

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

Datangnya menstruasi pertama, merupakan salah satu peristiwa terpenting pada masa pubertas remaja putri sekaligus pertanda biologis dari kematangan seksual. Dari uraian tersebut dapat diartikan pada masa peralihan dari anak-anak ke masa remaja, dengan rentang usia 10-13 tahun dan secara khusus pada usia ini di tandai dengan perubahan fisik, *kognitif*, serta kecemasan yang mengganggu psikologis anak tersebut.

Masa remaja disebut juga masa pubertas. Pubertas adalah masa dimana anak perempuan mengalami proses pematangan secara seksual. Pubertas adalah masa ketika tubuh sedang mengalami perubahan besar-besaran, dari struktur tubuh anak-anak menjadi struktur tubuh orang dewasa (Lestari, 2017).

Menarche pada setiap anak perempuan berbeda-beda. Ada yang cepat dan ada juga yang lambat, dipengaruhi oleh hormon. Berdasarkan (WHO, 2017) umur remaja berkisar 10-19 tahun, dengan rata-rata usia *menarche* 13 tahun. Di Indonesia usia 13-14 tahun terjadi pada 37,5% anak remaja putri Indonesia.

Usia gadis remaja dimasa pertama kalinya mendapatkan menstruasi sangat beragam pada usia 11-13 thn. Namun, ada pula remaja putri dibawah 11 tahun telah mengalami hal ini terjadi bahwa usia *menarche* biasanya terjadi dimasa 13 tahun. Adanya perbedaan diatas kemungkinan terjadi karena pengaruh dari cukupnya nutrisi kesehatan pada remaja putri.

Menarche terjadi dimasa awal pubertas, yaitu dimana masa tersebut peralihan dari kanak-kanak ke jenjang dewasa. Sesuai masa pubertas, remaja putri memasuki masa reproduksi, yaitu biasanya dimasa ia dapat memperoleh keturunan.

Dimasa ini remaja dapat terjadi perubahan psikologis yang sangat drastis dan biasanya tidak seimbang dalam perubahan mental dan emosional (kejiwaan). Remaja putri merasa bingung akan kejadian ini. *Menarche* sendiri adalah suatu tanda adanya masa kematangan seksual pada remaja dewasa.

Di Amerika serikat ada berjumlah sekitar 95% remaja putri memiliki tanda-tanda pubertas dengan *menarche* diusia 12 tahun dan usia diusia rata-rata 12,5 tahun yang didampingi dengan timbulnya perubahan fisik saat *menarche*, pertumbuhan fisik pada saat *menarche* khususnya di India rata-rata diusia 12,5 tahun. Sebanyak 24,92% *menarche* saat ini (10-11 tahun), 64,77% *menarche* ideal diusia (12-13tahun) dan (10,30 %) lambatnya usia *menarche* diusia (14-15).

Ketidaktahuan remaja putri karena sebab dari kurangnya informasi mengenai apa yang sedang terjadi pada dirinya dan mengapa hal tersebut bisa terjadi, mereka akan kebingungan dan bertanya-tanya tentang suatu perubahan yang dialaminya normal/ hal yang wajar, dan apakah semua orang akan mengalami seperti apa yang dialaminya saat ini. Serta apa yang bisa ia lakukan dengan adanya perubahan-perubahan yang terjadi. Pada umumnya remaja putri harus dan wajib belajar dan memahami tentang orang tua, sayangnya tidak semua orang disekelilingnya memberi tahu informasi tentang kejadian yang dialaminya dan sebagian beranggapan tabu memperbincangkan hal tersebut kepada remaja putrinya.

Pada masa remaja banyak hal yang berubah, baik secara fisik maupun psikologis. Salah satunya seperti emosional dan kecemasan pada masa itu anak merasa khawatir akan keadaan dan banyak faktor yang mempengaruhi seperti gelisah, khawatir, cemas dan suasana hati yang negatif sangat sering terjadi selama masa pubertas Winarti, (2016).

Faktor-faktor yang mempengaruhi *menarche* pada anak perempuan Menurut Ayun, (2015).

1. Genetik

Dasar dari faktor penyebab genetic juga mempengaruhi status *menarche* pada gadis remaja. Beberapa faktor gen berperan

dadlam pengaruh percepatan dan perlambatan menarche yaitu sejak umur menarche ibu dan usia menarche putrinya.

2. Status Gizi

Pada remaja putrid yang mempunyai kadar lemak ada subcutam dan BMI yang sangat tinggi pada usia 5-9 tahun hal ini memungkinkan terjadinya menarche dini (<12 tahun). Asupan energy y7ang di miliki oleh remaja putrid dapat berpengaruh dalam pertumbuhan dan apabila asupan tidak adekuat maka bisa terjadi penyebab dari penurunan di beberapa hal diantaranya yaitu : dengan derajat metabolisme peningkatan aktivitas dan tampilan pada fisik.

3. Aktifitas Fisik

Dengan melakukan aktivitas seperti olahraga/ latihan fisik lainnya seperti volley, bulu tangkis dan berenang yang dilakukan secara rutin dan dilakukan pada waktu yang cukup panjang dapat mengakibatkan penundaan pada usia menarche remaja putrid dibandingkan dengan remaja yang melakukan aktivitas olahraga/ latihan fisik yang sangat jarang dilakukan.

Hal ini sangat erat ada hubungan pada penundaan-penundaan sekresi dari hormone spesifik yang ada pada tubuh terhadap kematangan seksualitas pada remaja tersebut.

Salah satu penyebab terjadinya kecemasan dipengaruhi pada aktivitas abnormal, sehingga dapat memicu terjadinya kasus-

kasus kecemasan. Terjadinya kecemasan pada saat menghadapi menarche adalah suatu keadaan bingung akan keadaan yang buruk bisa terjadi pada diri remaja putri.

Jenis-jenis kecemasan sendiri terbagi menjadi tiga yaitu :

1. Kecemasan realitas

Sumber dari datangnya ketakutan terhadap suatu bahaya yang dapat mengancam kehidupannya. Seperti salah satunya rasa takut terhadap kejadian kebakaran rumah maupun binatang yang mematikan.

2. Kecemasan neurosis

Pada kasus kecemasan ini telah mempunyai dasar dimasa kecil. Ketika dimasa ini, terkadang ada beberapa kali seorang anak dapat mengalami hukuman atau perilaku dari orang tuanya. Hal ini dikarenakan pemenuhan kebutuhan pribadi pada individu. Pada kasus kecemasan neurosis dapat memunculkan berupa rasa takut akan terkena hukuman karena memperlihatkan perilaku impulsive.

3. Kecemasan moral

Terdapat sumber dari konflik antara dorongan insting dan superego. Setiap remaja putri tersebut dapat motivasi untuk mengekspresikan impuls instingtual dapat berlawanan dengan suatu nilai moral yang termasuk dalam superego maka, remaja setiap individu akan merasakan malu atau merasa salah.

B. Kerangka Teori

Gambar 2.1 Kerangka Teori

