

## BAB I

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang di tandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja pada masa ini juga diikuti dengan pematangan emosi dan psikis. ( Saputra Y .et al. 2021). Masa remaja merupakan awal dari proses reproduksi dan menandakan untuk menunjukkan kesiapan Kesehatan organ reproduksi pada tahun-tahun reproduksi yang akan datang. Tanda kematangan reproduksi pada remaja putri di tandai dengan menstruasi pertama (*menarche*) yang biasanya terjadi pada usia 10 hingga 19 tahun. (Noor, & Syahadatina M. 2020) . Menurut Survei Kementerian Kesehatan (Kemenkes, 2023) 34,1% responden remaja putri di Indonesia mengalami *menarche* pada usia 11-12 tahun. Lalu 27,2 % mengalami pada usia 13-14 tahun, 5,4% mendapatkan menstruasi pertama pada usia 15-16 tahun, dan 4,6% pada usia 9-10 tahun ada juga Sebagian kecil 0,3% remaja putri yang baru menstruasi pada usia 17-18 tahun. Sedangkan prevalensi terjadinya *menarche* dini (usia *menarche* dibawah 12 tahun ) yaitu sebanyak 5,2 %. Di Amerika Serikat, tanda-tanda pubertas dengan *menarche* muncul pada sekitar 95% remaja Perempuan pada usia 12 tahun, dengan rata-rata usia 12 tahun. Di negara bagian Maharsashtra, India, rata-rata usia *menarche* pada anak Perempuan adalah 12 tahun sebanyak 24 % mengalami *menarche* dini (10-11 tahun. 64,77% mengalami *menarche*. gangguan menstruasi dengan prevalensi terbesar (89,5%), diikuti ketidakteraturan siklus menstruasi (31,2%) dan panjangnya durasi menstruasi (5,3%). Menyebabkan gangguan menstruasi pada remaja yaitu aktivitas fisik, stres, dan kecemasan (Hidayatul & Supriyadi, 2020).

Hasil Survei Kinerja dan Akuntabilitas Program KKBPK (SKAP) remaja tahun 2018, menyebutkan bahwa di Jawa Tengah jumlah remaja dalam kelompok umur 15 – 24 tahun yang mengalami gangguan sistem reproduksi termasuk didalamnya gangguan menstruasi sebanyak 11,5% dan tahun 2019 mengalami peningkatan menjadi 13,94%. Gangguan menstruasi perlu diwaspadai karena dapat Menunjukkan adanya masalah ovulasi atau kemandulan dan anemia. Adapun faktor yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan menstruasi yaitu aktivitas fisik dan tingkat kecemasan. (Baadiyah et al., 2021).

Menstruasi merupakan Keluarnya darah, lendir, dan sisa sel dari lapisan Rahim. Ini diikuti dengan pelepasan siklik, atau deskuamasi, dari lapisan Rahim secara berkala selama

empat belas hari setelah ovulasi. Ketidakteraturan menstruasi dapat disebabkan oleh fluktuasi siklus menstruasi setiap bulannya. Jenis gangguan yang timbul bervariasi dan dapat terjadi sebelum atau sesudah menstruasi. (Arifin et al, 2020). Lapisan dinding rahim (endometrium), yang disertai dengan perdarahan, disebut menstruasi, terjadi setiap bulan kecuali selama kehamilan. Siklus menstruasi terbentuk dari menstruasi yang berulang setiap bulan. Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 28 dan 35 hari untuk setiap periode haid. Siklus menstruasi yang kurang dari 28 atau 35 hari dikatakan tidak normal. (Styaningrum & Kurnia, 2021). Perubahan fisik yang sangat pesat terjadi pada masa pubertas Wanita, suatu tahapan yang ditandai dengan pertumbuhan seksual primer, salah satu adalah proses menstruasi dan pertumbuhan seksual sekunder (pembesaran payudara, pembesaran pinggul, dan lain-lain) serta tumbuhnya bulu tubuh disekitar ketiak dan kemaluan (Andriyani, 2022). Terjadinya menstruasi dapat disertai dengan gangguan seperti gangguan siklus, dismenore, sindrom pramenstruasi atau sindrom premenstruasi (PMS) (Nuvitasari et al, 2020).

Kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat memicu terjadinya gangguan siklus menstruasi pada Wanita. Seseorang dikatakan mengalami kecemasan Ketika mengalami gejala khawatir akan sesuatu yang tidak menentu, sulit berkonsentrasi, gelisah, tidak bisa rileks, sulit tidur atau susah tidur, pucat, mudah Lelah, badan terasa lebih hangat, mual, sesak nafas, sering buang air kecil dan lain-lain. (Baadiyah, et al. 2021). Kecemasan menyebabkan perubahan tubuh secara keseluruhan, terutama pada sistem saraf. Kecemasan menyebabkan lepasnya hormon kortisol ini terjadi karena hormon kortisol akan menekan hipotalamus dan mengganggu kerja dan fungsinya. Salah satu adalah mensekresi hormon menstruasi *follicle stimulating hormone* (FSH) dan luteinizing hormone (LH). Perubahan yang disebabkan oleh prolactin atau endogeneous opiate yang memengaruhi elevasi kortisol basal, yang menyebabkan penurunan hormon LH. Apabila terjadi gangguan pada hormon LH dan FSH, maka akan berdampak pada produksi estrogen dan progesterone sehingga akan menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi. (Silalahi. V. 2021). Adapun kecemasan yang dirasakan kebanyakan ketika mengalami menstruasi awal adalah terganggunya emosi mereka seperti perasaan gelisah, susah tidur, dan mudah tersinggung, dan juga merasakan nyeri otot terutama di bagian punggung bawah dan perut. Dan hal ini tentunya membawa dampak tersendiri terhadap wanita. Beberapa dampak yang sering dirasakan adalah timbulnya perasaan tidak nyaman, terganggunya psikis, fisik mereka dengan bentuk badan kurang fit, dan tidak berdaya dalam melakukan banyak aktifitas. (Usman et al., 2022)

Hasil penelitian Rista Nora (2020) menyatakan bahwa Masa puberitas anak perempuan ialah dengan datangnya menarche. Pertumbuhan anak usia 10- 14 tahun tahun di Sumbar yaitu 270.0000 jiwa dan yang akan mengalami menarche diperkirakan sebanyak 260.000. Dinas kesehatan Sumbar mencatat sebanyak 54% anak cemas menghadapi menarche, 33% masih cemas walau sudah mendapat informasi dan 13% anak siap menghadapi menarche. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan menghadapi menarche pada siswi di SDN 02 Lubuk Buaya Padang tahun 2017. Didapatkan hasil bahwa disarankan kepada kepala sekolah untuk melakukan kegiatan edukasi untuk memberi informasi kesehatan khususnya mengenai *menarche* dan memiliki informasi yang sesuai mengenai *menarche*.

Hasil penelitian Tirtanadi et al (2023) menyatakan bahwa 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. Tujuan peneliti ini adalah mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan tingkat kecemasan remaja awal putri dalam menghadapi menarche di SD Saraswati Tabanan. Didapatkan hasil bahwa Tingkat pengetahuan tingkat pengetahuan tentang menstruasi berhubungan dengan tingkat kecemasan remaja awal putri dalam menghadapi menarche, oleh karena itu orang tua maupun lingkungan remaja awal putri diharapkan dapat memberikan informasi yang baik agar dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh remaja awal putri.

Hasil Penelitian Dianawati et al (2021) menyatakan bahwa kecemasan menghadapi *menarche* adalah merupakan suasana perasaan yang ditandai oleh ketegangan fisik, kekhawatiran dan anggapan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi saat *menarche* nanti. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi menarche pada Siswi di SD Negeri 02 Buntar. Didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan menghadapi menarche pada Siswi di SD Negeri 02 Buntar. Saran dari penelitian yaitu pemberian edukasi kesehatan dengan media yang menarik untuk menurunkan kecemasan saat menghadapi menarche.

Berdasarkan wawancara langsung yang dilakukan hari Kamis, 18 Juli 2024 kepada 6 remaja tentang cara mengatasi kecemasan dalam menghadapi menstruasi diperoleh hasil 3 remaja mengetahui apa itu menstruasi dan 3 remaja lainnya mengatakan belum mengetahui apa

itu menstruasi, keenam remaja juga mengalami kecemasan sebelum menghadapi menstruasi, 3 remaja mengatakan siklus menstruasinya tidak teratur dan 3 remaja lainnya mengatakan siklus menstruasinya teratur, 3 remaja mengeluh jika saat menstruasi merasakan cemas, kaget, dan malu, dan 3 remaja lainnya mengalami pola makan yang tidak teratur dan beraktifitas fisik yang berlebihan. Berdasarkan dari wawancara perlu adanya edukasi tentang cara mengatasi kecemasan sebelum menjelang menstruasi. Edukasi atau yang biasa disebut dengan Pendidikan merupakan suatu usaha untuk memajukan anak baik secara perseorangan, kelompok, maupun Masyarakat, agar dapat memenuhi tugas-tugas yang diharapkan dari pendidik. Hal ini Pendidikan yang diberikan kepada generasi muda adalah tentang kesehatan. Tujuan Pendidikan kesehatan adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman Masyarakat dalam rangka memajukan dan meningkatkan kesehatan Masyarakat. Pendidikan yang sesuai dan selaras dengan pertumbuhan dan meningkatkan kesehatan Masyarakat. Pendidikan yang sesuai dan selaras dengan pertumbuhan dan perkembangan (Aisah et al., 2021). Video animasi merupakan alat yang menunjang proses pembelajaran dengan memberikan representasi visual dinamis yang menyerupai kehidupan nyata. Namun animasi dapat menyediakan objek yang dapat bergerak dan berubah bentuk, warna, dan ukuran. Media ini tertarik untuk membangkitkan minat. Minat merupakan perasaan yang timbul dalam diri untuk memahami sesuatu. Setelah rasa ingin tahunya timbul, anak akan bersemangat menonton dan memahami video animasi di atas, dan nilainya bisa meningkat dibandingkan sebelumnya ( Sunami & Aslam, 2021).

Perubahan yang dialami menstruasi dapat berdampak secara fisik maupun psikis, sehingga remaja yang belum siap menjalani menstruasi cenderung merasa ketakutan dan kurang percaya diri dengan perubahan yang terjadi. Selama menstruasi sebagian besar remaja sering mengalami ketidaknyamanan seperti pusing, mual, kram perut atau nyeri saat menstruasi (dismenore), serta menstruasi tidak teratur. Adanya rasa ketidaknyamanan saat menstruasi tersebut akan menimbulkan beberapa reaksi/perilaku yang berbeda dari seorang anak misalnya cemas, takut, bahkan mengalami gangguan aktivitas. (Kusumaningrum, 2021) Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi menstruasi antara pengetahuan, lain sumber ketika umur, tingkat informasi, dan dukungan dari orang tua. Pengetahuan tentang menstruasi sangat dibutuhkan oleh remaja putri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yunus & Supraba (2018) didapatkan data terdapat 48.61% remaja putri mempunyai pengetahuan kurang tentang menstruasi dan 66.2% memiliki pengetahuan tentang gangguan menstruasi dalam kategori kurang. Penelitian Malihah et al (2019) melaporkan terdapat 14 % remaja memiliki tingkat pengetahuan personal hygiene dalam kategori kurang. Selain itu

beberapa penelitian juga menyampaikan 44% remaja tidak siap menjalani menstruasi, 19% tidak tahu cara mengatasi nyeri saat menstruasi. (Riyadi & Yati, 2022)

Sehingga dalam mengatasi perasaan cemas tersebut lebih tepat menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT), adapun alasan tersebut karena di dalam teknik tersebut mampu memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan siswa yang irasional dan tidak logis menjadi logis supaya siswa dapat mengembangkan diri dan meningkatkan pengaturan diri dalam belajar, serta menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri, seperti: rasa takut, rasa bersalah, cemas. (Riyadi & Yati, 2022) Sehingga pendekatan ini menjadi alternatif yang tepat dalam mengatasi kecemasan perasaan siswi tersebut. Pendekatan *rational emotive behavior therapy* menjadi pendekatan *behaviour* kognitif yang menekankan antara perasaan, tingkah laku dan juga pikiran. Sehingga pendekatan ini dapat membantu untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi klien seperti kecemasan, sehingga menimbulkan perubahan yang awalnya berfikiran irasional menjadi rasional. Selain itu, pendekatan *rational emotive behavior therapy* juga memiliki keunggulan dibandingkan dengan pendekatan lain. (Sari et al., 2022) Pendekatan *rational emotive behavior therapy* merupakan pendekatan yang bersifat didaktik, dimana konselor merupakan pendidik yang harus melakukan transfer pengetahuan dan keterampilan mengenai pendekatan *rational emotive behavior therapy*. Keunggulan yang lain adalah pendekatan *rational emotive behavior therapy* bertujuan supaya konseling pada akhirnya menjadi terapis untuk dirinya sendiri (Pratiwi, dkk., 2021: 4). Itulah alasannya mengapa konselor mengajarkan pengetahuan dan keterampilan mengenai pendekatan *rational emotive behavior therapy*.

Berdasarkan beberapa penjelasan, maka penulis Menyusun laporan KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) melalui luaran video edukasi dengan judul “Cara Mengatasi Kecemasan Dalam Menghadapi Menstruasi”. Tujuan dari pembuatan tugas video ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan remaja dalam Upaya cara mengatasi kecemasan dalam menghadapi menstruasi pada remaja dengan media yang mudah diakses, mudah dipahami oleh penonton khususnya remaja karena video tersebut menyajikan audio serta visual yang berisi konten dengan metode dan tampilan menarik. Manfaat ialah dapat dijadikan sumber rujukan, acuan, masukan serta perbandingan dalam meningkatkan serta melakukan riset dan pembuatan media lain tentang cara mengatasi kecemasan dalam menghadapi menstruasi pada remaja. Video ini juga dapat digunakan sebagai sumber data dan informasi untuk meningkatkan Upaya mencegah kecemasan Upaya dalam menghadapi

menstruasi pada remaja. Project ini, selaku media yang dapat digunakan untuk belajar penulis, menambahkan pengetahuan serta uraian dengan adanya media video dapat membantu pengembangan kompetensi diri sesuai dengan keilmuan yang diperoleh sepanjang perkuliahan serta sebagai pengaplikasian langsung kepada Masyarakat luas.