

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Telaah Pustaka**

##### 1. Pengetahuan

###### a. Pengertian

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu.<sup>19</sup> Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba.<sup>19</sup> Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.<sup>19</sup>

###### b. Tingkat Pengetahuan

Tingkatan pengetahuan dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan, yaitu:

###### 1) Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya.<sup>19</sup> Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.<sup>19</sup> Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah.<sup>19</sup>

###### 2) Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat

mengintrepretasikan materi tersebut secara benar.<sup>19</sup> Orang yang telah paham terhadap objek atas materi dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.<sup>19</sup>

3) Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi *real* (sebenarnya).<sup>19</sup> Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau yang lain.<sup>19</sup>

4) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.<sup>19</sup>

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.<sup>19</sup> Dengan kata lain sintesis adalah suatu bentuk kemampuan menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang baru.<sup>19</sup>

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.<sup>19</sup> Penilaian-

penilaian ini didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.<sup>19</sup>

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

1) Faktor Internal meliputi:

a) Umur

Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja dari segi kepercayaan masyarakat yang lebih dewasa akan lebih percaya dari pada orang yang belum cukup tinggi kedewasaannya.<sup>20</sup> Hal ini sebagai akibat dari pengalaman jiwa.<sup>20</sup>

b) Pengalaman

Pengalaman merupakan sumber pengetahuan, atau pengalaman itu merupakan cara untuk memperoleh suatu kebenaran pengetahuan.<sup>20</sup> Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan persoalan yang dihadapi pada masa lalu.<sup>20</sup>

c) Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki.<sup>20</sup> Sebaliknya semakin pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan.<sup>20</sup>

d) Pekerjaan

Pekerjaan adalah kebutuhan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya.<sup>20</sup>

e) Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan suatu sifat yang melekat pada kaum laki-laki maupun perempuan yang dikonstruksikan secara sosial maupun kultural.<sup>20</sup>

2) Faktor Eksternal meliputi:

a) Informasi

Informasi merupakan fungsi penting untuk membantu mengurangi rasa cemas.<sup>20</sup> Seseorang yang mendapat informasi akan mempertinggi tingkat pengetahuan terhadap suatu hal.<sup>20</sup>

b) Lingkungan

Lingkungan diawali dengan pengalaman-pengalaman seseorang serta adanya faktor eksternal (lingkungan fisik dan non fisik).<sup>20</sup>

c) Sosial budaya

Semakin tinggi tingkat pendidikan dan status sosial seseorang maka tingkat pengetahuannya akan semakin tinggi pula.<sup>20</sup>

d. Mengukur Pengetahuan

Tingkat pengetahuan dapat diukur dengan alat yaitu kuesioner. Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang diketahuinya.<sup>21</sup>

Pengukuran dengan rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan:

P = skor nilai

f = skor jawaban benar

n = skor tertinggi

Skala pengukuran dalam penelitian ini menggunakan skala data ordinal yaitu mengkategorikan hasil pengukuran berupa presentase jawaban yang benar dari seluruh pertanyaan yaitu kategori baik (76-100%), cukup (56-75%), dan kurang ( $\leq 55\%$ ).<sup>21</sup> Jenis pengukuran ini peneliti mengumpulkan data secara formal kepada subjek untuk menjawab pertanyaan secara tertulis.<sup>21</sup> Pertanyaan yang diajukan dapat juga dibedakan menjadi pertanyaan terstruktur, peneliti hanya menjawab sesuai dengan pedoman yang sudah ditetapkan dan tidak terstruktur, yaitu subjek menjawab secara bebas tentang sejumlah pertanyaan yang diajukan secara terbuka oleh peneliti.<sup>21</sup>

## 2. *Menarche*

### a. Pengertian

*Menarche* merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi.<sup>14</sup> *Menarche* merupakan suatu tanda adanya perubahan lain seperti pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut daerah pubis dan aksila, serta distribusi lemak pada daerah pinggul.<sup>14</sup> *Menarche* merupakan pertanda adanya

suatu perubahan status sosial dari anak-anak ke dewasa.<sup>14</sup> Jumlah darah yang hilang saat menstruasi bervariasi.<sup>14</sup> Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti ketebalan endometrium, pengobatan, serta penyakit yang terkait dengan proses pembekuan darah.<sup>14</sup>

Di Indonesia, diketahui 37,5% perempuan mengalami *menarche* pada umur 13-14 tahun, dijumpai 0,1% perempuan dengan umur *menarche* 6-8 tahun, dan juga sebanyak 19,8% perempuan baru mendapat haid pertama pada umur 15-16 tahun, dan 4,5% pada umur 17 tahun ke atas.<sup>4</sup> Indonesia sendiri menempati urutan ke-15 dari 67 negara dengan penurunan umur *menarche* mencapai 0,145 tahun per dekade.<sup>22</sup>

#### b. Waktu terjadi *Menarche*

Usia saat seorang anak perempuan mulai mendapat menstruasi sangat bervariasi.<sup>14</sup> Terdapat kecenderungan bahwa saat ini anak mendapat menstruasi yang pertama kali pada usia yang muda.<sup>14</sup> Secara biologis, *menarche* terjadi pada usia 10-19 tahun.<sup>14</sup> Usia untuk mencapai fase terjadinya *menarche* dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain faktor suku, genetik, gizi, sosial, ekonomi, dan lain-lain.<sup>15</sup> Di Thailand, usia rata-rata untuk mencapai *menarche* dicapai pada usia 11,8 tahun.<sup>23</sup>

#### c. Gejala *Menarche*

Gejala menjelang menstruasi terjadi hampir di seluruh bagian tubuh, dan berbagai sistem yang ada dalam tubuh, antara lain adanya rasa nyeri di payudara, sakit pinggang, pegal linu perasaan seperti

kembung, muncul jerawat, lebih sensitif, dan biasanya terdapat perubahan emosional seperti perasaan suntuk, marah dan sedih yang disebabkan oleh adanya pelepasan beberapa hormon.<sup>14</sup>

Gangguan-gangguan menstruasi dapat menyebabkan terganggunya aktivitas-aktivitas dari wanita yang mengalami gangguan menstruasi.<sup>24</sup> Gangguan psikologi pada saat menstruasi:

- 1) Kecemasan atau ketakutan terhadap menstruasi, sehingga menimbulkan fobia terhadap menstruasi jika keregangan dan kecemasan ini terus-menerus tidak segera diatasi.<sup>24</sup>
- 2) Merasa terhalangi atau merasa dibatasi kebebasan dirinya oleh datangnya menstruasi, contohnya: seseorang tidak dapat melaksanakan ibadah, aktivitas olahraga, dan aktivitas lainnya.<sup>24</sup>
- 3) Mudah tersinggung atau mudah marah. Perasaan ini timbul dikarenakan akibat dari perubahan cara kerja hormon serta pengaruh rasa nyeri yang timbul pada saat menstruasi.<sup>24</sup>
- 4) Perubahan pola makan, pola makan cenderung meningkat terutama pada makanan yang manis.<sup>24</sup>
- 5) Merasa gelisah dan gangguan tidur. Pada saat menstruasi seorang wanita akan mengalami gangguan atau masalah susah tidur atau insomnia.<sup>24</sup>

#### d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Menarche*

##### 1) Status Gizi

Status gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan remaja termasuk *menarche*. Status gizi berpengaruh terhadap tingkat kematangan seksual sehingga berdampak pada umur *menarche*. Pada umumnya, perempuan dengan kematangan seksual lebih dini akan memiliki IMT yang lebih tinggi dan perempuan dengan kematangan seksual yang terlambat memiliki IMT lebih kecil pada usia yang sama. Hal ini disebabkan karena status gizi yang cenderung lebih sering dihubungkan dengan paparan hormon estrogen dan progesteron yang tinggi sebagai akibat pola konsumsi makanan berlemak tinggi.<sup>25</sup>

##### 2) Berat badan lahir

Adanya keterkaitan antara berat badan lahir dengan umur *menarche* dapat disebabkan oleh status gizi selama kehamilan. Berat badan lahir pada anak akan mencerminkan pemenuhan asupan gizi selama kehamilan. Hal tersebut tentu berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan badan anak sehingga berdampak pada umur *menarche*.<sup>25</sup>

##### 3) Umur ibu

Terdapat kecenderungan semakin meningkat umur ibu saat melahirkan, maka anak tersebut akan mendapat umur *menarche* yang lebih cepat. Hal tersebut disebabkan karena semakin tua umur ibu,

maka semakin lama paparan hormon yang akan diperoleh ibu tersebut. Jika seorang ibu mengandung dan melahirkan dalam usia yang cukup tua, maka paparan hormon tersebut akan dapat diturunkan kepada anaknya. Hal tersebut tentu akan mempengaruhi kecepatan pertumbuhan dan perkembangan anak yang akan berdampak pada waktu terjadinya *menarche*.<sup>25</sup>

#### 4) Pendidikan Orang Tua

Pendidikan orang tua yang meliputi pendidikan ayah dan ibu merupakan salah satu indikator sosial ekonomi yang dapat mempengaruhi umur *menarche*. Tingkat pendidikan orang tua dapat menggambarkan status sosial ekonomi suatu keluarga selain dapat dilihat dari besarnya pendapatan. Semakin tinggi tingkat pendidikan orang tua, maka identik dengan pekerjaan yang semakin baik dan penghasilan keluarga yang semakin tinggi. Anak gadis dengan status keluarga yang memiliki sosial ekonomi tinggi cenderung akan lebih mungkin untuk mendapatkan nutrisi yang cukup dan bahkan lebih sehingga umur *menarche* akan lebih cepat.<sup>25</sup>

#### e. Perawatan Diri saat Menstruasi

Upaya yang dilakukan ketika anak menstruasi yaitu menjaga kebersihan selama masa menstruasi dengan mengganti pembalut minimal dua kali sehari, karena penggantian pembalut dapat mengurangi perkembangbiakan bakteri, minum obat apabila timbul rasa nyeri yang berlebihan dan memeriksakan ke dokter, juga pemberian

vitamin B1, B6, dan B12 berguna untuk individu yang menderita keluhan sakit pada saat menstruasi dan diminum sesuai dosis yang dianjurkan.<sup>14</sup> Disamping itu juga disarankan untuk menjaga kebersihan vagina, karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi.<sup>14</sup>

#### f. Realita dan Mitos Menstruasi

##### 1) Minum soda, menstruasi menjadi lancar

Salah! Minum soda justru membuat perut kembung karena soda memiliki kandungan gas.<sup>14</sup>

##### 2) Nanas membuat nyeri

Salah! Tidak ada bukti, justru pada saat menstruasi tubuh akan memerlukan vitamin yang terkandung pada buah-buahan.<sup>14</sup>

##### 3) Makan daging membuat darah amis

Salah! Justru tubuh memerlukan zat-zat besi seperti yang ada pada daging untuk memperkuat fisik.<sup>14</sup>

##### 4) Dilarang berenang pada saat menstruasi

Salah! Tidak ada bukti, karena yang bisa menyebabkan infeksi adalah jika tidak menjaga kebersihan pada saat menstruasi.<sup>14</sup>

### 3. Remaja

#### a. Pengertian

Istilah *Adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* (kata Belanda, *adolescencia* yang berarti remaja) yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa.<sup>26</sup> Istilah *adolescence*,

seperti yang dipergunakan saat ini mempunyai arti yang luas mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik.<sup>26</sup> Secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak.<sup>26</sup>

Remaja adalah individu yang berusia antara 12-21 tahun yang sedang mengalami masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, dengan pembagian 12-15 tahun masa remaja awal, 15-18 tahun masa remaja pertengahan dan 18-21 tahun masa remaja akhir.<sup>26</sup> Definisi remaja sendiri dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu:

- 1) Secara kronologis, remaja adalah individu yang berusia 11-12 tahun sampai 20-21 tahun.<sup>27</sup>
- 2) Secara fisik, remaja ditandai oleh perubahan pada penampilan fisik dan fungsi fisiologis, terutama yang terkait dengan kelenjar seksual.<sup>27</sup>
- 3) Secara psikologis, remaja merupakan masa dimana individu mengalami perubahan-perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral diantara masa anak-anak menuju masa dewasa.<sup>27</sup>

b. Tanda-tanda Perubahan yang Terjadi pada Remaja Wanita

- 1) Tanda-tanda perubahan primer wanita

Adanya perubahan kematangan organ-organ reproduksinya yang ditandai dengan datangnya haid. Ovarium mulai berfungsi dengan

matang di bawah pengaruh hormon gonadotropin dan hipofisis, folikel mulai tumbuh meski belum matang tetapi sudah dapat mengeluarkan estrogen. Korteks kelenjar suprarenal membentuk androgen yang berperan pada pertumbuhan badan. Selain pengaruh hormon somatotropin diduga kecepatan pertumbuhan wanita dipengaruhi juga oleh estrogen.<sup>28</sup>

## 2) Tanda-tanda perubahan sekunder wanita

- a) Rambut: tumbuhnya rambut pada kemaluan ini terjadi setelah pinggul dan payudara mulai berkembang. Bulu ketiak dan bulu pada wajah mulai tampak setelah datang haid. Rambut yang mula-mula berwarna terang berubah menjadi lebih subur, gelap, kasar, dan keriting.<sup>28</sup>
- b) Pinggul: berubah menjadi lebih membesar dan membulat. Hal ini disebabkan karena membesarnya tulang pinggul dan lemak di bawah kulit.<sup>28</sup>
- c) Payudara: bersamaan dengan membesarnya pinggul maka payudara juga membesar dan puting susu ikut menonjol, semakin membesarnya kelenjar susu maka payudara semakin membesar dan bulat.<sup>28</sup>
- d) Kulit: menjadi semakin kasar, lebih tebal, dan pori-pori lebih membesar, akan tetapi kulit wanita lebih lembut daripada pria.<sup>28</sup>
- e) Kelenjar lemak dan kelenjar keringat: menjadi lebih aktif. Pada masa ini sering timbul masalah jerawat karena adanya sumbatan

kelenjar keringat dan baunya menusuk pada saat sebelum dan sesudah haid.<sup>28</sup>

f) Otot: menjelang akhir masa puber, otot menjadi semakin membesar dan kuat dan akan terbentuk bahu, lengan, dan tungkai kaki.<sup>28</sup>

g) Suara: berubah menjadi merdu.<sup>28</sup>

### c. Perubahan Psikologis pada Remaja

Perubahan yang berkaitan dengan kejiwaan pada remaja adalah:

- 1) Perubahan emosi sensitif atau peka, misalnya mudah menangis, cemas, frustrasi, dan sebaliknya bisa tertawa tanpa alasan yang jelas. Utamanya sering terjadi pada remaja putri. Mudah bereaksi bahkan agresif terhadap gangguan atau rangsangan luar yang mempengaruhinya, suka mencari perhatian dan bertindak tanpa berfikir terlebih dahulu.<sup>29</sup>
- 2) Perkembangan inteligensia.<sup>29</sup>
- 3) Cenderung mengembangkan cara berpikir abstrak, suka memberikan kritik.<sup>29</sup>
- 4) Cenderung ingin mengetahui hal-hal baru sehingga muncul perilaku ingin mencoba-coba.<sup>29</sup>

#### 4. Kecemasan

##### a. Pengertian

Kecemasan merupakan perasaan keprihatinan, ketidakpastian dan ketakutan tanpa stimulus yang jelas, dikaitkan dengan perubahan fisiologis (takikardia, berkeringat, tremor, dan lain-lain).<sup>8</sup>

Kecemasan adalah keadaan tegang psikis yang merupakan suatu dorongan seperti lapar dan seks, hanya saja pada kecemasan tidak timbul dari dalam manusia, kondisi jaringan jasmani melainkan ditimbulkan oleh sebab-sebab dari luar.<sup>29</sup> Jika kecemasan-kecemasan tidak dapat ditanggulangi secara efektif, maka dapat menimbulkan trauma, keadaan jiwa traumatik ialah semacam guncangan jiwa, seolah-olah jiwa mengalami luka.<sup>29</sup> Traumatik menyebabkan sang pribadi dalam keadaan tidak berdaya, serba infantil, serba kekanak-kanakan seperti anak kecil.<sup>29</sup>

Kecemasan (*anxiety*) sebagai kesadaran bahwa kejadian yang dihadapkan pada seseorang berada di luar jangkauan praktis dari sistem konstruk orang tersebut. Manusia mungkin merasa cemas saat mereka mengalami suatu kejadian yang baru.<sup>29</sup>

##### b. Klasifikasi Tingkat Kecemasan

Kecemasan sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Kecemasan ada empat tingkatan yaitu :

#### 1) Kecemasan Ringan

Dihubungkan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari. Individu masih waspada serta lapang persepsinya meluas, menajamkan indera. Dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas.<sup>30</sup>

#### 2) Kecemasan Sedang

Individu terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain.<sup>30</sup>

#### 3) Kecemasan Berat

Lapangan persepsi individu sangat sempit. Pusat perhatiannya pada detail yang kecil dan spesifik dan tidak dapat berfikir hal-hal lain. Seluruh perilaku dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan dan perlu banyak perintah/arahan untuk terfokus pada area lain.<sup>30</sup>

#### 4) Kecemasan Sangat Berat

Individu kehilangan kendali diri. Karena hilangnya kontrol, maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah. Terjadi peningkatan aktivitas motorik, berkurangnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, penyimpangan persepsi dan hilangnya pikiran rasional, tidak mampu berfungsi secara efektif. Biasanya disertai dengan disorganisasi kepribadian.<sup>30</sup>

### c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Faktor yang mempengaruhi kecemasan dibedakan menjadi dua yaitu:

#### 1) Faktor prediposisi yang menyangkut tentang teori kecemasan:

##### a) Teori Psikoanalitik

Teori Psikoanalitik menjelaskan tentang konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian diantaranya id dan ego. Id mempunyai dorongan naluri dan impuls primitif seseorang, sedangkan ego mencerminkan hati nurani seseorang dan dikendalikan oleh norma-norma budaya seseorang. Fungsi kecemasan dalam ego adalah mengingatkan ego bahwa adanya bahaya yang akan datang.<sup>29</sup>

##### b) Teori Interpersonal

Kecemasan merupakan perwujudan penolakan dari individu yang menimbulkan perasaan takut. Kecemasan juga berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan yang menimbulkan kecemasan. Individu dengan harga diri yang rendah akan mudah mengalami kecemasan.<sup>29</sup>

##### c) Teori perilaku

Pada teori ini, kecemasan timbul karena adanya stimulus lingkungan spesifik, pola berpikir yang salah, atau tidak produktif dapat menyebabkan perilaku maladaptif. Penilaian yang berlebihan terhadap adanya bahaya dalam situasi tertentu dan

menilai rendah kemampuan dirinya untuk mengatasi ancaman merupakan penyebab kecemasan pada seseorang.<sup>29</sup>

d) Teori biologis

Teori biologis menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus yang dapat meningkatkan neuroregulator inhibisi (GABA) yang berperan penting dalam mekanisme biologis yang berkaitan dengan kecemasan. Gangguan fisik dan penurunan kemampuan individu untuk mengatasi stressor merupakan penyerta dari kecemasan.<sup>29</sup>

2) Faktor presipitasi

a) Faktor Eksternal

(1) Ancaman Integritas Fisik

Meliputi ketidakmampuan fisiologis terhadap kebutuhan dasar sehari-hari yang bisa disebabkan karena sakit, trauma fisik, kecelakaan.<sup>29</sup>

(2) Ancaman Sistem Diri

Diantaranya ancaman terhadap identitas diri, harga diri, kehilangan, dan perubahan status dan peran, tekanan kelompok, sosial budaya.<sup>29</sup>

## b) Faktor Internal

### (1) Usia

Gangguan kecemasan lebih mudah dialami oleh seseorang yang mempunyai usia lebih muda dibandingkan individu dengan usia yang lebih tua.<sup>29</sup>

### (2) Stressor

Stressor merupakan tuntutan adaptasi terhadap individu yang disebabkan oleh perubahan keadaan dalam kehidupan. Sifat stresor dapat berubah secara tiba-tiba dan dapat mempengaruhi seseorang dalam menghadapi kecemasan, tergantung mekanisme koping seseorang.<sup>29</sup>

### (3) Lingkungan

Individu yang berada di lingkungan asing lebih mudah mengalami kecemasan dibanding bila dia berada di lingkungan yang biasa dia tempati.<sup>29</sup>

### (4) Jenis kelamin

Wanita lebih sering mengalami kecemasan daripada pria. Wanita memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan pria. Hal ini dikarenakan bahwa wanita lebih peka dengan emosinya, yang pada akhirnya mempengaruhi perasaan cemasnya.<sup>29</sup>

(5) Pendidikan

Kemampuan berpikir individu dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka individu semakin mudah berpikir rasional dan menangkap informasi baru. Kemampuan analisis akan mempermudah individu dalam menguraikan masalah baru.<sup>29</sup>

(8) Pengalaman masa lalu

Pengalaman di masa lalu dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menghadapi stresor yang sama.<sup>29</sup>

(9) Pengetahuan

Ketidaktahuan dapat menyebabkan munculnya kecemasan dan pengetahuan dapat digunakan untuk mengatasi masalah yang ada.<sup>29</sup>

d. Indikator Kecemasan

Keluhan dan gejala umum dalam kecemasan dibagi menjadi gejala somatik dan psikologis yaitu:

1) Gejala somatik terdiri dari :

a) Keringat berlebih

b) Ketegangan pada otot skelet yaitu seperti : sakit kepala, kontraksi pada bagian belakang leher atau dada, suara bergetar, nyeri punggung.

c) Sindrom hiperventilasi yaitu seperti: sesak nafas, pusing, parestesi.

- d) Gangguan fungsi gastrointestinal yaitu seperti: tidak nafsu makan, mual, diare, dan konstipasi.
  - e) Iritabilitas kardiovaskuler seperti : hipertensi.<sup>31</sup>
- 2) Gejala psikologis terdiri dari beberapa macam :
- a) Gangguan mood seperti : sensitif, cepat marah, dan mudah sedih.
  - b) Kesulitan tidur seperti: insomnia, dan mimpi buruk
  - c) Kelelahan atau mudah capek.
  - d) Kehilangan motivasi dan minat.
  - e) Perasaan-perasaan yang tidak nyata.
  - f) Sangat sensitif terhadap suara seperti: merasa tak tahan terhadap suara-suara yang sebelumnya biasa saja.
  - g) Berpikiran kosong seperti : Tidak mampu berkonsentrasi, mudah lupa.
  - h) Kikuk, canggung, koordinasi buruk.
  - i) Tidak bisa membuat keputusan seperti: tidak bisa menentukan pilihan bahkan untuk hal-hal kecil.
  - j) Gelisah, resah, tidak bisa diam.
  - k) Kehilangan kepercayaan diri.
  - l) Kecenderungan untuk melakukan segala sesuatu berulang-ulang.
  - m) Keraguan dan ketakutan yang mengganggu.
  - n) Terus menerus memeriksa segala sesuatu yang telah dilakukan.
- Berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat dua gejala umum kecemasan, yaitu gejala somatik yaitu gejala

fisik yang tampak pada individu yang sedang mengalami kecemasan, dan gejala psikologis yang dirasakan oleh individu yang mengalami kecemasan.<sup>31</sup>

e. Alat Ukur Kecemasan

Tingkat kecemasan dapat diukur dengan pengukuran skor kecemasan menurut alat ukur kecemasan yang disebut *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)*.<sup>8</sup> Skala *HARS* merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya gejala pada individu yang mengalami kecemasan.<sup>8</sup> Menurut skala *HARS* terdapat 14 gejala yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan.<sup>8</sup> Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor antara 0 (*not present*) sampai dengan 4 (*severe*). Skala *HARS* pertama kali digunakan pada tahun 1959, yang diperkenalkan oleh Max Hamilton dan sekarang telah menjadi standar dalam pengukuran kecemasan.<sup>8</sup> Skala *HARS* telah dibuktikan memiliki validitas dan reliabilitas cukup tinggi untuk melakukan pengukuran kecemasan yaitu 0,93 dan 0,97.<sup>8</sup> Kondisi ini menunjukkan bahwa pengukuran kecemasan dengan menggunakan skala *HARS* akan diperoleh hasil yang valid dan reliabel.<sup>8</sup>

Skala *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)* dalam penilaian kecemasan terdiri dan 14 item, meliputi:

1. Perasaan ansietas: cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung.

2. Ketegangan: merasa tegang, lesu, tak bisa istirahat tenang, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar, gelisah.
3. Ketakutan: pada gelap, pada orang asing, ditinggal sendiri, pada binatang besar, pada keramaian lalu lintas, pada kerumunan orang banyak.
4. Gangguan tidur: sukar masuk tidur, terbangun malam hari, tidak nyenyak, bangun dengan lesu, banyak mimpi-mimpi, mimpi buruk.
5. Gangguan kecerdasan: sukar konsentrasi, daya ingat buruk.
6. Perasaan depresi: hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, bangun dini hari, perasaan berubah-ubah sepanjang hari.
7. Gejala somatik: sakit dan nyeri di otot-otot, kaku, kedutan otot, gigi gemerutuk, suara tidak stabil.
8. Gejala sensorik: penglihatan kabur, muka merah atau pucat, merasa lemah, perasaan ditusuk-tusuk.
9. Gejala kardiovaskuler: takikardi, berdebar, nyeri di dada, denyut nadi mengeras, perasaan lesu/lemas seperti mau pingsan, detak jantung menghilang (berhenti).
10. Gejala respiratori: rasa tertekan atau sempit di dada, perasaan tercekik, sering menarik napas, napas pendek/sesak.
11. Gejala gastrointestinal: sulit menelan, perut melilit, nyeri sebelum dan sesudah makan, perasaan terbakar di perut, rasa penuh/kembung, mual, muntah, BAB lembek, kehilangan berat badan konstipasi.

12. Gejala urogenital: sering buang air kecil, tidak dapat menahan air seni, *amenorrhea*, *menorrhagia*.
13. Gejala otonom: mulut kering, muka merah, mudah berkeringat, pusing atau sakit kepala, bulu-bulu berdiri.
14. Tingkah laku pada wawancara: gelisah, tidak tenang, jari gemetar, kerut kening, muka tegang, tonus otot meningkat, napas pendek dan cepat.<sup>8</sup>

Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

0 = jika tidak ditemukan gejala atau keluhan

1 = Gejala ringan (jika ditemukan minimal 1 dari gejala/keluhan yang ada).

2 = Gejala sedang (jika ditemukan 50% dari gejala/keluhan yang ada sesuai dengan indikator).

3 = Gejala berat (jika ditemukan lebih dari 50% dari keseluruhan gejala/keluhan yang ada).

4 = Gejala sangat berat (jika ditemukan seluruh/semua gejala yang ada).<sup>8</sup>

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlah nilai skor dan item 1-14 dengan hasil:

- a) Skor kurang dari 14 = tidak ada kecemasan.
- b) Skor 14 – 20 = kecemasan ringan.
- c) Skor 21 – 27 = kecemasan sedang.

- d) Skor 28-41 = kecemasan berat.  
e) Skor 42-56 = kecemasan sangat berat.<sup>8</sup>

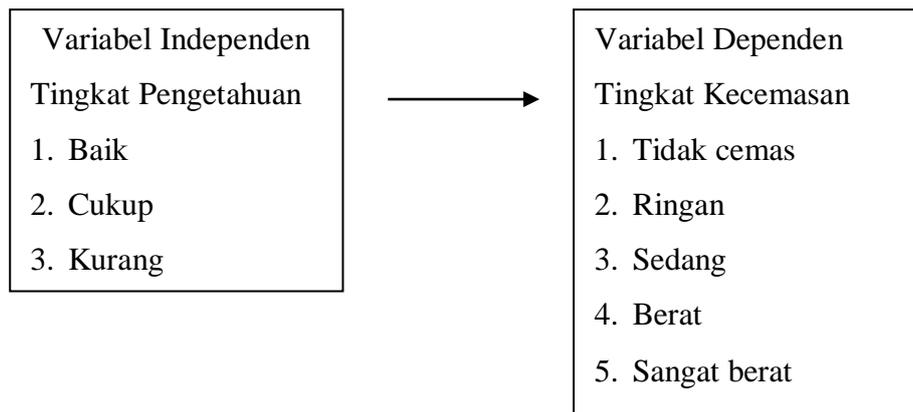
## B. Landasan Teori

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu.<sup>19</sup> Pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala baik, cukup, kurang.<sup>19</sup> *Menarche* merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi.<sup>14</sup> Gangguan-gangguan menstruasi dapat menyebabkan terganggunya aktivitas-aktivitas dari wanita yang mengalami gangguan menstruasi. Gejala menjelang menstruasi terjadi hampir di seluruh bagian tubuh, dan berbagai sistem yang ada dalam tubuh, antara lain adanya rasa nyeri di payudara, sakit pinggang, pegal linu perasaan seperti kembung, muncul jerawat, lebih sensitif, dan biasanya terdapat perubahan emosional seperti perasaan suntuk, marah dan sedih yang disebabkan oleh adanya pelepasan beberapa hormon.<sup>14</sup> Gangguan psikologi pada saat menstruasi adalah kecemasan.

Kecemasan merupakan perasaan keprihatinan, ketidakpastian dan ketakutan tanpa stimulus yang jelas, dikaitkan dengan perubahan fisiologis (takikardia, berkeringat, tremor, dan lain-lain).<sup>8</sup> Kecemasan seseorang dapat diklasifikasikan menjadi 5 tingkatan kecemasan, yaitu tidak cemas, ringan, sedang, berat, dan sangat berat.<sup>30</sup> Tingkat kecemasan tersebut dapat diukur dengan menggunakan kuesioner HARS. Salah satu faktor yang mempengaruhi

kecemasan adalah pengetahuan.<sup>17</sup> Kecemasan atau ketakutan terhadap menstruasi, menimbulkan fobia terhadap menstruasi jika keregangan dan kecemasan ini terus-menerus tidak segera diatasi.<sup>24</sup>

### C. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

### D. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah:

Ada hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche* pada siswi kelas V dan VI di SD Negeri 1 Ceper Klaten tahun 2019.