

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja adalah salah satu periode kehidupan penting manusia. Rentang usia pada remaja adalah 10-18 tahun. Masa remaja sering disebut masa transisi atau peralihan dimana terjadi peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang diikuti dengan adanya perubahan dalam tubuh. Perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, psikis dan psikososial. Masa remaja merupakan salah satu tahap dalam kehidupan manusia yang sering disebut masa pubertas. Setiap remaja putri akan mengalami perubahan fisik maupun psikis, perubahan ini meliputi semua perkembangannya yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Pra-dewasa yaitu fase antara masa remaja dan dewasa atau disebut periode awal. Pubertas sampai dengan perkembangan, pada remaja laki-laki dimulai pada usia 14 tahun dan pada remaja perempuan dimulai pada usia 12 tahun. Remaja adalah masa pergantian dari anak-anak menuju dewasa ditandai adanya perubahan fisik, emosional, dan kognitif. Pertumbuhan dan perkembangan manusia dari anak-anak menuju dewasa akan melewati masa pubertas. Remaja perempuan akan mengalami masa pubertas lebih awal ditandai adanya kematangan reproduksi yaitu menstruasi (Nurani dkk., 2025).

Secara psikologis remaja adalah usia dimana individu menjadi terintegrasi di dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa dibawah lebih tua melainkan merasa sama atau sejajar. Remaja digolongkan menjadi 3 yaitu : remaja awal (12-15 tahun) remaja pertengahan (15-18 tahun) dan remaja akhir

(18-21 tahun) (Subekti dkk., 2020). Perubahan fisik yang dialami remaja diikuti oleh maturasi emosi dan psikis. Jika proses maturasifisik dan hormonal ini terganggu maka perkembangan psikis dan emosi remaja juga akan terganggu sehingga diperlukan pemahaman yang baik tentang proses perubahan itu. Karena jika tidak diatasi dengan pembekalan pemahaman yang baik sedangkan kemampuan mereka dalam mengontrol emosi yang penuh dengan pergolakan emosi ini dikhawatirkan akan menyebabkan stress pada remaja itu (Kasmas, 2024).

2. Perubahan Primer dan Sekunder Pada Remaja

Perubahan organ seks sekunder terjadi pada masa pra pubertas berkisar antara usia 13-15 atau pada masa remaja tengah. Kematangan seksual dan terjadinya perubahan bentuk tubuh sangat berpengaruh pada kehidupan kejiwaan remaja, sementara itu perhatian remaja sangat besar terhadap penampilan dirinya sehingga mereka sering merisaukan bentuk tubuhnya yang kurang proporsional tersebut. Ada 2 perubahan ciri-ciri seks diantaranya adalah seks primer dan sekunder. Pertumbuhan dan perkembangan ciri-ciri seks primer adalah organ-organ seks, merupakan perubahan fisik mendasar yang ketiga. Pada wanita organ-organ reproduksi tumbuh selama masa pubertas, dengan tingkat kecepatan yang bervariasi. Berat uterus anak belasan atau 12 tahun berkisar 5,3 gram dan pada usia 16 tahun mencapai rata-rata 43 gram. Saat itu tuba falopi, telur-telur, dan vagina juga tumbuh dengan pesat (Susilawati, 2017). Haid dianggap sebagai petunjuk pertama bahwa mekanisme reproduksi anak perempuan menjadi matang.

Pertumbuhan dan perkembangan tanda-tanda seks sekunder merupakan salah satu tanda dimulainya pubertas. Tanda-tanda perkembangan seks sekunder wanita dapat dilihat dari menarche ,pinggul membesar, buah dada dan putting

menonjol, tumbuhnya rambut di kemaluan, kulit menjadi lebih kasar, suara, kelenjar keringat lebih aktif, dan otot semakin kuat. Perubahan fisik yang dialami remaja diikuti oleh maturasi emosi dan psikis. Jika proses maturasifisik dan hormonal ini terganggu maka perkembangan psikis dan emosi remaja juga akan terganggu sehingga diperlukan pemahaman yang baik tentang proses perubahan itu. Jika tidak diatasi dengan pembekalan pemahaman yang baik sedangkan kemampuan mereka dalam mengontrol emosi yang penuh dengan pergolakan emosi ini dikhawatirkan akan menyebabkan stress pada remaja itu.

Kesiapan remaja dalam menghadapi masa yang penuh dengan perubahan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, komunikasi antara dirinya dengan orang tuanya, tingkat pengetahuan, dan sumber informasi (Kasmad, 2024)

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang sering terjadi, khususnya pada perempuan (Putri dkk., 2024). Masa remaja merupakan masa puncak terjadinya gangguan kecemasan, kerentanan otak terhadap kecemasan pada masa remaja berhubungan dengan perkembangan sistem fungsional otak yang berhubungan dengan kecemasan yang tidak sinkron (Putri dkk., 2024). Kecemasan dapat dialami oleh siapapun dari mulai remaja sampai orang dewasa, termasuk para siswa yang memiliki tekanan dalam menghadapi persoalan akademisnya. Siswa yang mengalami kecemasan disebabkan oleh berbagai hal, salah satunya adalah akibat adanya perbedaan antara harapan dan kesiapan siswa pada persoalan akademik (Ardianto, 2018). Kecemasan terjadi sebagai akibat dari ancaman terhadap harga diri yang sangat mendasar bagi keberadaan individu.

dapat menjadi salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kognitif seseorang, seperti berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Kecemasan juga dapat memicu timbulnya kelelahan emosional.

Gejala kecemasan juga dapat berbentuk gangguan fisik (somatik), seperti: gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air, sakit kepala, gangguan jantung, sesak di dada, gemetaran, dan dapat mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri. Kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan

a. Usia

Individu pada usia yang lebih muda cenderung lebih rentan mengalami kecemasan dan stres dibandingkan dengan individu yang lebih tua. Seiring bertambahnya usia, seseorang umumnya mengalami peningkatan kematangan psikologis serta kemampuan berpikir dan bertindak secara lebih rasional dalam menghadapi permasalahan.

b. Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin turut memengaruhi cara individu menghadapi stres. Perempuan dinilai memiliki kecenderungan lebih emosional dalam merespons situasi tertentu, sehingga strategi koping yang digunakan terkadang kurang efektif dibandingkan laki-laki, yang umumnya lebih mengandalkan pendekatan rasional dalam pengambilan keputusan.

c. Kondisi Fisik

Keadaan kesehatan fisik seseorang berperan penting dalam memengaruhi tingkat kecemasan. Individu dengan kondisi fisik yang kurang optimal cenderung

lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan mereka yang berada dalam kondisi fisik yang baik.

d. Tahap Perkembangan

Setiap tahap perkembangan individu memiliki karakteristik dan tantangan tersendiri yang dapat memengaruhi munculnya kecemasan, terutama apabila individu belum mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan perkembangan tersebut.

e. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan bagian dari ikatan sosial yang mencerminkan kualitas hubungan interpersonal seseorang. Dukungan ini mencakup aspek emosional, kognitif, sosial, dan perilaku yang terjalin dalam interaksi antarindividu. Adanya dukungan dari keluarga maupun lingkungan sekitar dapat membantu meringankan beban permasalahan yang dihadapi individu. Seseorang yang memperoleh dukungan sosial akan merasa dihargai, diperhatikan, dan disayangi, sehingga kondisi psikologisnya menjadi lebih baik dan tingkat kecemasan dapat berkurang.

3. Dampak Kecemasan

Kecemasan berdampak pada perubahan perilaku seperti menarik diri dari lingkungan, kesulitan fokus dalam melakukan aktivitas, selera makan menghilang, mudah tersinggung, pengendalian emosi amarah yang rendah, tidak logis dan sulit tidur. Dampak dari kecemasan yaitu ketakutan, kekhawatiran dan kegelisahan yang tidak beralasan sehingga mengakibatkan terjadinya perubahan perilaku seperti menarik diri dari lingkungan, sulit fokus dalam beraktivitas, susah makan, mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosi, sensitif, tidak logis dan

kesulitan tidur. (Putri dkk., 2024). Kecemasan dapat mempengaruhi siklus menstruasi karena terjadi interaksi antar poros hormone HPA (*hypothalamus-pituitary-adrenal*) dan HPG (*hypothalamus-pituitary-gonadal*) (Dhodi, 2025). Kecemasan dapat merangsang Poros HPA (*hypothalamus-pituitary-adrenal*) menjadi terlalu aktif sehingga menghasilkan hormon kortisol yang mengganggu hormone HPG sehingga terjadinya ketidakseimbangan hormonal termasuk hormon reproduksi dan terjadi suatu keadaan siklus menstruasi yang tidak teratur (Aini dkk., 2017).

4. Cara Pengukuran Kecemasan

Alat ukur kecemasan merupakan hasil penilaian terhadap tingkat kecemasan yang dialami oleh seseorang yang biasanya berupa kuesioner dengan menggunakan sistem skoring yang akan dikerjakan oleh responden dalam suatu penelitian. Terdapat berbagai jenis kuesioner untuk mengukur kecemasan pada remaja putri. Salah satu alat ukur kecemasan yang dapat digunakan pada penelitian remaja putri yaitu dengan kuesioner ZSAS (*Zung Self-Rating Anxiety Scale*).

Kuesioner ZSAS merupakan alat untuk mengukur tingkat kecemasan yang bersifat baku yang dikembangkan oleh William W.K.Zung pada tahun 1971 yang berisi 20 pertanyaan untuk mendeteksi gejala kecemasan (Zung, 1971). Kuesioner ZSAS merupakan kuesioner yang tepat digunakan pada responden remaja karena bersifat self-report yang dimana remaja cenderung lebih nyaman dalam menilai dirinya sendiri dan bahasa yang digunakan dalam kuesioner ini mudah dipahami dikalangan remaja.

Instrumen ZSAS telah teruji secara internasional dengan reliabilitas 0.71 dan memiliki validitas yang signifikan ($P < 0.05$) dalam mengidentifikasi gejala kecemasan (Zung, 1971). Instrumen ini telah melalui uji validitas dan reliabilitas ulang pada populasi lokal. Prof. Dr. Nursalam, M.Nurs adalah pakar yang menjadi rujukan dalam penggunaan ZSAS versi Indonesia (Nursalam, 2013). Untuk pengisian kuesioner ini responden hanya perlu menjawab pertanyaan tersebut dengan memilih 1 jawaban sesuai dengan kondisi yang dialami :

- a. 1 = Tidak Pernah
- b. 2 = Kadang – kadang
- c. 3 = Sering
- d. 4 = Selalu

Setelah melakukan pengisian pertanyaan tersebut lalu penentuan kecemasan dengan menjumlahkan skor yang didapat, hasil yang akan diperoleh berupa jumlah skor 20-80 untuk menentukan derajat kecemasan.

C. Menstruasi

1. Pengertian Menstruasi

Menstruasi merupakan keluarnya darah dari vagina dimana ini merupakan proses alami yang normalnya terjadi pada usia 11-14 tahun, namun bisa terjadi lebih cepat pada usia 9 tahun. Siklus menstruasi memiliki empat tahap : periode menstruasi, fase proliferasi, fase luteal atau sekretori, dan fase iskemia. Tiga tahap siklus menstruasi yang khas adalah ovulasi, fase luteal, dan fase folikular. Siklus menstruasi yang biasa terdiri dari tiga tahap (Febriany dkk., 2024). Pada saat menstruasi, terdapat hormon steroid dan hormon gonadotropin yang menghasilkan perubahan kadar hormon. Estrogen menghasilkan umpan balik negatif pada

Follicle Stimulate Hormone (FSH), sedangkan estrogen dapat menginduksi umpan balik negatif jika kadarnya rendah dan umpan balik positif jika kadar *Lutenizing Hormone* (LH) tinggi

Pada tiap siklus haid dikenal tiga masa utama, yaitu :

- a. Masa haid selama 2-8 hari. Pada waktu itu endometrium dilepas, sedangkan pengeluaran hormon ovarium paling rendah (minimum). Fisiologi
- 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 ke arah sel-sel desidua terutama yang berada di seputar pembuluh-pembuluh arterial. Keadaan ini memudahkan adanya nidasi.

Beberapa saat sebelum menstruasi atau hari-hari menstruasi wanita akan mengalami rasa tidak nyaman atau tidak enak merasakan gejala seperti :

- 1) Nyeri payudara
- 2) Rasa penuh atau kembung di perut bagian bawah
- 3) Merasa sangat lelah
- 4) Nyeri otot, terutama di punggung bagian bawah dan perut
- 5) Perubahan kebasahan wanita
- 6) Muka berminyak ataupun tumbuh jerawat
- 7) Gangguan emosi, seperti mudah tersinggung, gelisah, sukar tidur, sakit kepala.

Setiap wanita akan mengalami sekurang-kurangnya satu dari gejala-gejala tersebut di atas tetapi ada juga yang mengalami beberapa gejala tersebut bahkan sampai gangguan yang berat

2. Kelainan Menstruasi

Kelainan menstruasi yang dapat dijumpai berupa kelainan siklus atau kelainan dari jumlah darah yang dikeluarkan dan lamanya perdarahan adalah :

a. Amenorrhea

Amenore adalah gangguan menstruasi yang ditandai dengan tidak adanya menstruasi pada wanita. Amenore dapat dibedakan menjadi amenore primer dan amenore sekunder. Amenorea primer adalah keadaan tidak mengalami menstruasi pada wanita berusia 16 tahun. Sedangkan amenorea sekunder adalah gangguan menstruasi yang ditandai dengan tidak mengalami menstruasi selama tiga siklus atau 6 siklus setelah sebelumnya mendapatkan siklus menstruasi yang teratur (Fitriliana & Meikawati, 2025).

a. Psedoamenorrhe

Pseudoamenorrhe adalah gangguan menstruasi yang ditandai dengan haid tetapi darah haid tidak dapat keluar karena tertutupnya cervik, vagina atau hymen.

b. Menstruasi Praecox

Menstruasi Praecox yaitu menstruasi yang terjadi lebih awal sebelum waktunya atau disebut menarche dini. Menarche dini terjadi pada umur yang sangat muda yaitu dibawah 11 tahun (Amalia dkk., 2024).

c. Hypomenorrhea

Hypomenorrhea adalah gangguan menstruasi yang ditandai dengan siklus yang teratur tetapi jumlah darahnya sedikit dan berlangsung selama 2 hari atau kurang (Sanctis dkk., 2022)

d. Oligomenorrhea

Oligomenorrhea adalah siklus menstruasi yang berlangsung lebih dari 35 hari sedangkan jumlah perdarahan tetap sama (Maretha dkk., 2022).

e. Polimenorea

Polimenorea adalah siklus haid yang lebih pendek dari siklus normal biasanya terjadi kurang dari 21 hari dengan perdarahan kurang lebih sama atau lebih banyak dari haid biasanya (Azizah dkk., 2012).

f. Dismenorea

Dismenorea adalah nyeri haid dengan rasa kram yang terjadi pada perut bagian bawah, sering dialami oleh wanita dan remaja putri (Asda dkk., 2022). Dismenore dapat terjadi sebelum, saat, atau setelah menstruasi. Nyeri ini disebabkan oleh peningkatan prostaglandin yang memicu kontraksi rahim (Suindri dkk, 2021).

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi

a. Berat Badan

Perubahan berat badan dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Penurunan dan kenaikan berat badan secara drastis akan menyebabkan gangguan pada fungsi ovarium dan sangat mempengaruhi keadaan tubuh dan sistem produksi hormon yang berkaitan erat dengan terjadinya menstruasi (Azzahra dkk., 2022).

b. Aktifitas Fisik

Gangguan siklus menstruasi juga dapat terjadi karena faktor aktivitas fisik. Aktivitas terlalu ringan dapat mengakibatkan cadangan energi di jaringan adiposa meningkat yang akan membuat defisit cadangan energi teroksidasi yang akan menyebabkan siklus menstruasi terganggu (Meriati dkk., 2025). Aktivitas fisik yang berat akan merangsang hormon GnRH untuk menurunkan level dari serum estrogen yang dapat menyebabkan *Amenorrhea* (berhentinya menstruasi) karena tubuh kekurangan energi untuk mendukung fungsi reproduksi (Salwi dkk., 2025). *World Health Organization* (WHO) menjelaskan bahwa usia 5-17 tahun sangat disarankan untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat 60 menit setiap hari (World Health Organization, 2020). Menurut *World Health Organization* (2020) remaja memiliki aktivitas fisik yang kurang apabila tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik selama 60 menit setiap harinya, sedangkan remaja yang memiliki aktivitas fisik berat apabila melakukan aktivitas fisik lebih dari 120 menit setiap hari.

c. Kualitas Tidur

Kualitas tidur yang kurang dapat menyebabkan ketidakaturan menstruasi karena terjadi penurunan produksi hormon melatonin yang berfungsi menghambat produksi estrogen. Akibatnya jumlah estrogen meningkat signifikan yang secara langsung dapat menyebabkan menstruasi tidak berjalan seperti sebagaimana mestinya (Rukmadhata dkk., 2025).

4. Cara menentukan siklus menstruasi

Siklus menstruasi adalah jarak yang ada diantara tanggal mulainya menstruasi hari pertama dibulan yang lalu atau sebelumnya dengan mulainya

kembali menstruasi pada bulan berikutnya atau bulan depan. Hari pertama terjadinya menstruasi dinamakan hari pertama siklus menstruasi. Siklus menstruasi tidak bisa tepat sama setiap bulannya hal ini dikarenakan jam mulainya menstruasi tidak dapat diperhitungkan dengan tepat dan waktu keluarnya darah dari ostium uteri eksternum tidak dapat diketahui. Siklus menstruasi yang normal adalah 28 hari, namun rata-rata siklus menstruasi pada remaja atau gadis adalah 25 hari, dan pada wanita yang telah berusia 43 tahun adalah 27 hari dan pada wanita yang sudah memasuki menopause atau usia 55 tahun adalah 51 hari. Panjang pendeknya siklus menstruasi yang berkisaran 28 hari hampir tidak sama antara setiap wanita (Villasari, 2021).

Siklus menstruasi normal berlangsung selama 21-35 hari, 2-8 hari adalah waktu keluarnya darah haid yang berkisar 20-60 ml per hari. Penelitian menunjukkan wanita dengan siklus menstruasi normal hanya terdapat pada 2/3 wanita dewasa, sedangkan pada usia reproduksi yang ekstrim (setelah menarche dan menopause) lebih banyak mengalami siklus yang tidak teratur atau siklus yang tidak mengandung sel telur. Pada remaja siklus menstruasi akan berlangsung teratur sekitar 3-5 tahun setelah menarche atau sekitar umur 17-18 tahun, (Izzati dkk., 2023). Siklus menstruasi ini melibatkan kompleks hipotalamus-hipofisis-ovarium (Villasari, 2021). Beberapa faktor, seperti status gizi, umur, kegiatan fisik, masalah kesehatan reproduksi, dan kecemasan dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Dampak jika gangguan siklus menstruasi tidak segera ditangani dapat mengakibatkan tubuh kehilangan terlalu banyak darah sehingga terjadi anemia (Villasari, 2021). Jika remaja mempertahankan asupan gizi optimal dan mampu manajemen stres dengan baik disertai dengan gaya hidup yang baik maka kerja

hipotalamus baik sehingga memproduksi hormon-hormon yang dibutuhkan tubuh terutama hormon reproduksi, sehingga siklus menstruasi bisa menjadi teratur.

D. Hubungan Antara Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja

Putri

Kesehatan reproduksi pada remaja putri berkaitan dengan menstruasi. Remaja putri rata-rata mempunyai siklus menstruasi yang tidak teratur, siklus menstruasi yang tidak teratur ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia, asupan gizi dan gangguan psikologis (Satria dkk., 2024). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor kecemasan berpengaruh terhadap siklus menstruasi pada remaja putri. Kecemasan dapat berpengaruh pada siklus menstruasi yang tidak teratur karena hormon yang berperan dalam siklus menstruasi terganggu (Reynolds dkk., 2018). Hormon yang berpengaruh pada siklus menstruasi adalah Hormon FSH, LH, estrogen dan progesteron. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH dan LH maka sel telur tidak akan terbentuk, maka hormon estrogen dan progesteron juga tidak akan terbentuk dengan baik, sehingga mengganggu siklus menstruasi.

Penelitian Dewi (2025) terhadap 115 responden menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri (69,6%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan keteraturan siklus tersebut, di mana kelompok dengan stres sedang (75,3%) dan stres berat (70%) cenderung memiliki siklus yang tidak teratur. Sebaliknya, responden dengan stres ringan memiliki distribusi siklus yang lebih seimbang (Dewi dkk., 2025).

Penelitian Abeputri (2022) menemukan bahwa bahwa mayoritas responden (59,4%) berada pada tingkat kecemasan sedang hingga berat, dengan rincian

sedang (28,1%) dan berat (31,3%). Dalam hal siklus menstruasi, ditemukan proporsi yang seimbang antara siklus teratur (50%) dan tidak teratur (50%). Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi, di mana tingkat kecemasan yang lebih tinggi secara konsisten ditemukan pada remaja putri yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur (Abeputri dkk., 2022).