaitu usia ≤ 10 tahun yang disebut dengan *menarche* cepat, usia 11-13 tahun *menarche* normal, dan usia ≥ 14 tahun *menarche* lambat.

2. Faktor yang dapat mempengaruhi *menarche*

Menurut penelitian Kholifah (2024) faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang terlambat mengalami menstruasi atau mengalami menstruasi secara cepat ada 2 faktor yaitu :

a. Faktor internal

1) Usia *menarche* ibu

Usia *menarche* pada seorang ibu dapat menjadi indikator dalam memperkirakan usia *menarche* anak perempuannya. Hal ini berkaitan dengan keberadaan reseptor estrogen, yaitu gen spesifik yang berperan dalam menentukan waktu *menarche* dan diturunkan dari ibu ke anak. Gen tersebut berkontribusi terhadap percepatan kematangan sistem reproduksi, sehingga berpengaruh terhadap kapan *menarche* terjadi.

2) Status gizi

Status gizi seseorang dapat berperan dalam terjadinya *menarche* dini, dan hal ini dapat dipantau melalui Indeks Massa Tubuh (IMT), yang dihitung berdasarkan tinggi dan berat badan. Remaja dengan kelebihan berat badan memiliki risiko sekitar 3,36 kali lebih besar mengalami *menarche* lebih awal. Hal ini berkaitan dengan hormon leptin yang diproduksi oleh jaringan lemak tubuh. Peningkatan kadar leptin secara kronis di area perifer dapat merangsang peningkatan hormon Luteinizing (LH) dalam darah. Kenaikan dini LH ini kemudian memicu produksi estradiol yang lebih tinggi, mempercepat kematangan seksual dan menyebabkan *menarche* dini.

Di sisi lain, sebagian remaja perempuan dengan status gizi yang seimbang cenderung mengalami *menarche* pada usia normal. Hal ini dikarenakan mereka

menjaga berat badan melalui pola makan yang sehat, kebiasaan makan yang teratur, serta aktivitas fisik yang cukup. Dengan demikian, tidak terjadi akumulasi lemak berlebih dalam tubuh. Akibatnya, pelepasan hormon Follicle Stimulating Hormone (FSH) dan LH dari ovarium, serta proses pematangan folikel dan produksi estrogen, dapat berlangsung sebagaimana mestinya, sehingga menarche terjadi sesuai waktu yang normal.

b. Faktor eksternal

1) Gaya hidup

Gaya hidup yang umum dijalani oleh remaja putri sering kali melibatkan konsumsi makanan yang kurang sehat, seperti makanan cepat saji, produk makanan dan minuman dalam kemasan, serta minuman bersoda. Ditambah lagi dengan rendahnya tingkat aktivitas fisik, kondisi ini dapat mempercepat terjadinya menarche. Selain itu, remaja putri cenderung lebih rentan mengalami kelelahan yang berkaitan dengan masa pubertas. Faktor-faktor seperti stres dan kelelahan juga dapat berdampak pada penurunan kualitas tidur, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap kemungkinan terjadinya menarche lebih awal.

2) Pendapatan orang tua

Kondisi ekonomi keluarga turut berpengaruh terhadap usia menarche, terutama melalui kemampuan keluarga dalam mencukupi asupan gizi anak. Anak perempuan yang berasal dari keluarga dengan tingkat sosial ekonomi tinggi cenderung mengalami menarche lebih awal dibandingkan dengan mereka yang berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi rendah. Selain itu, remaja putri yang tumbuh di lingkungan perkotaan

umumnya mengalami menarche lebih cepat dibandingkan dengan rekan-rekannya yang tinggal di daerah pedesaan.

3. Proses terjadinya menstruasi pertama kali (*menarche*)

Menarche dipicu oleh peningkatan hormon Luteinizing (LH) dan Follicle Stimulating Hormone (FSH), yang berperan dalam merangsang sel-sel target di ovarium. Kedua hormon ini berikatan dengan reseptor masing-masing, sehingga mempercepat proses sekresi, pertumbuhan, dan proliferasi sel. Stimulasi ini terjadi melalui aktivasi sistem second messenger berupa siklik adenosin monofosfat (cAMP) di dalam sitoplasma sel ovarium, yang kemudian mendorong ovarium memproduksi hormon estrogen dan progesteron. Kedua hormon tersebut akan mempersiapkan rahim dan kelenjar payudara untuk menghadapi proses ovulasi. Bila ovulasi tidak diikuti oleh pembuahan, maka akan terjadi menstruasi. menurut Prawirohardjo (2019) dalam Hafidha (2020).

4. Gejala menstruasi pertama kali (*menarche*)

Gejala *menarche* sama seperti gejala seseorang wanita dalam mengalami fase-fase siklus menstruasi menurut Prawirohardjo dalam Villasari (2021), dikenal tiga masa utama, yaitu:

- a. Masa haid selama 2-8 hari. Pada waktu itu endometrium dilepas, sedangkan pengeluaran hormon ovarium paling rendah (minimum).
- b. Masa proliferasi sampai hari ke 14 pada waktu endometrium tumbuh kembali disebut juga endometium mengadakan proliferasi antara hari ke 12 dan ke 14 di mana dapat terjadi pelepasan ovum dari ovarium yang disebut ovulasi.

c. Masa sekresi pada waktu itu *corpus rubrum* menjadi *corpus luteum* yang mengeluarkan progesteron. Di bawah pengaruh progesteron ini, kelenjar *endometrium* mengandung glikogen dan lemak. Pada akhir masa ini *stroma endometrium* berubah kearah sel-sel desidua terutama yang berada di seputar pembuluh-pembuluh *arterial*. Keadaan ini memudahkan adanya nidasi.

Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan kumpulan gejala fisik maupun emosional yang muncul pada fase luteal dalam siklus menstruasi. PMS ini terbagi menjadi beberapa jenis. PMS tipe A (Anxiety) ditandai dengan perasaan cemas, mudah tersinggung, ketegangan emosional, dan suasana hati yang tidak stabil. Gejala ini biasanya muncul akibat ketidakseimbangan hormon, yaitu tingginya kadar estrogen dibandingkan progesteron.

PMS tipe H (Hyperhydration) ditandai dengan gejala retensi cairan seperti pembengkakan (edema), perut terasa penuh, nyeri pada payudara, serta pembengkakan di tangan dan kaki, termasuk kenaikan berat badan menjelang menstruasi. Untuk mengurangi gejala ini, disarankan membatasi konsumsi garam dan gula dalam pola makan.

Sementara itu, PMS tipe C (Craving) muncul dengan dorongan kuat untuk mengonsumsi makanan manis atau rasa lapar berlebihan. Biasanya, sekitar 20 menit setelah mengonsumsi gula dalam jumlah besar, bisa terjadi hipoglikemia yang ditandai dengan kelelahan, jantung berdebar, pusing, bahkan dalam beberapa kasus sampai pingsan. Keinginan untuk makan manis ini juga bisa dipicu oleh stres.

PMS tipe D (Depression) ditandai dengan gejala-gejala psikologis seperti perasaan sedih mendalam, keinginan untuk menangis, tubuh terasa lemas, gangguan

tidur, penurunan daya ingat, kebingungan, serta kesulitan dalam menyusun atau mengucapkan kata-kata (*verbalisasi*) (Yunitasari dkk., 2023).

5. Hal yang perlu diperhatikan ketika sudah mengalami menstruasi

Menurut BKKBN dalam Villasari (2021), terdapat beberapa hal penting yang perlu diperhatikan oleh perempuan saat mengalami menstruasi, antara lain:

- a. Saat menstruasi, pembuluh darah di rahim rentan terhadap infeksi. Oleh karena itu, menjaga kebersihan area genital sangat penting karena bakteri dapat dengan mudah masuk dan memicu gangguan pada sistem reproduksi.
- b. Selama masa haid, sebagian perempuan mungkin merasakan nyeri di area pinggang atau otot panggul. Kondisi ini biasanya disebabkan oleh peregangan pada otot-otot rahim
- c. Untuk menjaga kebersihan diri selama menstruasi, pembalut sebaiknya diganti setiap empat jam sekali, serta setiap kali selesai mandi atau setelah buang air kecil.
- d. Jika memadai pembalut yang sudah dipakai yang akan dibuang sebaiknya dibungkus sebelum dibuang ke tempat sampah. Untuk pembalut lain (dari kain) sebaiknya sebelum dicuci terlebih dahulu direndam memakai sabun pada tempat tertutup.

6. Kelainan yang terjadi pada saat *menarche*

Menurut Manuaba (2017) dalam Villasari (2021) Gangguan menstruasi dapat berupa ketidakteraturan dalam siklus, volume darah yang keluar, maupun durasi perdarahan. Beberapa jenis gangguan tersebut meliputi:

a. *Amenorrhea*

Merupakan kondisi tidak terjadinya menstruasi selama tiga bulan atau lebih. Jika seorang perempuan belum pernah mengalami haid hingga usia 18 tahun, maka

disebut amenore primer. Sedangkan jika sebelumnya pernah menstruasi tetapi kemudian berhenti, disebut amenore sekunder.

b. *Pseudoamenorrhe*

Menstruasi sebenarnya terjadi, tetapi darah haid tidak dapat keluar akibat adanya sumbatan di leher rahim (serviks), vagina, atau selaput dara (hymen)

c. *Menstruasi Praecox*

Adalah kondisi haid yang datang terlalu dini, yaitu pada usia yang sangat muda, sekitar 8 hingga 10 tahun.

d. *Hypomenorrhea*

Menstruasi terjadi secara teratur, namun jumlah darah yang keluar sangat sedikit

e. *Oligomenorrhea*

Menstruasi jarang terjadi karena panjangnya siklus haid, biasanya lebih dari 35 hari

f. *Polymenorrhea*

Menstruasi yang datang lebih sering dari normal, dengan siklus pendek, yaitu kurang dari 25 hari.

g. *Metrorrhagia*

Perdarahan rahim diluar waktu haid.

h. *Dysmenorhea*

Rasa nyeri saat menstruasi umumnya dirasakan di bagian bawah perut. Nyeri ini dapat muncul sebelum, selama, atau setelah masa haid, dan bisa bersifat seperti kram (kolik) maupun berlangsung terus-menerus.

7. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi menstruasi pertama (*menarche*)

Menurut penelitian dari Nadila dan Fajariyah (2023) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan saat menghadapi *menarche* yaitu :

a. Usia

Seiring bertambahnya usia seseorang akan mengalami perubahan mulai dari perubahan fisik sampai emosional hal tersebut dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Perbedaan usia mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang terutama seseorang dengan usia yang lebih muda, hal tersebut terjadi akibat adanya perasaan khawatir menghadapi suatu hal yang baru.

b. Pengetahuan

Pengetahuan adalah pemahaman individu terhadap suatu hal yang dapat menentukan sejauh mana individu tersebut merespon sesuatu. Individu dengan pemahaman yang baik biasanya memiliki tingkat kecemasan rendah dibandingkan individu dengan pemahaman cukup. Seseorang dengan pengetahuan baik biasanya mampu menguasai suatu hal sehingga mampu untuk menghadapi kekhawatiran.

Menurut Nora (2020) pengetahuan memiliki hubungan yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Pengetahuan berperan sebagai pelindung psikologis, karena dengan memahami apa yang sedang atau akan terjadi, individu menjadi lebih siap secara mental dan emosional, sehingga kecemasan dapat ditekan.

c. Sikap

Seseorang yang memiliki sikap negatif terhadap suatu hal menunjukkan seseorang tersebut belum siap dalam menghadapi suatu kejadian. Ketidaksiapan

membuat seseorang berfikir negatif terhadap kejadian yang belum pernah dialaminya, ketidaksiapan dipengaruhi oleh faktor internal seperti adanya perubahan fisik dan psikologis selama masa perkembangan manusia maupun faktor eksternal seperti lingkungan, pengalaman orang lain, tingkat pendidikan.

d. Dukungan orang tua

Orangtua yang memberikan pengetahuan dasar dan pengarahan terhadap suatu hal yang baru dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang sehingga seseorang akan merasa memiliki dukungan dan adanya pertolongan dalam menghadapi suatu permasalahan, sehingga seseorang yang mendapatkan dukungan yang baik dari orang tua dapat mempengaruhi tingkat kecemasan orang tersebut.

C. Pengetahuan

1. Pengertian

Pengetahuan merupakan hasil dari pemahaman atau informasi seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya menurut Notoatmodjo (2014) dalam Syapitri (2021). Setiap orang memiliki pengetahuan tergantung bagaimana pengindraan yang dimilikinya terhadap objek atau sesuatu yang diamati, dirasakan atau didengarnya menurut Notoatmodjo (2014) dalam Syapitri (2021). Menurut Notoatmodjo (2014) dalam Syapitri (2021) terdapat 6 tingkatan pengetahuan yaitu:

a. Tahu (*know*) tahap pengetahuan paling rendah berada pada tahap ini, pengetahuan pada tahapan ini hanya sebatas mengingat apa yang dipelajari sebelumnya seperti menjelaskan definisi, menyebutkan, atau menyatakan hasil rekam medis.

- b. Memahami (*comprehension*) pada tahapan ini pengetahuan yang dimiliki seseorang sudah mampu dalam menjelaskan atau mempraktikkan mengenai objek atau sesuatu dengan benar dari pembelajaran yang sudah diberikan.
- c. Aplikasi (*application*) pengetahuan yang dimiliki seseorang pada tahapan ini sudah mampu dalam menerapkan materi yang sudah dipelajari pada kondisi yang nyata.
- d. Analisis (*analysis*) pada tahapan ini seseorang mampu dalam mengaitkan, mengelompokkan serta membedakan komponen-komponen yang ada hubungannya satu sama lain.
- e. Sintesis (*synthesis*) pengetahuan seseorang pada tahapan ini mampu dalam menggabungkan unsur pengetahuan serta berbagai elemen menjadi suatu pola baru seperti membuat desain baru dari desain-desain yang sudah ada.
- f. Evaluasi (*evaluation*)

Pengetahuan pada tahapan ini berupa kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu objek atau materi. Tahap ini dapat digambarkan sebagai proses merencanakan, memperoleh, serta menyediakan informasi yang diperlukan untuk menentukan Keputusan.

2. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2018) ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan, yaitu :

a. Umur

Semakin bertambahnya umur maka semakin bertambah pula daya ingat seseorang, umur berpengaruh pada pengetahuan yang dimilikinya, tetapi pada tingkat umur tertentu perkembangan tidak akan sama seperti saat berusia belasan tahun.

b. Intelegensi

Merupakan suatu kemampuan berfikir seseorang sehingga mampu untuk beradaptasi terhadap lingkungan yang baru. Setiap orang memiliki intelegensi yang berbeda-beda sehingga intelegensi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar.

c. Lingkungan

Pengetahuan yang dimiliki seseorang juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Lingkungan yang kondusif dan baik dengan lingkungan yang buruk akan mempengaruhi pada cara berfikir seseorang.

d. Sosial budaya

Budaya yang dimiliki seseorang beragam sehingga setiap orang memiliki cara berfikir yang berbeda sehingga sosial budaya mempengaruhi tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang.

e. Informasi

Tingkat pengetahuan seseorang dapat berkembang dengan baik karena adanya faktor penerimaan informasi dari berbagai media massa.

f. Pengalaman

Pengalaman merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan pengetahuan seseorang karena dari pengalaman sendiri atau pengalaman yang didengar dari orang lain bisa menjadi satu pembelajaran untuk memecahkan suatu masalah yang dihadapinya.

g. Pekerjaan

Pekerjaan seseorang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan yang dimiliki karena dari pekerjaan seseorang memiliki pola berfikir untuk menyelesaikan pekerjaannya dan akan mendapatkan informasi baik secara langsung atau tidak langsung.

D. Kecemasan

1. Pengertian

Kecemasan berasal dari bahasa latin (*anxi*) dan bahasa jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif (Erisma dkk., 2023). Menurut Jannah (2020) dalam Oktamarina dkk (2022) kecemasan merupakan bentuk emosi negatif atau suatu keadaan yang tidak nyaman berupa kekhawatiran yang tidak jelas disebabkan karena perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Kecemasan juga sering terjadi dalam hidup manusia yang diakibatkan dari adanya respon atau konflik. Gangguan kecemasan merupakan kecemasan yang disertai simptom somatik yang menyebabkan terganggunya kehidupan sosial atau pekerjaan individu secara signifikan atau menyebabkan stress yang nyata.

Kecemasan merupakan suatu percampuran emosi yang terjadi saat seseorang dalam kondisi tertekan dan adanya pertentangan dalam batin seseorang. Timbulnya rasa cemas salah satunya diakibatkan oleh beberapa peristiwa atau kejadian seperti, cemas akibat adanya bahaya yang mengancam diri seseorang, cemas karena melihat benda-benda tertentu, cemas karena merasa bersalah atau melakukan hal-hal yang tidak sesuai dengan hati nurani, cemas karena kurangnya rasa kasih sayang orang tua semasa kecil, berbagai peristiwa dan kejadian tersebut membuat seseorang memiliki rasa cemas (Oktamarina dkk., 2022).

2. Tingkat kecemasan

Menurut Kolekta dan Mulyanto (2023) kecemasan memiliki 4 tingkatan yang dialami oleh individu yaitu kecemasan ringan, sedang, berat dan panik.

a. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan biasanya sering dialami sehari-hari oleh individu, tingkat kecemasan ringan masih dapat diwaspadai serta lapang presepsinya luas, menajamkan indra. Pada Tingkat ini biasanya individu dapat merasa termotivasi untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif dan dapat menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

b. Kecemasan sedang

Kecemasan sedang terfokus pada pemikirannya yang menjadi perhatiannya, kecemasan ini menyempitkan lapangan presepsi. Pada kecemasan sedang seseorang masih bisa melakukan sesuatu dengan arahan orang lain.

c. Kecemasan berat

Seseorang dalam tingkatan kecemasan berat memiliki lapangan presepsi yang sangat sempit, pusat perhatiannya tertuju pada hal kecil atau spesifik serta tidak dapat berfikir mengenai hal lainnya. Seseorang yang memiliki tingkat kecemasan berat akan melakukan segala sesuatu untuk mengatasi kecemasannya, pada tingkat ini diharapkan perlunya perhatian khusus serta arahan yang berfokus pada area ini.

d. Panik

Pada tingkat ini seseorang akan mengalami hilangnya kendali diri serta detail perhatiannya hilang. Seseorang tidak akan bisa melakukan apapun meskipun dengan perintah karena hilangnya kontrol. Adanya peningkatan aktivitas motorik, kurangnya

kemampuan untuk bersosialisasi dengan orang lain, adanya penyimpangan persepsi dan hilangnya pikiran rasional, dan seseorang yang sudah mengalami panik biasanya terjadi disorganisasi kepribadian.

3. Tanda dan gejala kecemasan

Adapun tanda dan gejala kecemasan menurut (Audtya, 2024) :

- a. Ketegangan motorik/alat gerak seperti gemetar, tegang, nyeri otot, letih, tidak dapat santai, gelisah, tidak dapat diam, kening berkerut, dan mudah kaget.
- b. Hiperaktivitas saraf otonom (simpatis dan parasimpatis) seperti keringat berlebihan, jantung berdebar-debar, rasa dingin ditelapak dan kaki, mulut kering, pusing, rasa mual, sering buang air kecil, diare, muka merah/pucat, denyut nadi dan nafas cepat.
- c. Rasa khawatir yang berlebihan tentang hal-hal yang akan datang seperti cemas, takut, khawatir, membayangkan akan datangnya kemalangan terhadap dirinya.
- d. Kewaspadaan yang berlebihan seperti perhatian mudah beralih, sukar konsentrasi, sukar tidur, mudah tersinggung, dan tidak sabar.

4. Pengukuran kecemasan

Pengukuran kecemasan dapat dilakukan dengan alat ukur yang bernama *HARS* (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Skala *HARS* pertama kali digunakan pada tahun 1959, yang diciptakan oleh Max Hamilton dan skala *HARS* pada masa sekarang sudah menjadi standar untuk mengukur kecemasan terutama pada penelitian *trial clinic*. Pengukuran skala *HARS* merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan dengan munculnya symptom pada individu yang mengalami kecemasan. Pengukuran *HARS* biasanya digunakan pada orang dewasa, pengukuran *HARS* juga dapat digunakan pada anak dan juga remaja (Chrisnawati, 2019).

HARS terdiri dari 14 item pertanyaan untuk mengukur tanda adanya kecemasan pada anak dan orang dewasa (Giatika, 2019). Setiap item yang diobservasi diberi 4 tingkatan skor antara 1 sampai dengan 4 (Sunarti, 2020)

14 item skala *HARS* penilaian kecemasan, meliputi :

- a. Perasaan Cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung.
- b. Ketegangan: merasa tegang, gelisah, gemetar, mudah menangis, dan lesu, tidak bisa istirahat tenang, dan mudah terkejut.
- c. Ketakutan: takut terhadap gelap, terhadap orang asing, bila ditinggal sendiri, pada binatang besar, pada keramaian lalu lintas, dan pada kerumunan orang banyak.
- d. Gangguan tidur: sukar memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak pulas, bangun dengan lesu, banyak mimpi-mimpi, mimpi buruk, dan mimpi menakutkan.
- e. Gangguan kecerdasan: daya ingat buruk, susah berkonsentrasi.
- f. Perasaan depresi: hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, bangun dini hari, perasaan berubah-ubah sepanjang hari.
- g. Gejala somatik: sakit dan nyeri otot, kaku, kedutan otot, gigi gemerutuk, suara tidak stabil.
- h. Gejala sensorik: *tinitus*, penglihatan kabur, muka merah atau pucat, merasa lemas, dan perasaan ditusuk-tusuk.
- i. Gejala *kardiovaskuler*: berdebar, nyeri di dada, denyut nadi mengeras, perasaan lesu lemas seperti mau pingsan, dan detak jantung hilang sekejap.
- j. Gejala pernapasan: rasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik napas, napas pendek/ sesak.

k. Gejala *gastrointestinal*: sulit menelan, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri sebelum dan sesudah makan, perasaan terbakar di perut, kembung, mual, muntah, buang air besar lembek, berat badan turun, susah buang air besar.

l. Gejala *urogenital* : sering kencing, tidak dapat menahan air seni, *amenorrhea*, *menorrhagia*, *frigid*, *ejakulasi praecocks*, *ereksi* lemah, dan *impotensi*.

m. Gejala otonom: mulut kering, muka merah, mudah berkeringat, pusing, dan bulu roma berdiri.

n. Perilaku sewaktu wawancara: gelisah, tidak tenang, jari gemetar, kerut kening, muka tegang, tonus otot meningkat, napas pendek cepat, dan muka merah.

Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

1= tidak ada gejala sama sekali

2= satu gejala yang ada

3= sedang/ separuh gejala yang ada

4= berat/ lebih dari separuh gejala yang ada

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlahkan skor 1-14 dengan hasil:

Tidak ada kecemasan : 14

Kecemasan Ringan : 15-25

Kecemasan Sedang : 26-36

Kecemasan Berat : 37-47

Kecemasan Berat Sekali : 48-56

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan

Menurut Ramaiah (2017) dalam Nugri (2022) terdapat empat faktor utama yang mempengaruhi kecemasan seseorang yaitu:

a. Lingkungan

Tempat seseorang tinggal dan lingkungan sosialnya dapat memengaruhi cara pandang terhadap diri sendiri maupun orang lain. Pengalaman bersama keluarga, teman dekat, rekan kerja, dan orang-orang di sekitarnya bisa membentuk pola pikir tersebut. Merasa cemas saat berada dalam situasi yang dianggap tidak aman adalah reaksi yang wajar dan umum terjadi.

b. Emosi

Kecemasan dapat muncul ketika seseorang kesulitan mengungkapkan atau mengelola perasaan dalam hubungan pribadi. Hal ini sering terjadi saat individu menahan emosi negatif seperti amarah atau frustrasi dalam jangka waktu lama, sehingga menimbulkan tekanan emosional yang berujung pada kecemasan.

c. Faktor Fisik

Tubuh dan pikiran saling memengaruhi satu sama lain, sehingga kondisi fisik tertentu bisa menjadi pemicu kecemasan. Misalnya, saat seseorang menjalani masa kehamilan, mengalami perubahan hormonal di masa remaja, atau dalam proses pemulihan dari penyakit. Perubahan-perubahan fisik tersebut dapat memicu perasaan cemas yang cukup umum terjadi.

d. faktor genetic

Meskipun kecenderungan genetik dapat ditemukan dalam beberapa kasus gangguan emosional di keluarga tertentu, faktor keturunan bukanlah penyebab utama munculnya kecemasan. Banyak aspek lain yang lebih dominan dalam memicu gangguan kecemasan.

6. Tingkat kecemasan

Menurut Nisa dan Rosyid (2023) adapun tingkat *ansietas* (Kecemasan) adalah:

1) Ansietas ringan (*Mild Anxiety*), Ansietas ringan merupakan bentuk kecemasan yang biasanya muncul akibat tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini membuat individu menjadi lebih waspada dan mampu memperluas persepsi terhadap lingkungan sekitarnya.

2) Ansietas sedang (*Moderate Anxiety*), ditandai dengan kemampuan seseorang untuk hanya fokus pada hal-hal yang dianggap penting, sementara hal lain cenderung diabaikan. Konsentrasi menjadi lebih terbatas, namun individu masih mampu bertindak secara lebih terarah apabila mendapatkan bimbingan atau arahan dari orang lain.

3) Ansietas berat (*Severe Anxiety*), ditandai dengan terbatasnya kemampuan individu dalam memahami situasi secara menyeluruh. Perhatian hanya terfokus pada satu hal tertentu, sehingga sulit untuk memikirkan hal lain. Seluruh perilaku yang ditampilkan bertujuan untuk meredakan rasa tegang yang dirasakan.

4) Panik, setiap orang bisa mengalami kepanikan, namun tingkat kesadaran dan intensitas kepanikan tersebut berbeda-beda. Panik biasanya muncul ketika seseorang merasa kehilangan kontrol atas dirinya dan tidak mampu memperhatikan detail di sekitarnya. Ketidakmampuan untuk bertindak, bahkan saat diberi instruksi, dapat memperburuk kondisi kepanikan yang dialami.

7. Cara mengurangi kecemasan

Penanganan kecemasan sebaiknya dilakukan melalui pendekatan yang menyeluruh atau holistik. Menurut Nisa dan Rosyid (2023), pengurangan kecemasan dapat dicapai melalui pemberian terapi yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-

masing individu. Adapun beberapa metode yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan antara lain sebagai berikut.:

a. Terapi psikofarmaka

Terapi psikofarmaka merupakan pencegahan dengan menggunakan obat-obatan yang berkhasiat memulihkan fungsi gangguan sinyal penghantar saraf di susunan saraf pusat otak (*limbic system*). Terapi yang sering dipakai adalah obat *anxiolytic* seperti *diazepam*, *clobazam*, *bromazepam*, *lorazepam*, *buspirone*, dan *alprazolam*.

b. Terapi somatik

Terapi somatik ditujukan bagi individu yang mengalami keluhan fisik sebagai dampak dari kecemasan yang berlangsung lama. Penggunaan obat dalam terapi ini difokuskan pada organ tubuh yang mengalami gangguan.

c. Psikoterapi

Psikoterapi adalah suatu bentuk terapi psikologis yang dilakukan melalui percakapan dan interaksi langsung antara terapis dan pasien. Tujuannya adalah untuk membantu individu dalam memahami, mengevaluasi, dan mengatasi masalah-masalah emosional, kognitif, maupun perilaku yang mengganggu kehidupan sehari-harinya. Psikoterapi tidak menggunakan obat, tetapi lebih menekankan pada pendekatan verbal dan relasional untuk memfasilitasi perubahan psikologis. Psikoterapi merupakan suatu terapi yang diberikan kepada individu berdasarkan dari kebutuhan individu, antara lain:

1) Psikoterapi *suportif*

Psikoterapi suportif (terapi motivasi) merupakan bentuk bantuan yang diberikan untuk memberikan semangat dan dorongan kepada individu, dengan tujuan

mencegah rasa putus asa serta menumbuhkan rasa percaya diri dan keyakinan dalam diri mereka.

2) Pendidikan

Psikoterapi *re-edukatif* atau pemberian pendidikan ulang atau pemberian informasi baru secara korektif, untuk mengubah pola pikir, keyakinan, dan perilaku yang keliru atau tidak sehat. Model ini sangat bermanfaat untuk mengurangi kecemasan, terutama ketika kecemasan itu berasal dari ketidaktahuan, miskonsepsi, atau keyakinan irasional.

3) *Psiko-dinamik*

Psikodinamik adalah pendekatan yang digunakan untuk menganalisis serta memahami dinamika kejiwaan seseorang, guna mengetahui alasan di balik ketidakmampuannya dalam menghadapi tekanan psikososial yang kemudian memicu timbulnya kecemasan.

E. Video Edukasi

1. Pengertian media video edukasi

Media pembelajaran merupakan suatu perantara untuk proses menyalurkan informasi atau pemberian edukasi dengan suatu alat yang dapat menarik perhatian, minat, pikiran, dan perasaan seseorang untuk memperhatikan informasi atau pembelajaran yang diberikan (Marliani, 2021). Video adalah salah satu media yang dapat digunakan sebagai alat pembelajaran, media edukasi video merupakan alat bantu yang dapat menyajikan gambar bergerak dan suara yang bisa diisi dengan berbagai informasi untuk pembelajaran. Melalui media video edukasi pemaparan materi akan

lebih mudah untuk dipahami karena berisikan gambar bergerak serta suara yang dapat menarik perhatian seseorang (Marliani, 2021).

2. Manfaat media video edukasi

Menurut Andi (2012) dalam Marliani (2021) manfaat dari media edukasi video, yaitu :

- a. Dapat memberikan pengalaman kepada peserta didik yang tidak terduga.
- b. Dapat memperlihatkan secara nyata sesuatu yang awalnya tidak mungkin bisa dilihat.
- c. Dapat menganalisis perubahan dalam periode waktu tertentu.
- d. Dapat memberikan pengalaman kepada peserta didik untuk merasakan suatu keadaan tertentu.
- e. Dapat menampilkan presentasi studi kasus tentang kehidupan sebenarnya yang memicu diskusi peserta didik.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, penggunaan media video dalam pembelajaran memungkinkan peserta didik untuk menyaksikan berbagai peristiwa yang tidak dapat mereka amati secara langsung, baik karena berbahaya maupun karena terjadi di masa lalu. Selain itu, video dapat diputar ulang sesuai dengan kebutuhan siswa. Penggunaan media ini juga berperan dalam meningkatkan minat dan mendorong motivasi siswa untuk lebih fokus dan tertarik terhadap materi pelajaran.

3. Keuntungan dan kelemahan media video edukasi

Menurut Daryanto (2011) dalam Marliani (2021) Adapun keuntungan dan kekurangan dari penggunaan media video sebagai alat pembelajaran, yaitu :

- a. Keuntungan

- 1) Penggunaan video dalam pembelajaran mampu memberikan perspektif atau unsur tambahan yang memperkaya proses belajar-mengajar.
- 2) Video mampu menyajikan gambar bergerak disertai dengan suara, sehingga menjadi media yang efektif untuk menarik perhatian siswa.
- 3) Video memungkinkan penayangan situasi atau peristiwa yang sulit diamati secara langsung di kehidupan nyata.

b. Kelemahan

- 1) *Opposition*, pengambilan video yang kurang tepat dapat menyebabkan timbulnya keraguan bagi penonton dalam menafsirkan gambar yang dilihatnya.
- 2) Material pendukung, video membutuhkan alat proyeksi untuk dapat menampilkan gambar yang akan ditampilkan.
- 3) *Budget*, untuk membuat sebuah video memerlukan biaya yang tidak sedikit.

4. Hubungan media video dengan Kecemasan menghadapi *menarche*

Isi pesan dalam video memiliki potensi untuk memengaruhi sikap individu, baik dalam konteks pribadi maupun sosial. Kemampuan video dalam menampilkan peristiwa masa lalu maupun masa kini juga dapat membangkitkan respons emosional dari penontonnya (Sunarti, 2020). Menurut Sunarti (2020) media video bisa digunakan untuk meningkatkan pemahaman siswi mengenai *menarche* yang bisa mengurangi kecemasan siswi dalam menghadapi *menarche* hal itu sejalan dengan hasil penelitiannya yang meneliti mengenai pengaruh pendidikan kesehatan dengan video animasi terhadap kecemasan anak pra *menarche* terkait persiapan menstruasi pertama yang mana dari 24 responden sebelum dilakukan intervensi sebanyak 11 responden mengalami kecemasan sedang dan setelah diberikan intervensi edukasi media video

selama 2 minggu berturut turut dengan durasi video 8 menit dan ditonton setiap 2 kali seminggu sebanyak 24 responden tidak ada yang mengalami kecemasan.

5. Unsur-unsur media video edukasi *menarche*

Selain berfungsi sebagai sarana informasi dan hiburan, video juga dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran. Tujuan penggunaannya adalah untuk membantu peserta didik memahami materi pelajaran dengan lebih cepat dan efektif. Di sisi lain, pendidik atau guru juga akan lebih terbantu dalam menyampaikan materi melalui bantuan media video (Achmad dkk., 2021). Tentu saja, hal ini perlu didukung oleh faktor-faktor pendukung lainnya. oleh unsur-unsur yang ada di dalam video tersebut, seperti :

a. Karakter animasi

Ciptakan karakter dengan kepribadian yang sesuai dengan audiens target agar lebih relatable.

b. Narasi cerita

Bangun cerita menarik seperti pengalaman atau kejadian lucu saat mengalami *menarche* atau menstruasi.

c. Penambahan teks

Penambahan teks dibawah video atau di beberapa bagian video dapat berfungsi sebagai penguat kognitif untuk konten video, sehingga memudahkan penonton untuk memahami point-point penting dan mengingatnya kembali dikemudian hari.

d. Visual dan warna

Pilih palet warna yang kontras untuk elemen penting agar pesan mudah ditangkap.

e. Musik dan efek suara

Sesuaikan musik dengan suasana video, dan jangan lupa gunakan efek suara untuk mempertegas aksi.

f. Elemen grafik dinamis

Gunakan animasi grafik, ikon, atau transisi untuk menyajikan informasi. Jaga pentingnya elemen agar tidak mengalihkan fokus dari pesan utama.

g. Tempo dan durasi

Atur kecepatan video sesuai tujuan, baik cepat untuk promosi atau lambat untuk penjelasan detail. Buat video edukasi dengan durasi kurang lebih 5-10 menit.

h. Pesan utama (ajakan bertindak)

Sisipkan ajakan menarik di akhir, seperti "jangan cemas !" atau "jangan takut menghadapi *menarche*!" dan gunakan teks yang menonjol dengan warna berbeda atau animasi untuk menarik perhatian.

i. Alur visual (flow)

Susun cerita dengan alur logis, seperti timeline atau langkah-langkah proses dengan cara membuat kerangka konsep video sebelumnya untuk memastikan cerita mengalir dengan baik.

j. Humor dan emosi

Tambahkan humor ringan atau cerita emosional untuk menarik perhatian. Hindari humor berlebihan, cukup tambahkan detail lucu atau ekspresi karakter yang menyenangkan.

k. Lingkungan atau setting

Pilih latar belakang yang sederhana namun relevan agar fokus tetap pada elemen utama.

l. Interaksi dengan penonton

Ajak audiens terlibat langsung dengan pertanyaan atau elemen interaktif. Tambahkan pertanyaan di awal video seperti, "Pernahkah Anda mengalami ini?" untuk menarik perhatian.

m. Elemen teknologi atau futuristik

Gunakan animasi yang halus untuk kesan profesional dan hindari detail yang berlebihan.