



Hubungan Pengetahuan dan Kecemasan dengan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Siswi MTS Negeri 1 Kota Gorontalo

The Relationship between Knowledge and Anxiety with Readiness to Face Menarche in Students of State Islamic Junior High School 1, Gorontalo City

Nur Wahyuniza Matana^{1*}, Herlina Jusuf², Dewi Suryaningi Hiola³

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan UNG

^{2,3}Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan UNG

*Corresponding author: nwhynza@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 22 Feb, 2025

Revised: 29 Apr, 2025

Accepted: 29 Apr, 2025

Kata Kunci:

Pengetahuan, Kecemasan, Kesiapan, Menarche, Remaja

Keywords:

Knowledge, Anxiety, Readiness, Menarche, Adolescents

Doi: [10.56338/jks.v8i4.7372](https://doi.org/10.56338/jks.v8i4.7372)

ABSTRAK

Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi pada masa awal remaja ditengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Menarche pada remaja putri biasanya terjadi dalam rentan usia 10-16 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan kecemasan dengan kesiapan menghadapi menarche pada siswi di MTS Negeri 1 Kota Gorontalo. Metode penelitian survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini merupakan siswi kelas 7 yang telah mengalami menstruasi. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 147 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data di analisis menggunakan regresi logistik biner. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan ada pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menarche pada siswi ($p\text{-value}=0,006 < \alpha = 0,05$) serta ada hubungan antara kecemasan dengan kesiapan menghadapi menarche pada siswi ($p\text{-value}=0,000 < \alpha = 0,05$). Nilai R Square 0,495 dimana pengetahuan dan kecemasan memberikan kontribusi sebesar 49,5% terhadap kesiapan siswi dalam menghadapi menarche. Dan sisanya 50,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak teliti. Kesimpulan, variabel pengetahuan dan kecemasan ada hubungan dengan variabel kesiapan menghadapi menarche pada siswi MTS Negeri 1 Kota Gorontalo. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pihak sekolah dalam meningkatkan edukasi tentang menarche pada remaja putri untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesiapan siswi menghadapi menarche.

ABSTRACT

Menarche is the first menstruation that usually occurs in early adolescence in the middle of puberty before entering the reproductive period. Menarche in adolescent girls usually occurs in the age range of 10-16 years. This study aims to determine the relationship between knowledge and anxiety with readiness to face menarche in female students at MTS Negeri 1 Gorontalo City. The analytical survey research method with a cross-sectional approach. The population of this study were 7th grade female students who had experienced menstruation. The number of samples in this study was 147 respondents using a purposive sampling technique. Data were analyzed using binary logistic regression. The results showed that there was a relationship between knowledge and readiness to face menarche in female students ($p\text{-value} = 0,006 < \alpha = 0,05$) and there was a relationship between anxiety and readiness to face menarche in female students ($p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$). The R Square value is 0.495 where knowledge and anxiety contribute 49.5% to the readiness of female students in facing menarche. And the remaining 50.5% is influenced by other variables that are not carefully studied. Conclusion, the variables of knowledge and anxiety are related to the variable of readiness to face menarche in female students of MTS Negeri 1 Kota Gorontalo. It is hoped that this study can be a reference for schools in improving education about menarche in adolescent girls to reduce anxiety and increase the readiness of female students to face menarche.

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa perkembangan transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologi, kognitif, dan sosial emosional (Isroani et al. 2023). Seseorang disebut berusia remaja bisa berbeda beda. Menurut World Health Organization (WHO) (2024), remaja berada pada rentang usia 10 hingga 19 tahun. Remaja mengalami pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial yang tepat. Sehingga dapat dijabarkan bahwa remaja adalah suatu masa di mana individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat remaja putri mencapai kematangan sosial, individu yang mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa serta individu yang mengalami peralihan dari ketergantungan menjadi keadaan yang relatif lebih mandiri.

Masa remaja merupakan masa transisi yang unik dan ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja juga merupakan masa yang khusus dan penting karena merupakan periode pematangan organ reproduksi manusia yang sering disebut masa pubertas. Masa ini merupakan periode yang sulit bagi remaja khususnya remaja putri, dikarenakan adanya perubahan fisik dan biologis serta perubahan tuntutan dari lingkungan sehingga diperlukan suatu proses penyesuaian diri (Nora 2020). Adapun perubahan yang dialami oleh remaja putri meliputi perubahan secara sekunder (pertumbuhan payudara, rambut kemaluan, perubahan tinggi badan, dll) maupun perubahan secara primer yaitu dengan datangnya menstruasi pertama atau menarche.

Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi pada masa awal remaja ditengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Fase tersebut membuat organ seksual remaja berfungsi untuk bereproduksi. Menarche pada remaja putri atau menstruasi yang pertama kali biasanya terjadi dalam rentan usia 10-16 tahun. Pada awal zaman modern, remaja putri mengalami menarche dengan rata-rata usia 15-16 tahun (Rahmawati, dkk. 2023). Faktor gaya hidup, tingkat stress yang tinggi, dan perubahan iklim berdampak pada usia menarche menurun menjadi 12-13 tahun.

Masalah kesehatan reproduksi juga masih menjadi isu penting dan mendesak di kalangan remaja, mengingat banyaknya tantangan yang dihadapi dalam memahami dan mengelola kesehatan selama periode pertumbuhan dan perkembangan kompleks yang sedang dialami. Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo (2023) terkait masalah kesehatan reproduksi pada remaja di provinsi Gorontalo, ditemukan bahwa masalah menstruasi (33,00%) menjadi masalah tertinggi kedua setelah masalah kehamilan (34,61%) diikuti oleh pernikahan muda (16,90%), persalinan remaja (12,68%) dan infeksi menular seksual (2,81%). Oleh karena itu, penting untuk memiliki pengetahuan yang baik serta kesejahteraan fisik juga emosional sebagai upaya mencegah masalah menstruasi..

Menurut Nora (2020), remaja yang akan mengalami menstruasi pertama (menarche) membutuhkan kesiapan fisik dan psikologis yang baik. Kesiapan menghadapi menarche adalah keadaan yang menunjukkan bahwa seseorang siap untuk mencapai salah satu kematangan fisik yaitu dengan datangnya menarche. Menurut Nora (2020), kesiapan remaja putri menghadapi menarche di pengaruhi oleh faktor eksternal dan internal yang meliputi pengetahuan. Kurangnya pengetahuan terhadap menarche menjadi salah satu penyebab timbulnya gangguan kecemasan pada remaja putri karena tidak semua remaja putri mengetahui mengenai menarche atau menstruasi dan bagaimana cara menghadapinya.

Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan peneliti di MT. Negeri 1 Kota Gorontalo pada 10 orang siswi, terdapat 7 diantaranya yang merasa takut dan malu saat pertama kali mengalami menstruasi, terutama karena kurangnya informasi terkait menstruasi. Mereka sering kali tidak memahami dengan sensitiv yang dianggap sebagai menstruasi yang normal dan ciri-ciri yang harus diperhatikan seperti warna yang umumnya merah cerah atau merah tua, konsistensi yang kental, serta jumlah dan durasi aliran yang bervariasi. Selain itu, darah menstruasi biasanya memiliki sensitiv yang mungkin sedikit berbeda dari bau darah biasa, yang dapat membuat beberapa siswi merasa tidak

nyaman. Mereka juga belum paham bagaimana mengelola perubahan yang terjadi pada tubuh mereka yang mengalami ketidaknyamanan seperti kram perut dan sensasi payudara yang lebih sensitive. Kurangnya pemahaman ini dapat menyebabkan kecemasan dan ketidaknyamanan yang seharusnya bisa diatasi dengan edukasi yang memadai dan dukungan yang tepat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini telah di laksanakan di MTS Negeri 1 Kota Gorontalo pada tanggal 13 sampai dengan 27 Desember tahun 2024 dengan jenis penelitian kuantitatif. Menggunakan desain penelitian cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. sejumlah 147 siswa yang sudah mengalami menstruasi. Instrumen penelitian yang digunakan yakni kuesioner tingkat pengetahuan menarche, kuesioner tingkat kecemasan, dan kuesioner kesiapan menghadapi menarche.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden

No.	Usia Siswi	Frekuensi (N)	Persentase (%)
1.	11 tahun	3	2%
2.	12 tahun	114	77,6%
3.	13 tahun	28	19%
4.	14 tahun	2	1,4%
Total		147	100%

Sumber : Data Primer, 2025.

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa frekuensi responden sebagai sampel dalam penelitian ini berdasarkan usia responden yang tertinggi yaitu usia 12 tahun sebanyak 114 orang (77,6%) dan yang terendah yaitu usia 14 tahun sebanyak 2 orang (1,4%).

STATISTIK DESKRIPTIF

Table 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan

No.	Tingkat Pengetahuan	F	%
1.	Baik	76	51,7%
2.	Cukup	24	16,3%
3.	Kurang	47	32%
Total		147	100%

Sumber : Data Primer, 2025.

Berdasarkan tabel 2 distribusi responden berdasarkan tingkat pengetahuan dari 147 responden di dapatkan responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 76 orang (51,7%), yang memiliki tingkat pengetahuan cukup yaitu sebanyak 24 orang (16,3%) dan responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang yaitu sebanyak 47 orang (32%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi berdasarkan Tingkat Kecemasan

No.	Tingkat Kecemasan	F	%
1.	Ringan	37	25,2%
2.	Sedang	44	29,9%
3.	Berat	37	25,2%
4.	Sangat Berat	29	19,7%
Total		147	100%

Sumber : Data Primer, 2025.

Berdasarkan tabel 3 distribusi responden berdasarkan tingkat kecemasan dari 147 responden di dapatkan responden yang memiliki tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 37 orang (25,2%), yang memiliki tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 44 orang (29,9%), yang memiliki tingkat kecemasan berat yaitu sebanyak 37 orang (25,2%) dan responden yang memiliki tingkat kecemasan sangat berat baik yaitu sebanyak 29 orang (19,7%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi berdasarkan Kesiapan Siswi Menghadapi *Menarche*

No.	Kesiapan	F	%
1.	Tidak Memiliki Kesiapan	80	54,4%
2.	Memiliki Kesiapan	67	45,6%
Total		147	100%

Sumber : Data Primer, 2025.

Berdasarkan tabel 4 distribusi responden berdasarkan kesiapan dari 147 responden di dapatkan kesiapan responden yang tertinggi yaitu sebanyak 80 orang siswi (54,4%) tidak memiliki kesiapan dan yang terendah yaitu sebanyak 67 orang siswi (45,6%) memiliki kesiapan.

Table 5. Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Kesiapan menghadapi *Menarche*

Tingkat Pengetahuan	Kesiapan menghadapi <i>Menarche</i>		Total	p-value
	Tidak Memiliki Kesiapan	Memiliki Kesiapan		
Kurang	37	10	47	0,006
Cukup	10	14	24	
Baik	33	43	76	
Total	80	67	147	

Sumber : Data Primer, 2025.

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari total 147 responden yang memiliki tidak memiliki kesiapan sebanyak 80 orang siswi dengan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 37 orang, tingkat pengetahuan cukup sebanyak 10 orang dan tingkat pengetahuan baik sebanyak 33 orang. Responden yang memiliki kesiapan sebanyak 67 orang dengan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 10 orang, tingkat pengetahuan cukup sebanyak 14 orang dan tingkat pengetahuan baik sebanyak 43 orang.

Table 6. Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Kesiapan menghadapi *Menarche*

Tingkat Kecemasan	Kesiapan menghadapi <i>Menarche</i>		Total	p-value
	Tidak Memiliki Kesiapan	Memiliki Kesiapan		
Ringan	1	36	37	0,000
Sedang	25	19	44	
Berat	29	8	37	
Sangat Berat	25	4	29	
Total	80	67	147	

Sumber : Data Primer, 2025.

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari total 147 responden yang tidak memiliki kesiapan dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 1 orang, tingkat kecemasan sedang 25 orang, tingkat kecemasan berat 29 orang dan tingkat kecemasan sangat berat 25 orang. Responden yang memiliki kesiapan dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 36 orang, tingkat kecemasan sedang 19 orang, tingkat kecemasan berat 8 orang dan tingkat kecemasan sangat berat 4 orang.

ANALISIS REGRESI LOGISTIK BINER

Uji Silmutan

Hasil pengujian secara simultan diperoleh bahwa nilai p-value adalah sebesar 0,000 ($<0,05$). Sehingga tolak H_0 artinya minimal ada satu variabel independen yang yang dapat menjelaskan kesiapan siswi dalam menghadapi menarche.

Uji Parsial

Hasil pengujian secara parsial diperoleh nilai p-value pada variabel tingkat pengetahuan dan tingkat kecemasan sebesar 0,006 dan 0,000 ($<0,05$). Sehingga tolak H_0 artinya variabel tingkat pengetahuan dan tingkat kecemasan secara signifikan mempengaruhi kesiapan siswi dalam menghadapi menarche.

Koefisien Determinasi

Nilai koefisien determinasi diperoleh nilai R Square 49,5% (Nagelkerke). Dengan demikian dapat ditafsirkan bahwa tingkat pengetahuan dan tingkat kecemasan memberikan kontribusi sebesar 49,5% terhadap kesiapan siswi dalam menghadapi menarche. Sedangkan sisanya 50,5% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian atau variabel yang tidak diteliti.

PEMBAHASAN

Tingkat Pengetahuan

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 76 orang (51,7%), memiliki tingkat pengetahuan cukup 24 orang (16,3%), dan 47 orang (32%) responden memiliki tingkat pengetahuan kurang.

Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa erempua besar responden memiliki erempu pengetahuan yang baik terkait menarche. Hal ini dikarenakan eremp seluruh siswi memahami dengan jelas bahwa menarche adalah menstruasi pertama, yang menandai awal dari siklus reproduksi seorang erempuan. Selain itu, responden juga menunjukkan pemahaman yang baik terkait dengan gejala-gejala yang biasa dialami menjelang menstruasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fazira, dkk (2022), membuktikan bahwa mayoritas responden berpengetahuan baik yaitu sebesar 101 (97,1%) yang dilihat dari pemahaman terhadap ciri-ciri pubertas, menarche, personal hygiene dan gejala-gejala yang terjadi saat menstruasi pertama kali.

Tingkat Kecemasan

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa responden yang memiliki tingkat kecemasan ringan 37 orang (25,2%), memiliki tingkat kecemasan sedang 44 orang (29,9%), memiliki tingkat kecemasan berat 37 orang (25,2%) dan 29 orang (19,7%) memiliki tingkat kecemasan sangat berat.

Dalam penelitian ini terdapat 44 orang (29,9%) memiliki tingkat kecemasan sedang, hal ini dikarenakan beberapa responden merasa takut tanpa alasan yang jelas dan merasakan rasa sakit pada tubuh saat mengalami menstruasi pertama kali. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmah, dkk (2023) bahwa bentuk kecemasan yang terjadi saat menarche yaitu perasaan cemas dan takut kemudian stress dan mengalami tekanan karena perubahan pada tubuh yang terjadi saat menarche.

Tingkat Kesiapan

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa responden tidak siap dalam menghadapi menarche yaitu sebanyak 80 orang (54,4%) dan responden yang merasa siap sebanyak 67 orang (45,6%).

Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden tidak memiliki kesiapan dalam menghadapi menarche. Ketidaksiapan ini tercermin dari beberapa indikator yang menunjukkan persepsi negatif atau kurangnya pemahaman yang memadai mengenai menstruasi. Ketidaksiapan ini dapat disebabkan oleh kurangnya edukasi yang memadai tentang menstruasi, baik dari keluarga, sekolah, atau masyarakat sekitar. Hal ini sejalan dengan penelitian Lestari, dkk (2022) bahwa pengetahuan yang kurang tentang menstruasi dapat menjadi penyebab masalah kesehatan reproduksi jangka panjang dan menjadikan remaja putri tidak siap dalam menghadapi menstruasi. Dengan memberikan informasi yang lebih terbuka dan mendalam, diharapkan responden dapat merasa lebih siap secara emosional dan praktis dalam menghadapi menstruasi, serta dapat mengubah pandangan mereka terhadap menstruasi menjadi hal yang lebih alami dan tidak perlu dipandang sebagai tabu atau beban.

Hubungan Pengetahuan dengan Kesiapan menghadapi Menarche Pada Siswi MTS Negeri 1 Kota Gorontalo

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan regresi logistik biner didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,006 yang berarti ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menarche pada siswi di MTS Negeri 1 Kota Gorontalo. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Al Ashri, dkk (2021), dimana didapatkan hasil bahwa dengan memberikan pengetahuan atau informasi kepada remaja selama masa menstruasi dapat mempengaruhi cara pandang remaja terhadap menarche. Jika pendapat remaja tentang menstruasi pertama positif maka akan mempengaruhi kesiapan remaja dalam menghadapi menstruasi untuk pertamakalinya.

Berdasarkan tabel 5 diketahui 43 responden memiliki tingkat pengetahuan baik dan memiliki kesiapan menghadapi menarche. Hal ini dikarenakan beberapa responden memahami dengan baik terkait gejala-gejala menstruasi menunjukkan kesiapan menghadapi menarche, dengan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber, terutama dari ibu, yang mendukung pemahaman mereka tentang perubahan tubuh menjelang menstruasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suyanti, dkk (2022), yang menekankan peran penting ibu dalam mengenalkan menarche pada remaja putri.

Sebanyak 33 responden memiliki tingkat pengetahuan baik namun tidak memiliki kesiapan menghadapi menarche. Hal ini dikarenakan mereka merasa bahwa menstruasi akan membuat mereka merasa malu. Fithriani et al. (2024), menyatakan bahwa reaksi negatif seperti cemas dan malu bisa muncul pada remaja yang kurang mempersiapkan diri dan mendapatkan informasi tentang menarche.

Sebanyak 14 responden memiliki tingkat pengetahuan cukup tentang menarche menunjukkan kesiapan menghadapi menstruasi pertama dengan perasaan senang dan bangga, yang mendukung pembentukan identitas diri positif dalam bergaul dengan teman-teman sebaya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sardaniah, dkk (2024), yang menyatakan bahwa anak yang memiliki

pengetahuan cukup baik dan siap dalam menghadapi menarche, mereka akan merasa senang dan bangga. Hal ini didukung juga oleh Ambali, dkk (2022), yang menyatakan bahwa pentingnya dukungan teman sebaya dalam mengatasi perasaan tidak nyaman selama menarche, terutama bagi anak yang mengalaminya lebih awal.

Table 5 menunjukkan terdapat 10 responden dengan pengetahuan cukup tentang menarche merasa tidak siap menghadapinya, karena mereka menganggap menstruasi merepotkan dan mengganggu aktivitas, seperti membawa dan mengganti pembalut. Hal ini didukung oleh penelitian Syelina, dkk (2024), yang menyatakan bahwa pengetahuan yang baik tentang menstruasi dapat mempengaruhi kebiasaan dan menjaga kebersihan pribadi, sehingga remaja yang memahami pentingnya perawatan menstruasi cenderung merasa lebih siap dan tidak terganggu dalam aktivitas sehari-hari.

Table 5 menunjukkan terdapat 10 responden dengan pengetahuan kurang tentang menarche dan memiliki kesiapan. meskipun memiliki pemahaman yang salah, seperti mengira berenang saat menstruasi dapat menyebabkan infeksi. Mereka juga menganggap menstruasi sebagai tanda kematangan diri yang tidak menghambat aktivitas fisik atau sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azhaar (2024), yang menyatakan bahwa mitos seperti ini perlu diluruskan, karena bisa menghambat aktivitas yang sebenarnya aman jika dilakukan dengan cara yang benar, serta didukung oleh penelitian oleh Wiratni, dkk (2024), yang menyatakan bahwa menstruasi adalah salah satu tanda kematangan reproduksi pada remaja perempuan.

Table 5 menunjukkan terdapat 37 responden dengan pengetahuan kurang dan tidak siap menghadapi menarche, karena selain kurangnya pemahaman tentang aktivitas yang aman selama menstruasi, mereka juga merasa malu dan tidak ingin belajar atau pergi ke sekolah. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Maisyaroh, dkk (2023), yang mengatakan bahwa banyak anak di Indonesia yang menghadapi menstruasi tanpa persiapan dan pengetahuan sebelumnya, sehingga sering merasa cemas, malu, dan tidak nyaman, bahkan mengalami kebocoran (tembus) sehingga menyebabkan darah merembes di rok sekolah.

Hubungan kecemasan dengan Kesiapan menghadapi Menarche Pada Siswi MTS Negeri 1 Kota Gorontalo

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan regresi logistik biner didapatkan nilai signifikansi sebesar sebesar 0,000 yang berarti ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kesiapan menghadapi menarche pada siswi di MTS Negeri 1 Kota Gorontalo. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ningsih et al. (2022), yang menyatakan bahwa kecemasan menghadapi menarche ditandai dengan gejala fisik seperti ketegangan dan kekhawatiran, serta anggapan buruk tentang menstruasi. Anak perempuan yang tidak mempersiapkan diri cenderung terkejut dan takut, karena ketidaktahuan mereka membuatnya sulit menerima menarche, yang pada akhirnya memengaruhi kesiapan mereka.

Berdasarkan tabel 6 diketahui 36 responden memiliki tingkat kecemasan ringan dan memiliki kesiapan, karena mereka tidak mengalami mimpi buruk atau gangguan tidur yang signifikan. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Maulinda, dkk (2024), yang menunjukkan bahwa kecemasan ringan pada remaja tercermin dalam gejala seperti kegelisahan dan perubahan suasana hati, namun tidak berlarut-larut. Idayati (2024), juga menekankan pentingnya informasi dari orang tua, pola tidur yang baik, pola makan sehat, olahraga, dan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesiapan menghadapi menarche.

Berdasarkan tabel 6 diketahui 1 responden memiliki tingkat kecemasan ringan dan tidak memiliki kesiapan, karena responden merasa takut menghadapi menstruasi pertama meskipun tidak mengalami mimpi buruk. Rahmah, dkk (2023), yang menyatakan bahwa kecemasan saat menarche dapat muncul dalam bentuk perasaan takut dan cemas.

Berdasarkan tabel 6 diketahui 19 responden memiliki tingkat kecemasan sedang dan merasa siap menghadapi menarche, meskipun mengalami ketakutan tanpa alasan jelas dan gangguan tidur saat menstruasi pertama kali. Mereka menganggap hal tersebut sebagai bagian dari proses kematangan diri. Putri, dkk (2021), yang mengatakan bahwa remaja perempuan dengan kecemasan sedang sering mengalami gangguan tidur, panik, dan ketakutan tanpa alasan yang jelas.

Sebanyak 25 responden memiliki tingkat kecemasan sedang dan tidak memiliki kesiapan, karena mengalami gangguan tidur dan ketakutan tanpa alasan jelas. Mereka menganggap menstruasi sebagai beban yang merepotkan. Hal ini sejalan dengan penelitian dilakukan oleh Idayati (2024), yang menyatakan bahwa ketidaksiapan menghadapi menarche sering menyebabkan kecemasan lebih intens, karena remaja merasa tidak memiliki kontrol atau persiapan yang cukup untuk menghadapi pengalaman tersebut dengan nyaman.

Sebanyak 8 responden memiliki tingkat kecemasan berat dan memiliki kesiapan, meskipun mengalami sakit perut yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Mereka memahami bahwa nyeri tersebut adalah bagian dari menstruasi yang menandakan kedewasaan. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Elsera, dkk (2022), yang mengatakan bahwa nyeri haid dapat meningkatkan kecemasan, karena perasaan cemas dan negatif dapat memperburuk tingkat nyeri, namun jika remaja dapat mengontrol pikiran negatif, tingkat nyeri dan kecemasan mereka akan menurun, meningkatkan kesiapan mereka menghadapi menarche.

Berdasarkan tabel 6 diketahui 29 responden memiliki tingkat kecemasan berat dan tidak memiliki kesiapan, karena selain mengalami sakit perut yang menghambat aktivitas, mereka juga menganggap menstruasi sebagai sesuatu yang kotor. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Muaningsih, dkk (2023), yang menyatakan bahwa remaja yang tidak dipersiapkan dengan baik sering kali menolak proses fisiologis ini dan menganggap menstruasi sebagai sesuatu yang kotor, yang dapat menyebabkan tekanan psikologis dan ketidaksiapan menghadapi menarche.

Berdasarkan tabel 6 diketahui 4 responden memiliki tingkat kecemasan sangat berat dan memiliki kesiapan, meskipun mengalami gejala seperti tubuh lemas, cepat lelah, dan jantung berdebar-debar saat menstruasi pertama kali. Mereka merasa lebih tenang dengan mendiskusikan perasaan tersebut dengan orang terdekat. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Tirtanadi, dkk (2023), yang menyatakan bahwa kecemasan berat dapat ditandai dengan gejala fisik seperti kelelahan dan jantung berdebar, yang mempengaruhi kesejahteraan secara keseluruhan. Dukungan psikologis dapat membantu mengelola perasaan ini, sehingga remaja dapat merasa siap menghadapi menarche.

Berdasarkan tabel 6 diketahui 25 responden memiliki tingkat kecemasan sangat berat dan tidak memiliki kesiapan, meskipun mengalami gejala seperti tubuh lemas dan jantung berdebar. Beberapa responden juga menganggap menstruasi sebagai hal yang tabu dan enggan membicarakannya dengan orang lain. Kurangnya dukungan sosial dan keterbukaan tentang menstruasi memperburuk kecemasan yang dialami. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Idayati (2024), yang menyatakan bahwa banyak siswi merasa cemas karena malu mencari informasi tentang menarche, dan anggapan tabu di masyarakat menghambat mereka untuk mendapatkan pengetahuan yang cukup, sehingga menyebabkan ketidaksiapan menghadapi menarche.

KESIMPULAN

Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 76 orang (51,7%). Sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 44 orang (29,9%). Sebagian besar responden tidak memiliki kesiapan dalam menghadapi menarche sebanyak 80 orang (54,4%)

Terdapat hubungan pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menarche pada siswi MTS Negeri 1 Kota Gorontalo. Terdapat hubungan kecemasan dengan kesiapan menghadapi menarche pada siswi MTS Negeri 1 Kota Gorontalo.

SARAN

Bagi Institusi Pendidikan, Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi atau buku bacaan untuk remaja putri agar lebih mengetahui tentang menarche, terkhusus dalam Ilmu Keperawatan Maternitas.

Bagi Responden, Ditinjau dari data yang ada diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi serta pengetahuan yang baik bagi siswi MTS Negeri 1 Kota Gorontalo.

Bagi Peneliti, Hasil penelitian ini dapat menjadi patokan untuk peneliti mengejar minat dalam mempelajari dan mengasah keterampilan dalam memecahkan suatu masalah.

Bagi Peneliti Selanjutnya, Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai kesiapan menghadapi menarche serta meneliti factor-faktor lain yang belum diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambali, Defyanti Dwi Wahyuni, Ludia Banne, and Dina Roreng. 2022. "Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi Mesntruasi Pertama Pada Siswa Kelas V Dan VI Di SDN 1 Denpina Kabupaten Toraja Utara Tahun 2021." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif* 6(2): 121–33.
- Al Ashri, Azizah, Desti Sumiati, and Hikmah Hikmah. 2021. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Secara Daring Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Menghadapi Menarche Di SDN Cisauk Tangerang." *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing* 5(2): 47–55.
- Azhaar, Amelya Haniif Nuriana. 2024. "Kampanye Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) Pada Remaja Putri Di SMP IPIEMS Surabaya." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Inovasi Indonesia* 2(2): 235–42. doi:10.54082/jpmii.363.
- Elsera, Chori, Sri Sat Titi Hamranani, and Sarah Febri Kusumaningrum. 2022. "nyeri haid dan kecemasan remaja putri." *Jurnal Keperawatan* 14(4). <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>.
- Fazira, Era, Reny I'tishom, and Rize Budi Amalia. 2022. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Terhadap Kesiapan Menarche Pada Remaja Putri Awal." *EMBRIO: Jurnal Kebidanan* 14(1): 9–15. doi:10.36456/embrio.v14i1.4025.
- Fithriani, Zulfahri Lubis, Irwan Agustian, and Aghsila Hasma Marbun. 2024. "pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap pengetahuan remaja dalam menghadapi menarche siswi upt smp n 15 medan." *Indonesian Trust Health Journal* 7(2).
- Idayati, Idayati. 2024. "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Anak Kelas V Dan VI Di UPT SD N 2 Panutan Kecamatan Pagelaran Kabupaten Pringsewu." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 13(1): 78–88.
- Isroani, Farida, M Pd Syahrudin Mahmud, Ph D Dr H Ahmad Qurtubi, M A Putri Hana Pebriana, M Pd Dra Andi Rahmatia Karim, M Pd Yeti Yuwansyah, and others. 2023. *Psikologi Perkembangan*. Mitra Cendekia Media. Solok.
- Lestari, Ana, Rafi'ah, and Iga Maliga. 2022. "edukasi kesehatan reproduksi dalam rangka menghadapi menarche pada siswi di sd negeri songkar." *Kreatif: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara* 2(3).
- Maisyaroh, Septi, Erika Fariningsih, and Diana Aritonang. 2023. "hubungan pengetahuan siswi sekolah dasar terhadap kesiapan dalam menghadapi menarche tahun 2023." *Jurnal Ners* 7(2): 2023–1191. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>.
- Maulinda, Annisa, Inna Sholihati, and Ayu Pratiwi. 2024. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Tingkat Kecemasan Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas IV Dan V SDN Sukatani 2 Kabupaten Tangerang." *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan (JURDIKES)* 2(1): 34–39.
- Muaningsih, Bestfy Anitasari, and Nurvika. 2023. "Hubungan Pengetahuan Siswi Sekolah Dasar Tentang Kesehatan Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche." *Jurnal Fenomena*

Kesehatan 6(2).

- Ningsih, Dwi Mulyati, Mizwar Taufiq Pirmansyah, Abdul Karim, and others. 2022. "Tingkat Pengetahuan Dan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi SD Negeri Di Pasilian." *Jurnal Skolastik Keperawatan* 8(2): 176–84.
- Nora, Rista. 2020. "Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi Di Sdn 02 Lubuk Buaya Padang." *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)* 9(1): 27–35.
- Putri, Ian Ismi Antika, I Wayan Romantika, and Tahiruddin. 2021. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Yang Mengalami Menarche Di SMPN 1 Sawa." *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan* 1(2). <https://stikesks-kendari.e-journal.id/jikk>.
- Rahmah, Nurul Wafda Marpunir, and Triyana Harlia Putri. 2023. "hubungan strategi koping dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi menarche." *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)* 11(4).
- Rahmawati, Ai, Reni Nurdianti, and Gita Puspitasari. 2023. "Edukasi Menstruasi Melalui Media Tiktok Terhadap Kesiapan Menghadapi Menarche." *HealthCare Nursing Journal* 5(1): 551–57.
- Sardaniah, Yustisia Nova, and Janah Fahja Niptahul. 2024. "hubungan pengetahuan remaja putri prapubertas dengan kesiapan menghadapi menarche di sdn 16 kota bengkulu." *Jurnal kesehatan tambusai* 5(2).
- Suyanti, S, D Evtasari, and NECI Suteja. 2022. "Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Haid Pertama (Menarche) Pada Siswi Kelas Vii Di Mts Negeri 7 Sumedang Tahun 2022." *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 5 (2), 53–61." *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)* 5(2): 53–61.
- Syelina, Anys, Nina, and Sancka G Stella Sihura. 2024. "Hubungan Pengetahuan, Dukungan Keluarga Dan Promosi Kesehatan Dengan Personal Hygiene Saat Menarche Pada Siswi SDN Pabuaran 01 Cibinong Tahun 2023." *JICN: Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara* 1(1). <https://jicnusantara.com/index.php/jicn>.
- Tirtanadi, Yulia, Desak Made Firsia Sastra Putri, and Desak Gede Yenny Apriani. 2023. "hubungan tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan tingkat kecemasan remaja awal putri dalam menghadapi menarche di sd saraswati tabanan." *Jurnal Medika Usada* 6: 39–46.
- Wiratni, I Gusti Ayu, Sayu Aryantari Putri Thanaya, and I Wayan Tianing. 2024. "hubungan indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi pada remaja." *Jurnal Inovasi Kesehatan Terkini* 6(2). <https://journalpedia.com/1/index.php/jikt>.
- World Health Organization. 2024. "Adolescent Health and Development." https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/#tab=tab_1 (September 28, 2024).