

**Hubungan Dukungan Ibu dengan Kecemasan Menghadapi
Menarche Siswi di MI Miftahul Huda Sumberejo 01
Kecamatan Pabelan Kabupaten Semarang
Tahun 2023**

Erna Rahayu¹, Vista Veftisia²

^{1,2}Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo Ungaran
Email Korespondensi: vistravef@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan menghadapi *menarche* merupakan perasaan yang ditandai oleh ketegangan fisik, kekhawatiran dan anggapan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi saat *menarche*. Orang tua terutama ibu berperan dalam memberikan dukungan meliputi pengetahuan dasar dan hal yang berkaitan dengan *menarche*. Di MI Miftahul Huda didapatkan 4 dari 7 siswi mengalami kecemasan, merasa tegang dan takut jika nantinya menghadapi *menarche* karena belum mendapatkan dukungan ibu, dan 3 diantaranya juga merasa khawatir, dan cemas untuk menghadapi *menarche*, meskipun sudah mendapatkan dukungan dari ibu. Sementara itu, sebanyak 3 siswi yang juga sudah mendapatkan dukungan dari ibu berupa dukungan informasional dan instrumental tidak mengalami kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Dukungan Ibu Dengan Kecemasan Menghadapi *Menarche* Siswi Di MI Miftahul Huda Sumberejo 01 Tahun 2023. Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah remaja berusia 10 – 12 tahun yaitu sebanyak 49 siswi. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 46. Analisis data menggunakan analisis *chi square*. Didapatkan sebagian besar responden dengan dukungan baik sebanyak 26 responden (54,5%), dan responden yang mengalami cemas ringan sebanyak 16 (34,8%). Diperoleh nilai *p value* sebesar $0,000 < \alpha$ (0,05), maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara dukungan ibu dengan kecemasan menghadapi *menarche*. Ada hubungan antara dukungan ibu dengan kecemasan menghadapi *menarche*. Hendaknya tenaga kesehatan memberikan edukasi terkait *Menarche* melalui kegiatan posyandu remaja atau prom KRR di sekolah.

Kata kunci : Dukungan Ibu, Kecemasan

ABSTRACT

Relationship of Mother's Support with Anxiety Facing Students' Menarche at MI Miftahul Huda Sumberejo 01 Pabelan District, Semarang Regency 2023

Anxiety facing menarche is a feeling characterized by physical tension, worry and the assumption that something bad will happen during menarche. Parents, especially mothers, play a role in providing support including basic knowledge and matters related to menarche. In MI Miftahul Huda, 4 out of 7 schoolgirls experienced anxiety, felt tense and afraid if they would face menarche because they had not received maternal support, and 3 of them also felt worried and anxious about facing menarche, even though they had received support from their mothers.

Meanwhile, as many as 3 schoolgirls who have also received support from their mothers in the form of informational and instrumental support do not experience anxiety. This study aims to determine the relationship between maternal support and anxiety facing menarche students at Mi Miftahul Huda Sumberejo 01 in 2023. Research Methods: This study used a correlational analytic design with a cross sectional approach. The population of this study were adolescents aged 10-12 years, namely 49 female students. The sampling technique in this study used purposive sampling with a total sample size of 46. Data analysis using chi square analysis. Research Results: Most respondents with good support were 26 respondents (54.5%), and respondents who experienced mild anxiety were 16 (34.8%). Obtained a p value of $0.000 < \alpha (0.05)$, then H_0 is rejected, meaning that there is a significant relationship between maternal support and anxiety facing menarche. Conclusion: There is a relationship between maternal support and anxiety facing menarche. Health workers should provide education related to Menarche through adolescent posyandu activities or prom KRR in schools.

Keywords: *Maternal Support, Anxiety*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan antara masa anak-anak dan masa dewasa. Pada masa ini, remaja menghadapi sebagian pertumbuhan semacam bentuk fisik, kognitif dan sosial emosional. WHO menyatakan bahwa, Batas umur remaja yaitu 10- 19 tahun.(Rahayu, 2023)

Pubertas merupakan masa peralihan yang pertama kali ditandai pada perempuan yakni menstruasi (*menarche*) dan mimpi basah pada laki-laki. Saat pubertas, terjadi perubahan fisik dan psikologis pada remaja putri. Perubahan fisik meliputi perubahan payudara, pertumbuhan rambut pada ketiak dan pubis, pinggul melebar, bokong membesar, timbulnya jerawat, penambahan berat serta tinggi badan dan *menarche*. Perubahan tersebut dapat mengakibatkan remaja lebih sensitif dan membandingkan hal tersebut dengan teman sebayanya. Perubahan bentuk tubuh dan berat badan selama masa pubertas dapat memicu ketidakpuasan tubuh, yang dapat menyebabkan perilaku mengubah bentuk tubuh diri sendiri.(Winarti et al., 2020)

Berdasar *World Health Organization* (WHO, 2018), seperlima dari penduduk dunia usia antara 10-19 tahun merasakan kecemasan saat datangnya fase pubertas. Di Indonesia berdasar Biro Pusat Statistik (BPS) terdapat 49,1% anak muda merasakan kecemasan saat pubertas (BPS, 2018). Terdapat 37,5% remaja putri di Indonesia mengalami *menarche* pada umur 13-14 tahun, 0,1% pada usia 6-8 tahun, 19,8% pada usia 15-16 tahun dan 4,5% pada usia diatas 17 tahun. (Saputro & Ramadhani, 2021).

Kecemasan adalah masalah keadaan pikiran yang digambarkan dengan sensasi ketakutan atau stres yang serius dan berulang (penuh perasaan) yang didefinisikan sebagai perasaan takut atau khawatir tingkat normal yang berulang. Kecemasan menghadapi *menarche* merupakan suatu keadaan suasana perasaan yang ditandai oleh ketegangan fisik, kekhawatiran dan anggapan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi saat *menarche*.

Kecemasan *menarche* berpengaruh pada kinerja belajar siswi disekolah sebab kegiatan sekolah yang terganggu sehingga mengakibatkan pemusatan belajar berkurang. Seorang siswi yang kurang pengetahuan dan informasi pasti akan merasakan dirinya menganggap pengalaman tersebut ialah pengalaman negatif dan dikhawatirkan merasakan cemas, takut, sedih, malu dan kebingungan. Faktor-faktor kecemasan yang mempengaruhi dalam menghadapi *menarche* yaitu pengetahuan, usia *menarche*, dukungan orang tua, sumber informasi, ketidaksiapan, teman sebaya. (Mohammad Syaikhuddin, 2020)

Secara psikologis, peran orang tua terutama ibu sangatlah penting bagi seorang remaja putri untuk dapat mengenal semua proses seksual yang terjadi pada dirinya. Oleh karenanya, peran orang tua terutama ibu diperlukan bagi setiap remaja putri untuk menghadapi semua perubahan fisik maupun psikologis dan hormonal agar setiap remaja dapat melakukan penyesuaian tingkah laku sesuai dengan usianya. (Yuliyani & Juwita, 2020)

Dalam kenyataan kasus ini, ibu adalah sumber informasi utama dengan saudara perempuan dan teman perempuan lainnya. Oleh karena itu, ibu diharapkan mampu memberikan dukungan emosi sehingga remaja dalam hal ini merasa mendapat dukungan emosional, merasa nyaman diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya. (Rahayu, 2023)

Hasil penelitian Anggraini (2015) menyatakan bahwa “Terdapat Hubungan Dukungan Ibu dengan Kecemasan menghadapi *Menarche* (menstruasi pertama) pada anak masa pubertas Yogyakarta dimana nilai $p = 0,001$ lebih kecil dari $0,005$ ($p < 0,05$) (Anggraini, 2015). Hasil penelitian lainnya Rahmadani Syahdatunnisa, dkk (2022) menyatakan bahwa “Terdapat Hubungan Dukungan Ibu dengan Kecemasan menghadapi *Menarche* (menstruasi pertama) pada anak masa pubertas Yogyakarta dimana nilai $p = 0,001$ ($\leq 0,05$).

Berdasarkan survey wawancara dengan wali kelas IV di MI Al Ittihad Semowo, MI Nurul Huda Sumberejo 02 dan MI Miftahul falah kadirejo 01 didapatkan MI Miftahul Huda 01 merupakan salah satu sekolah yang masih kurang dalam pemberian informasi mengenai *menarche*, sedangkan dari ketiga madrasah ibtidaiyah diatas telah mendapatkan informasi dan pengetahuan tentang *menarche* dari guru tema masing – masing dalam pelajaran IPA. Wali kelas IV A MI Miftahul Huda 01 mengatakan bahwasannya mendapati beberapa siswinya yang belum memahami mengenai *menarche* dan beberapa siswinya merasa cemas saat nantinya akan menghadapi *menarche*, kecemasan yang di alami oleh para siswi ini dikarenakan kurang pengetahuan menstruasi awal yang di alaminya dari cara mengatasi nyeri saat menstruasi tiba, dan apa yang harus dilakukan.

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 15 Juni 2023 di MI Sumberejo 01, wawancara pada 10 siswi yang belum mengalami *menarche*, 4 siswi mengatakan belum pernah mendapatkan dukungan dari ibu mereka berupa pengetahuan, psikologi dalam menghadapi *menarche*. Ibu belum pernah menjelaskan tentang bagaimana cara-cara perawatan menghadapi *menarche*, tidak memberikan penjelasan mengenai adanya perubahan pada diri mereka ketika sudah menghadapi *menarche*, ibu juga tidak memberikan dukungan psikologi seperti memberikan motivasi untuk anaknya dalam menghadapi *menarche*, sehingga beberapa siswi tersebut merasa cemas dan takut dalam menghadapi *menarche*, 3 dari 10 siswi menjawab sudah diberikan dukungan oleh ibu saat diberikan pertanyaan dukungan ibu pada indikator dukungan instrumental “apakah ibu

mengajarkan hal-hal yang berkaitan dengan *menarche*?” Akan tetapi siswa tersebut masih mengalami kecemasan, merasa tegang dan takut jika nantinya menghadapi *menarche*. Sementara itu, sebanyak 3 siswi tidak mengalami kecemasan karena sudah mendapatkan dukungan dari ibu dengan menjawab pertanyaan iya saat diberikan pertanyaan dukungan ibu dengan indikator dukungan informasioanal dan instrumental yaitu “Apakah ibu menjawab pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan *menarche*?” dan “Apakah ibu mengajarkan hal-hal yang berkaitan dengan *menarche*?”. Ibu dari beberapa siswa tersebut telah memberi dukungan berupa pengetahuan dan psikologi seperti ibu menceritakan pengalaman saat pertama kali menstruasi tidak ada rasa takut, ibu memberikan motivasi agar siswi tidak merasa cemas, ibu juga mengajarkan bagaimana mengurangi rasa nyeri ketika menghadapi *menarche*. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul “Hubungan Dukungan Ibu dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi *Menarche* Siswi di MI Miftahul Huda Sumberejo 01 Kecamatan Pabelan Kabupaten Semarang”.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Waktu penelitian ini yaitu pada bulan November 2023. Populasi yaitu remaja putri dengan usia 10-12 tahun di MI Miftahul Huda Sumberejo 01 yang berjumlah 49 remaja. Sampel dalam penelitian ini semua siswi belum mengalami *menarche* dan telah memenuhi kriteria inklusi sejumlah 46. Jenis teknik sampling yang digunakan yaitu *Purposive sampling*. alat pengumpulan data menggunakan kuisioner, uji analisis menggunakan uji *chi square* dengan $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Dukungan ibu

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Dukungan Ibu Pada Responden Yang Belum Mengalami *Menarche* di MI Miftahul Huda Sumberejo 01 Kecamatan Pabelan Kabupaten Semarang tahun 2023

Dukungan Ibu	Frekuensi	%
Dukungan Baik	26	56,5
Dukungan Kurang	20	46,5
Total	46	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mendapat dukungan ibu pada kategori dukungan baik sebanyak 26 (56,5%) remaja putri.

Kecemasan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecemasan Responden Dalam Mengalami *Menarche* di MI Miftahul Huda Sumberejo 01 Kecamatan Pabelan Kabupaten Semarang tahun 2023

Kecemasan	Frekuensi	%
Panik	0	0
Cemas Berat	13	28,3
Cemas Sedang	5	13,0
Cemas Ringan	16	34,8

Kecemasan	Frekuensi	%
Tidak Cemas	11	23,9
Total	46	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami cemas ringan yaitu sebanyak 16 (34,8%), remaja putri yang mengalami cemas berat sebanyak 13 (28,3), kemudian tidak ada responden yang mengalami panik (0%) remaja putri.

Hubungan dukungan ibu dengan kecemasan menghadapi *menarche* siswi di MI Miftahul Huda Sumberejo 01 tahun 2023

Tabel 3. Hubungan Dukungan Ibu Dengan Kecemasan Remaja Awal Menghadapi Menarce Siswi di MI Miftahul Huda Sumberejo 01 Kecamatan Pabelan Kabupaten Semarang tahun 2023

Dukungan ibu	Kecemasan				Total		P-value
	Cemas ringan		Cemas berat		N	%	
	N	%	N	%			
Dukungan Kurang	2	4,3	18	39,1	20	43,5	0,000
Dukungan Baik	25	54,3	1	2,2	26	56,5	
TOTAL	27	58,7	19	41,3	46	100	

Hasil uji *chi square* didapatkan hasil nilai *p-value* = 0,000 < 0,05, artinya H_0 ditolak karena nilai *p value* = 0,000 < α = 0,05 maka ada hubungan antara dukungan ibu dengan kecemasan menghadapi *menarche* siswi di MI Miftahul Huda Sumberejo 01.

PEMBAHASAN

Dukungan Ibu

Dukungan ibu yang baik dikarenakan oleh pekerjaan ibu karena ditemukan mayoritas pekerjaan ibu sebagai ibu bekerja yaitu sebanyak 15 responden (32,6) . Ibu yang memberikan dukungan baik memiliki pekerjaan yang ber beda – beda yaitu sebanyak 12 ibu memiliki pekerjaan swasta, sebanyak 2 ibu memiliki pekerjaan sebagai petani, dan 1 ibu memiliki pekerjaan sebagai guru. Ibu yang bekerja lebih banyak memiliki pengetahuan dan pengalaman karena lebih banyak berinteraksi dengan banyak orang, ibu yang bekerja akan mendapatkan wawasan juga pengalaman dari lingkungan dia bekerja, selain itu ibu yang bekerja tentunya akan mempunyai penghasilan sehingga ibu yang bekerja dapat memberikan fasilitas, sarana prasarana, dan dukungan financial secara penuh kepada anak dalam menghadapi kecemasan saat *menarche*.

Sesuai dengan teori dari (Mayangsari, 2015) bahwa pekerjaan orang tua akan berpengaruh besar terhadap sosial ekonomi, dan pola pikir seseorang, sehingga orang tua mampu mencukupi kebutuhan anaknya secara finansial, informasi, instrumental, penghargaan dan emosional.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh (Ayu Tyas Purnamasari, 2013) berdasarkan uji korelasi spearman dengan nilai ρ value = 0,263 menyatakan Ada hubungan status pekerjaan ibu dengan dukungan pada anak menghadapi *menarche*.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan sebagian responden yaitu sebanyak 20

responden (46,5%) hal tersebut dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan ibu yang masih rendah dimana anak dengan dukungan kurang mayoritas ibu memiliki tingkat pendidikan rendah sejumlah 16 (34,8) responden, ibu yang memberikan dukungan dengan kategori rendah memiliki pendidikan terakhir di tingkat SD sebanyak 8 dan yang memiliki pendidikan terakhir di tingkat SMP sebanyak 8, seorang ibu dengan pendidikan yang rendah maka pengetahuannya akan semakin kurang, sehingga ibu tidak dapat memberikan informasi, dan jawaban dari pertanyaan – pertanyaan anaknya yang berkaitan dengan *menarche*. Sehingga ibu tidak dapat memberikan dukungan yang baik secara informasional maupun instrumental.

Menurut (Putri, 2009) Pendidikan orang tua terutama pendidikan ibu sangat penting dalam memberikan bimbingan pada saat anak menginjak remaja terutama pada waktu mengalami haid yang pertama kali atau *menarche*.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh (Ayu Tyas Purnamasari, 2013) berdasarkan uji korelasi spearman dengan nilai ρ value = 0,210 yang menyatakan tingkat pendidikan ibu responden berhubungan dengan dukungan informasi tentang menstruasi.

Kecemasan

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar 16 (34,8%) remaja putri dengan cemas ringan, hal tersebut dibuktikan dengan hasil jawaban kuesioner dimana mayoritas sebanyak 16 (34,78) responden memilih jawaban “tidak setuju” pada pernyataan no 4 yaitu “Perasaan khawatir tentang kapan saya akan mengalami menstruasi yang pertama membuat otot leher saya terasa tegang.” Hal ini sesuai teori (kasdu, 2012) dalam (Nurmayasari & Cahyawati, 2017) Kecemasan menghadapi *menarche* adalah keadaan dimana seseorang mengalami perasaan gelisah dan aktifitas sistem saraf otonom dalam merespon terhadap ancaman yang tidak jelas, tidak spesifik akibat anak tidak memperoleh informasi yang jelas dan benar yang berhubungan dengan *menarche*. Dan sebanyak 15(32,4%) responden memilih jawaban “tidak setuju” pada pernyataan no 2 yaitu “Ketika saya sedang belajar dan tiba-tiba memikirkan tentang kapan saya akan mengalami menstruasi yang pertama, hal tersebut mengganggu konsentrasi saya ketika belajar” Hal ini sesuai dengan teori Menurut (Sibagariang, 2016), manifestasi psikologis yang bermacam-macam seperti cemas, takut merupakan salah satu bukti bahwa kurang kesiapan remaja putri dalam menghadapi masalah reproduksi seperti menstruasi pertama. konstusional psikologis merupakan pengaruh perubahan morfologi dan fisiologi terhadap psikologis. Hal ini menjadi penting karena dimasa *menarche*, ataupun secara keseluruhan pubertas, terjadi serangkaian perubahan baik secara fisik maupun mental yang saling mempengaruhi, dan dapat mengganggu aktivitas remaja putri.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Suarni, 2020) yang menyatakan kecemasan responden mayoritas pada tingkat kecemasan ringan sebanyak 12 orang (50%). Hal ini karena responden merasa gugup dan khawatir sehingga otot leher terasa tegang ketika memikirkan pertama kali akan mendapatkan haid, rasa takut saat menghadapi haid pertama kali, kurang fokus perhatian terhadap apapun saat mengalami haid pertama kali, tapi akhirnya responden merasakan baik-baik saja setelah mengalami haid pertama kali.

Hasil penelitian juga didapatkan hasil jika masih terdapat responden yang mengalami kecemasan berat sebanyak 13 (28,3%) responden mengalami cemas

berat hal tersebut dipengaruhi oleh jawaban kuesioner dengan jawaban “setuju” sebanyak 17 (36,96%) pada pertanyaan no 9 yaitu “Tiap kali saya memikirkan kapan akan mengalami menstruasi yang pertama saya menjadi sering buang air kecil (sering pipis) “. Hal tersebut sesuai teori (Goodner, 2010) dalam (Laura, 2020) Kejadian yang dialami responden tersebut dapat dipengaruhi oleh keadaan tegang dan kelelahan yang dialami oleh siswa. Ciri-ciri kecemasan klinis adalah tegang, menurunnya konsentrasi dan persepsi, sadar tapi fokusnya sempit, gejala fisik tidak berkembang seperti mudah berkemih dan letih. Sebanyak 15 (32,61%) responden juga memilih jawaban “setuju” pada pernyataan no 11 yaitu “Ketika orang lain bertanya “kamu sudah pernah menstruasi?”, tiba-tiba saya merasa tegang dan saya berpikir “apakah saya harus menjawab jujur atau tidak, karena saya takut orang lain beranggapan lain kepada saya” hal tersebut sesuai dengan teori (Kartono, 2015), indikasi psikologis *menarche* antara lain kecemasan serta ketakutan yang kuat dengan kemauan untuk menolak proses fisiologis. Remaja putri yang mengalami *menarche* kerap merasakan tegang serta kesedihan.

Sejalan dengan penelitian (Laura, 2020) mengatakan bahwa dari 69 remaja putri kelas IV-V usia 10-12 tahun di SD N 140 Seluma yang belum mengalami *menarche* didapatkan 41 orang merasa cemas akan menghadapi *menarche* dan 28 orang tidak cemas. Dari penelitian yang dilakukan oleh (Andriyani, 2021) dari 25 remaja yang berada di SDN 48 Pekanbaru mayoritas mengalami kecemasan sebanyak 56,0% (14 orang).

Hasil penelitian ini didapatkan 11 (23,9%) responden tidak mengalami kecemasan hal tersebut dipengaruhi oleh jawaban “sangat tidak setuju” sebanyak 16 (34,78%) pada kuesioner no 6 yaitu “Ketika saya memikirkan tentang kapan saya akan mengalami menstruasi yang pertama membuat saya degdegan. Karena takut ketika saya menstruasi sedang berada di kelas dan teman-teman pria mengolok-olok/mengejek saya. “ sesuai teori Smet (2009) dalam (Ernia, 2018) jika individu merasa didukung oleh lingkungan, segala sesuatu dapat menjadi lebih mudah pada waktu mengalami kejadian-kejadian yang menegangkan. Responden juga memberikan jawaban “sangat tidak setuju” pada pernyataan no 3 yaitu “Saya merasa minder dan cenderung menjadi pemurung ketika tahu teman saya sudah ada pernah menstruasi sedangkan saya sendiri belum pernah” sebanyak 11 (23,91%). Hal ini sesuai dengan teori Noyes dan Hoehn-Saric (2013) dalam (Muyasaroh, 2020), yang menyatakan bahwa manifestasi pada aspek kognitif ditandai dengan kegelisahan untuk menyesuaikan diri dengan situasi dan ketidakpastian di masa yang akan datang, khawatir, antisipasi bencana, takut tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, takut menjadi terlalu cemas sehingga mempermalukan diri sendiri di depan publik. Sejalan dengan penelitian oleh (Ernia, 2018) yang menyatakan dari hasil penelitian hasil kecemasan diperoleh sebagian besar siswi normal sebanyak 34 orang (65,4%), kecemasan klinis sebanyak 18 orang (34,6%).

Hasil penelitian juga didapatkan masih terdapat responden yang mengalami cemas sedang sebanyak 5 (13,0%) hal tersebut dipengaruhi oleh jawaban kuesioner dengan jawaban “ragu-ragu” pada pertanyaan no 1 sebanyak 18 (39,13%) yaitu “Saya merasa tegang ketika tahu bahwa suatu hari nanti saya akan mengalami menstruasi yang pertama, dan saya sendiri belum siap untuk menghadapinya “ sesuai dengan teori Menurut Durant (2016) dalam (Fachrozie et al., 2021), Kecemasan anak muncul karena tidak siap dengan situasi yang dialaminya dan tidak mengerti apa yang terjadi pada dirinya. Ketakutan *menarche* adalah suatu

kondisi dimana seseorang mengalami kegelisahan dan aktivitas sistem saraf otonom dalam menanggapi ancaman yang jelas dan tidak spesifik karena anak tidak menerima informasi yang jelas dan benar terkait *menarche*. Responden juga memberikan jawaban “ragu-ragu” pada pernyataan no 8 yaitu “Tiap kali saya memikirkan kapan akan mengalami menstruasi yang pertama, saya merasa tidak nafsu makan dan kadang terasa sakit perut” sebanyak 14 (30,43%). Hal tersebut sesuai dengan teori (Stuart, 2012) dalam (Devi, 2019) Berapa respons fisiologis tubuh terhadap kecemasan pada sistem gastrointestinal yaitu seperti kehilangan nafsu makan, menolak makan, rasa tidak nyaman pada abdomen, mual, muntah, diare. Sejalan dengan penelitian (Fatmawati, 2022) yang mengemukakan Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat dari 67 remaja putri didapatkan 31 (46,3%) orang mengalami cemas sedang dalam menghadapi *menarche*, 27 (40,3%) orang merasa cemas ringan dalam menghadapi *menarche*, 9 (13,4%) orang tidak mengalami cemas dalam menghadapi *menarche*.

Hubungan dukungan ibu dengan kecemasan menghadapi *menarche* siswi di MI Miftahul Huda Sumberejo 01 tahun 2023

Dukungan ibu merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi *menarche*. Semakin baik dukungan yang diberikan oleh ibu maka akan semakin ringan kecemasannya. Dukungan ibu sangat erat kaitannya dengan kecemasan anak dalam menghadapi *menarche*. Anak yang mendapatkan dukungan kurang akan mengalami tingkat kecemasan yang tinggi dan anak yang mendapatkan dukungan baik maka kecemasannya akan ringan atau bahkan tidak merasa cemas. Dukungan ibu pada putrinya dalam menghadapi *menarche* sangat dibutuhkan agar remaja merasa nyaman tidak mengalami kecemasan, ketakutan dan ketidaksiapan menghadapi *menarche*. Ibu mempunyai peran dalam memberikan informasi pengetahuan tentang *menarche* (menstruasi pertama) dapat berupa tentang proses terjadinya menstruasi secara biologis, kebersihan pada saat menstruasi, dukungan emosional dan psikologis. Oleh karena itu ibu diharapkan memberikan dukungan sehingga remaja merasa nyaman dan tidak merasakan cemas ketika mengalami *menarche* (menstruasi pertama).

Teori (Nainggolan, E., & Tambunan, 2013) juga mendukung dengan mengatakan Peranan dan dukungan dari anggota keluarga yang diberikan kepada remaja akan mempengaruhi kecemasan remaja. Hal ini dikarenakan anggota keluarga merupakan orang yang paling dekat bagi remaja sehingga komunikasi pada hal-hal yang sensitif akan lebih terbuka. Keluarga berperan aktif dalam mengetahui kondisi remaja putri, baik fisik maupun psikologisnya karena keluarga bersifat saling ketergantungan satu anggota keluarga dengan anggota keluarga lainnya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (nizar & Rahmadani, 2022) Berdasarkan hasil analisis hasil uji statistic Chi-square diperoleh nilai p value = 0,001 ($\leq 0,05$) maka dapat disimpulkan ada hubungan dukungan ibu dengan tingkat kecemasan pada anak dalam menghadapi *menarche* di SDN Terpadu 002 Kuok.

Hasil penelitian ini juga didapatkan responden dengan dukungan kurang yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 2 responden hal ini dikarenakan anak telah mendapatkan informasi dari teman sebaya nya yang sudah mengalami *menarche*, hal tersebut membuktikan bahwa teman sebaya sudah memberikan dukungan berupa informasional.

Hal tersebut didukung oleh teori (Safitri, 2016) yang menyatakan Teman

sebayu bagi remaja mempunyai arti psikologis yang penting, karena selain sebagai wadah diskusi teman sebaya juga dapat menjadi sumber dukungan sosial yang penting bagi proses pembentukan identitas diri remaja. Adanya dukungan sosial yang positif dari teman sebaya dapat menyebabkan anak lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaannya saat mengalami *menarche* dengan orang tua, teman sebaya ataupun saat konseling dengan perawat kesehatan. Didukung oleh teori (Gunarsa, 2012) yang mengatakan Dimasa ini anak – anak mempunyai tantangan baru dan kekuatan kognitif untuk memikirkan banyak faktor secara stimultan sebagai kemampuan anak usia sekolah untuk mengevaluasi diri dan merasakan evaluasi dari teman nya yang saling membantu satu sama lain.

Hal tersebut didukung oleh penelitian (Mohammad Syaikhuddin, 2020) Hasil analisis Chi Square didapatkan nilai p.value 0,000 dengan koefisien korelasi sebesar 0,600 menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan kecemasan dalam menghadapi *menarche* pada anak usia sekolah di SD Negeri Nogotirto. Didukung dengan penelitian oleh (Agustin et al., 2023) yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya terhadap tingkat kecemasan belajar anak dengan nilai p-value $0,000 < 0,05$. Ada hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat kesemasan belajar pada anak di SD Negeri 2 Kertosari.

Hasil penelitian ini juga didapatkan responden dengan dukungan baik yang mengalami kecemasan berat sebanyak 1 responden hal tersebut berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada jawaban pernyataan pada kuesioner kecemasan responden tersebut mengatakan banyaknya gejala kecemasan yang ada pada saat siswi menghadapi *menarche* gejala tersebut yaitu ada perasaan cemas (tegang, firasat buruk, dan takut akan pikiran sendiri) gejala pernapasan (rasa tertekan didada, merasa nafas sesak, dan sering menarik nafas panjang), gejala gastrointestinal (berat badan menurun dan gangguan pencernaan), gejala urogenital (sering kencing, tidak dapat menahan kencing dan menstruasi tidak teratur), dan responden mengatakan merasakan gelisah dan tidak tenang. Hal tersebut didukung dengan teori oleh Ratna (2012) dalam (nizar & Rahmadani, 2022) yaitu setiap individu mampu menerima perubahan semasa remaja dengan respon yang berbeda, terutama saat menghadapi *menarche* salah satunya adalah kecemasan yang disebabkan oleh ketidaktahuan remaja putri tentang perubahan- perubahan fisiologis yang terjadi pada awal kehidupan sehingga menstruasi dianggap sebagai hal yang tidak baik. *Menarche* seharusnya diterima dengan sikap wajar. Namun bila peristiwa tersebut menimbulkan keterkejutan (syok) yang sangat hebat disertai dengan iritasi (rangsangan yang mengganggu), maka remaja putri mengalami sakit, mual, cepat lelah, dan berbagai emosi depresi. Hal ini didukung dengan teori (Syarif et al., 2017). Kecemasan berhadapan dengan *menarche* sebagai situasi yang dicirikan dengan kekhawatiran, ketegangan fisik, dan anggapan bahwa ketika *menarche* hal-hal buruk bisa muncul. Tidak ada yang dipersiapkan anak terhadap munculnya *menarche* sehingga cenderung akan takut, terkejut dan kaget.

Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Devi, 2019) yang menyatakan hasil uji statistik dengan uji chi square diperoleh nilai p sebesar $0,089 > 0,05$. Hasil uji statistic tersebut menunjukkan tidak ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan menghadapi *menarche*.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah : Sebagian besar remaja putri sebanyak 26 (56,5%) orang mendapatkan kategori dukungan ibu baik, Sebagian besar remaja putri sebanyak 16 (34,8%) orang pada kategori cemas ringan, Hasil penelitian ini didapatkan hasil uji *Chi Square* dengan nilai *p value* sebesar 0,000, karena $p\ value = 0,000 < \alpha (0,05)$, maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara Dukungan ibu dengan kecemasan menghadapi menarche siswi di MI Miftahul Huda Sumberejo 01. Hendaknya tenaga kesehatan memberikan edukasi terkait Menarche melalui kegiatan posyandu remaja atau prom KRR di sekolah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan kali ini saya ucapkan terimakasih kepada: Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Eko Susilo, S. Kp., M. Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A. D., Fatimah, W. D., Budianto, A., Universitas, K., & Pringsewu, M. (2023). *Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Tingkat Kecemasan Belajar Pada Anak Di Sd Negeri 2 Kertosari*. 47–53.
- Andriyani. (2021). *Hubungan Pengetahuan Sikap Dan Dukungan Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Menghadapi Menarche Andriani*. 07(01), 43–55.
- Ayu Tyas Purnamasari, H. B. N. (2013). Dukungan Informasi Tentang Menstruasi Kepada Anak Usia Sekolah Dasar. *Nber Working Papers*, 89. [Http://Www.Nber.Org/Papers/W16019](http://www.Nber.Org/Papers/W16019)
- Devi, Rizki Alista. (2019). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Remaja Sekolah Dasar (Sd) Menghadapi Menarche Pada Keluarga Tenaga Kerja Wanita (Tkw) (Studi Kasus Di Desa Tanggulturus, Tanggulkundung, Dan Tanggulwelahan Kecamatan Besuki Tulungagung)*. 32–51.
- Ernia, 2018. (2018). *Hubungan Dukungan Ibu Dengan Kecemasan Menghadapi Menarche*. 1–26.
- Fachrozie, R., Sofia, L., & Ramadhani, A. (2021). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 509. [Https://Doi.Org/10.30872/Psikoborneo.V9i3.6495](https://doi.org/10.30872/Psikoborneo.V9i3.6495)
- Fatmawati, N. (2022). Hubungan Dukungan Ibu Dengan Kecemasan Menghadapi Menarche. *Fatmawati, Niken*, 8.5.2017, 2003–2005.
- Kartono, K. (2015). Psikologi Wanita (Jilid 1) Mengenal Gadis Remaja Dan Dewasa. *Jurnal Kesehatan Marenden*, 1(1), 65–79.
- Laura. (2020). *Hubungan Dukungan Ibu Dengan Kecemasan Remaja Dalam Menghadapi Menarche Di Sd N 140 Kabupaten Seluma*.
- Mayangsari. (2015). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh Dari Smartphone (Nomophobia). *Empati*, 6(2), 15–20.
- Mohammad Syaikhuddin. (2020). Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Pada Anak Usia Sekolah Di Sd Negeri Nogotirto. *Occupational Medicine*, 53(4), 130.
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19. *Lp2m Unugha Cilacap*, 3. [Http://Repository.Unugha.Ac.Id/Id/Eprint/858](http://Repository.Unugha.Ac.Id/Id/Eprint/858)

- Nainggolan, E., & Tambunan, D. (2013). Tingkat Kecemasan Orang Tua Menghadapi Perubahan Perilaku Remaja Pada Masa Pubertas Di Kelurahan Balige 3. *E-Journal Keperawatan*, 6(1), 1–5. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/viewfile/18773/18314>
- Nizar, & Rahmadani, D. (2022). *Hubungan Dukungan Ibu Pada Anak Dalam Menghadapi Menarche Di Sdn Terpadu 002 Kuok*. 1(4), 1–10.
- Nurmayasari, D., & Cahyawati, F. E. (2017). *Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Premenopause Di Pedukuhan Mrican Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta 1*.
- Putri. (2009). *Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Di Sd Negeri 3 Sedayu Bantul*.
- Rahayu, R. (2023). *Hubungan Pendidikan Dan Dukungan Ibu Dengan Tingkat*. 10(1), 60–67. <https://doi.org/10.54867/jkm.v10i1.165>
- Saputro, H., & Ramadhani, C. M. (2021). Peran Orang Tua Dengan Sikap Remaja Putri Menghadapi Menarche. *Journal For Quality In Women's Health*, 4(1), 21–34. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.77>
- Sibagariang, E. (2016). Kesehatan Reproduksi Wanita. *Indonesian Midwifery And Health Sciences Journal*, 2, 160–166. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i2.2019.160-166>
- Suarni, L. (2020). Deskripsi Tingkat Kecemasan Remaja Putri Yang Mengalami Menarche Di Smp Islam Terpadu Kholisaturrahmi Binjai. *Jumantik (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 5(1), 46. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v5i1.6391>
- Winarti, A., Fatimah, F. S., & Rizky, W. (2020). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kecemasan Tentang Menarche Pada Siswi Kelas V Sekolah Dasar Influence Of Health Education Toward The Anxiety About Menarche In 5 Th Grade Students Of Elementary School*. 7642, 51–57.
- Yuliyani, & Juwita, S. (2020). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Pada Siswa. *Conference On Innovation And Application Of Science And Technology (Ciastech 2020)*, 3(1), 1169–1172.