

Parental Caring, Pengetahuan Menstruasi, dan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche pada Siswi Sekolah Dasar

Parental Caring, Menstrual Knowledge, and Anxiety Levels Facing Menarche Among Elementary School Students

Komsiyah¹, Dian Nur Kumalasari¹, Fhandy Aldy Mandaty¹, Achmad Syaifudin¹, Ayu Dita Handaningtyas¹, Sumarno¹

¹ Akademi Keperawatan Primaya Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Informasi Artikel

Kata kunci:

Menarche; Parental Caring;
Siswi Sekolah Dasar;
Tingkat Kecemasan; Tingkat
Pengetahuan.

Keywords:

Anxiety Level; Elementary
School Students; Knowledge
Level; Menarche; Parental
Caring.

Abstrak

Menarche (menstruasi pertama) merupakan perubahan fisiologis yang sering memicu kecemasan pada remaja putri akibat kurangnya pengetahuan dan kesiapan informasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara parental caring dan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan siswi Sekolah Dasar (SD) dalam menghadapi menarche. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain cross-sectional. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling yang melibatkan 59 siswi SD Sekaran 02 Semarang sebagai responden pada Desember 2025. Data dianalisis menggunakan uji statistik Chi-Square. Hasil penelitian univariat menunjukkan mayoritas responden memiliki persepsi parental caring cukup (57,6%), tingkat pengetahuan cukup (59,3%), dan tingkat kecemasan ringan (50,8%). Hasil uji bivariat Chi-Square pada variabel parental caring menunjukkan nilai p-value 0,523 > α (0,05), sedangkan pada variabel tingkat pengetahuan menunjukkan nilai p-value 0,018 < α (0,05). Kesimpulannya, tidak terdapat hubungan antara persepsi parental caring dengan tingkat kecemasan siswi dalam menghadapi menarche. Sebaliknya, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan siswi SD dalam menghadapi menarche. Edukasi kesehatan reproduksi sejak dini perlu ditingkatkan untuk mengoptimalkan kesiapan psikologis siswi.

Abstract

Menarche (the first menstruation) is a physiological change that frequently triggers anxiety in adolescent girls due to a lack of knowledge and informational preparedness. This study aims to determine the relationship between parental caring and knowledge levels with anxiety levels among elementary school students facing menarche. This quantitative study utilized a cross-sectional design. Total sampling was employed, involving 59 elementary school students at SD Sekaran 02 Semarang as respondents in December 2025. Data were analyzed using the Chi-Square statistical test. The univariate results showed that the majority of respondents had a moderate perception of parental caring (57.6%), a moderate level of knowledge (59.3%), and a mild anxiety level (50.8%). The bivariate Chi-Square test results for the parental caring variable showed a p-value of 0.523 > α (0.05). Meanwhile, the Chi-Square test for the knowledge level variable showed a p-value of 0.018 < α (0.05). In conclusion, there is no significant relationship between the perception of parental caring and students' anxiety levels in facing menarche. Conversely, a significant relationship exists between the level of knowledge and the anxiety levels of elementary school students facing menarche. Early reproductive health education needs to be enhanced to optimize students' psychological preparedness.

PENDAHULUAN

Populasi remaja putri di Indonesia terus mengalami pertumbuhan. Berdasarkan data Proyeksi Penduduk Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia, jumlah remaja putri usia 10–14 tahun mencapai sekitar 10.766.100 jiwa, usia 15–19 tahun sebanyak 10.706.300 jiwa, dan usia 20–24 tahun sebanyak 10.760.000 jiwa. Besarnya populasi remaja putri ini menuntut penyediaan pelayanan kesehatan reproduksi yang memadai. Pemerintah Indonesia melalui Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) Nomor 25 Tahun 2014 telah menjamin kesehatan anak usia sekolah dan remaja. Kebijakan tersebut bertujuan agar remaja mampu membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat, memiliki keterampilan sosial yang baik, serta tumbuh kembang secara optimal guna menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Upaya pemeliharaan kesehatan ini diintegrasikan di lingkungan sekolah melalui Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) (Permenkes RI, 2014).

Masa remaja yang adalah peralihan dimana mereka dari anak-anak menjadi dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja atau sering disebut sebagai masa pubertas pada remaja putri yang buktikan adanya perubahan fisik yang cenderung cepat, perubahan psikologis, perkembangan organ seks sekunder, yakni payudara yang mulai membesar, pertumbuhan rambut dketiak dan kemaluan, perubahan panggul menjadi lebih besar, serta ditandai dengan adanya *menarche* (Napitupulu, Hubaybah & Halim, 2018). *Menarche* merupakan haid pertama kali remaja putri dimana adanya pengeluaran darah dari alat kelamin melalu mekanisme runtuhnya lapisan dinding endometrium (Lestari, Masrikhiyah, & Sari, 2022). *Menarche* sebagai tanda dimulainya awal kehidupan baru menjadi remaja pada masa pubertas yang disertai dengan tanda fisik yang dikaitkan pada awal masa pubertas (Musaroh, 2020). *Menarche* didefinisikan sebagai periode menstruasi pertama pada remaja putri. *Menarche* biasanya terjadi antara usia sepuluh sampai enambelas tahun, dengan rata-rata terjadi pada usia 12,4 tahun (Marques, Madeira, 2022).

Pengetahuan tentang menstruasi bagi remaja putri yang belum pernah terjadi haid berperan penting dalam menurunkan kecemasan mereka dalam saat menstruasi datang pertama kali. Sama halnya dengan hasil penelitian Novitarum et al. (2022) yang menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat kecemasan remaja putri saat menstruasi pertama kali berbanding lurus dengan tingkat pengetahuan yang tinggi tentang menstruasi. Oleh sebab itu, edukasi tentang kesehatan khususnya terkait dengan reproduksi merupakan faktor penting dalam kesiapan psikologis siswa (Novitarum, Pujiastuti, Karo, & Sihotang, 2022). Remaja putri yang telah terpapar informasi tentang menstruasi pengetahuannya akan meningkat sehingga mereka siap tidak mengalami kecemasan jika suatu saat mereka mengalami menstruasi pertama kali, hal ini dikuatkan dengan beberapa referensi hasil penelitian menjukkan bahwa tingkat pengetahuan ada hubungan nyata dengan tingkat kecemasan remaja putri saat menstruasi pertama kali (Sari & Handayani, 2023).

Selain pengetahuan, faktor lain yang bisa menurunkan cemas pada remaja putri saat menghadapi haid pertama kali, salah satunya yaitu *parental caring*. *Caring* berasal dari kata *care* yang berarti peduli, memperhatikan, dan mengasuh. *Parental caring* atau disebut juga caring orang tua adalah bentuk perhatian, kasih sayang, dan dukungan orang tua kepada anaknya remaja putri, baik fisik, emosional, maupun sosial. Menurut Watson (2007), *caring* merupakan inti dari hubungan manusia yang melibatkan empati, perhatian, dan tindakan yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan orang lain (Watson, 2007). Dukungan orang tua memainkan peran penting dalam membentuk kesiapan emosional anak perempuan untuk menghadapi *menarche* (Oktavia, 2023). Ketika remaja merasa didukung maka kecemasan cenderung akan berkurang. Remaja putri yang kurang mendapat dukungan dan komunikasi dengan keluarga akan meningkatkan kecemasan dalam menghadapi *menarche* (Ningsih, 2023).

Orang tua (terutama ibu) yang penuh kepedulian (*caring*) dan bijaksana dalam menyikapi perkembangan anak remaja putri yang berkaitan dengan menstruasi melalui pendekatan, memberikan sumber informasi, dan pengalamannya, maka anak akan semakin tenang dan semakin siap dalam menghadapi *menarche*, sehingga terhindar dari ketakutan, rasa malu, dan kecemasan. Karena orang tua terutama ibu merupakan sumber informasi utama seperti mengenalkan apa itu menstruasi, periode

umum terjadinya menstruasi, durasi menstruasi dalam setiap siklus, tips menjaga kebersihan area genetalia saat menstruasi (Syaharani, 2024).

Hasil study pendahuluan yang dilakukan di SDN Sekaran 02 Gunung Pati Semarang, berdasarkan hasil wawancara 10 siswi secara acak dari kelas empat, lima dan enam, ada 5 orang siswi yang menyampaikan bahwa mereka merasa takut jika nanti menstruasi, belum faham betul tentang menstruasi, belum mengetahui hal apa saja yang boleh dilakukan dan tidak boleh dilakukan selama menstruasi, serta bagaimana cara menjaga kebersihan saat menstruasi. Pada saat ditanya apakah orang tua terutama ibu mereka memberikan pemahaman terkait dengan menstruasi dari 10 siswi tersebut hanya 4 orang yang menjawab sudah pernah dikasih tahu tentang menstruasi oleh ibunya. Berdasarkan masalah tersebut diperlukan penelitian tentang hubungan persepsi *parental caring* dan pengetahuan dengan kecemasan siswa dalam menghadapi *menarche*, hal ini penting dilakukan untuk memberikan dasar pengembangan pendidikan kesehatan reproduksi yang lebih optimal.

METODE

Penelitian kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional* ini dilakukan di SDN Sekaran 02 Gunungpati, Semarang, pada 1–31 Desember 2025. Tujuan penelitian adalah menganalisis hubungan persepsi *parental caring* dan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan siswi Sekolah Dasar (SD) dalam menghadapi menarche. Sampel penelitian berjumlah 59 siswi kelas IV, V, dan VI yang diambil menggunakan teknik *total sampling* sesuai kriteria inklusi (responden bersedia dan mendapat izin orang tua) serta kriteria eksklusi (siswi yang sudah mengalami menarche). Pengumpulan data menggunakan tiga jenis kuesioner terstruktur. Kuesioner *parental caring* dinyatakan valid dengan r -hitung 0,348–0,820 ($> r$ -tabel 0,361) dan reliabel (*Cronbach's Alpha* = 0,809). Kuesioner pengetahuan menstruasi dan tingkat kecemasan juga telah dinyatakan valid dan reliabel. Analisis data mencakup analisis univariat untuk distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji statistik *Chi-Square* pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian disajikan dalam beberapa tabel sebagaimana berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan umur

Umur	Frekuensi	Persentase
9 Tahun	9	15,3%
10 Tahun	17	28,8%
11 Tahun	26	44,1%
12 Tahun	7	11,8%
Jumlah	59	100%

Pada tabel 1 diatas mayoritas umur responden adalah 11 tahun (44,1%), disusul umur 10 tahun ada 17 siswi (28,8%), berikutnya adalah umur 9 tahun ada 9 siswi (15,3%), dan paling rendah adalah umur 12 tahun ada 7 siswi (11,8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelompok Kelas

Kelas (SD)	Frekuensi	Persentase
4	20	33,9%
5	22	37,3%
6	17	28,8%
Jumlah	59	100%

Pada tabel 2 diatas mayoritas responden adalah kelas 5 ada 22 siswi (37,3%), disusul kelas 4 ada 20 siswi (33,9%), dan paling sedikit adalah kelas 6 ada 17 siswi (28,8%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Haid/ Menstruasi

Menstruasi	Frekuensi	Persentase
Belum	48	81,4
Sudah	11	18,6
Jumlah	59	100%

Pada tabel 3 diketahui dari 59 responden mayoritas belum mengalami menstruasi yaitu ada 48 siswi (81,4%), dan yang sudah mengalami menstruasi ada 11 siswi (18,6%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Persepsi Siswi SD tentang Parental Caring

Persepsi Parental Caring	Frekuensi	Persentase
Baik	25	42,4%
Cukup	34	57,6%
Kurang	0	0%
Jumlah	59	100%

Pada tabel 4 dapat ditunjukkan bahwa parental caring menurut persepsi responden mayoritas ada pada kategori cukup sebesar 57,6%, sedangkan pada kategori baik sebesar 42,4%.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswi tentang Haid

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	24	40,7%
Cukup	35	59,3%
Kurang	0	0%
Jumlah	59	100%

Pada tabel 5 ditunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden tentang menstruasi mayoritas ada pada kategori cukup sebesar 59,3%, sedangkan pada kategori baik sebesar 40,7%.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kecemasan siswi tentang Menstruasi

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Ringan	30	50,8%
Sedang	29	49,2%
Berat	0	0%
Jumlah	59	100,0

Tabel 6 dapat ditunjukkan bahwa tingkat kecemasan responden dalam menghadapi menstruasi mayoritas ada pada kategori ringan sebesar 50,8%, sedangkan pada kategori sedang sebesar 49,2%.

Tabel 7. Hubungan Persepsi Siswi SD tentang Parental Caring dengan Tingkat Kecemasan Siswi SD dalam Menghadapi Menstruasi

Siswi SD dalam Menghadapi Menstruasi					
Persepsi Parental Caring		Tingkat Kecemasan			p-Value
		Ringan	Sedang	Total	
Baik		11(44%)	14(56%)	25 (100%)	0,523
	Expected Count	12,7	12,3	25	
Cukup		19 (55,9%)	15(44,1%)	34 (100%)	
	Expected Count	17,3	16,7	34	

Pada tabel 7 diketahui Hasil uji *Chi-Square* pada variabel persepsi parental caring memperoleh nilai *p-value* $0,523 > \alpha$ (0,05), sehingga H_0 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi *parental caring* dengan tingkat kecemasan siswi dalam menghadapi menarche.

Tabel 8. Hubungan Pengetahuan siswi SD tentang Menstruasi dengan Tingkat Kecemasan Siswi SD dalam Menghadapi Menstruasi

Pengetahuan		Tingkat Kecemasan			p-Value
		Ringan	Sedang	Total	
Baik		16 (66,7%)	8 (33,3%)	24 (100%)	0,018
	Expected Count	12,2	11,8	24	
Cukup		14 (40%)	21 (60%)	35 (100%)	
	Expected Count	17,8	17,2	35	

Tabel 8 ditunjukkan bahwa hasil uji *Chi-Square* pada variabel tingkat pengetahuan memperoleh nilai $p\text{-value } 0,018 < \alpha (0,05)$, sehingga H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan menstruasi dengan tingkat kecemasan siswi SD dalam menghadapi menarche. Siswi dengan pengetahuan baik cenderung mengalami kecemasan yang lebih ringan (66,7%) dibandingkan siswi dengan pengetahuan cukup (40,0%).

Pembahasan

Persepsi Parental Caring

Hasil penelitian didapatkan dari 59 responden cenderung lebih banyak berpersepsi bahwa *parental caring* pada kategori cukup yakni sebesar 34 responden (57,6%). Hal ini dapat dijelaskan dari beberapa faktor, yaitu keterlibatan orang tua yang belum optimal, keterbatasan komunikasi, serta tingkat pemahaman orang tua tentang kesehatan reproduksi remaja. Kategori “cukup” menunjukkan bahwa orang tua telah memberikan perhatian dan dukungan, tetapi belum sepenuhnya konsisten atau mendalam dalam mendampingi anak menghadapi menstruasi. Semua itu didukung pernyataan dari 10 siswi hanya 4 orang siswi yang menyatakan sudah pernah dikasih tahu tentang menstruasi oleh ibunya, sedang 6 siswi belum pernah terpapar informasi dari orang tuanya mengenai menstruasi.

Secara umum, orang tua memiliki peran utama dalam memberikan informasi awal tentang menstruasi, membentuk rasa aman, serta membantu anak memahami perubahan tubuhnya. Namun, dalam praktiknya, tidak semua orang tua mampu memberikan pendampingan secara maksimal. Menurut *United Nations Children's Fund* (2021), komunikasi antara orang tua dan anak tentang pubertas sering kali masih terbatas karena adanya rasa malu, anggapan tabu, atau kurangnya pengetahuan orang tua mengenai cara menyampaikan informasi yang tepat. Kondisi ini dapat menyebabkan anak hanya memperoleh dukungan pada tingkat dasar, sehingga persepsi terhadap *parental caring* cenderung berada pada kategori cukup, bukan baik (*United Nations Children's Fund*, 2021).

Selain itu, sebagian orang tua mungkin telah menunjukkan kepedulian melalui perhatian sehari-hari, seperti mengingatkan kebersihan diri atau memberikan informasi sederhana, tetapi belum memberikan edukasi yang komprehensif tentang menstruasi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) menyatakan bahwa peran keluarga sangat penting dalam pendidikan kesehatan reproduksi remaja, namun banyak orang tua yang masih memiliki keterbatasan pengetahuan sehingga informasi yang diberikan kepada anak belum lengkap (Kemenkes RI, 2022). Hal ini membuat anak merasakan adanya perhatian, tetapi belum cukup kuat untuk membentuk persepsi *caring* yang optimal.

Dari sisi psikologis, anak usia sekolah dasar cenderung menilai perhatian orang tua berdasarkan frekuensi komunikasi, kedekatan emosional, serta kesiapan orang tua dalam menjawab pertanyaan mereka. Apabila orang tua hanya sesekali membahas menstruasi atau menunggu anak bertanya terlebih dahulu, maka anak tetap merasakan adanya dukungan, tetapi tidak secara intens. *World Health Organization* (2020) menekankan bahwa dukungan keluarga yang berkelanjutan dan komunikasi terbuka sangat berpengaruh terhadap kesiapan anak perempuan dalam menghadapi pubertas. Kurangnya konsistensi dalam komunikasi ini dapat menjadi salah satu penyebab persepsi anak terhadap *parental caring* berada pada tingkat sedang atau cukup.

Pengetahuan

Penelitian yang sudah dilaksanakan didapatkan pada 59 responden paling banyak tingkat pengetahuan ada pada kategori cukup sebanyak 35 responden (59,3%). Kondisi ini dapat dipahami mengingat karakteristik responden yang sebagian besar berusia 11 tahun, berada di kelas V SD, dan mayoritas belum mengalami menarche. Pada tahap ini, anak umumnya telah memperoleh informasi dasar mengenai menstruasi, tetapi belum memiliki pemahaman yang komprehensif dan mendalam.

Secara perkembangan kognitif, anak usia sekolah dasar akhir mulai mampu memahami konsep biologis sederhana, namun kemampuan berpikir abstrak masih dalam tahap berkembang. Menurut *World Health Organization* (2020), remaja awal (10–14 tahun) berada pada fase transisi kognitif dan emosional, sehingga pemahaman tentang pubertas sangat dipengaruhi oleh kualitas informasi yang diterima dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial. Apabila informasi yang diberikan masih terbatas atau bersifat umum, maka tingkat pengetahuan yang terbentuk cenderung berada pada kategori cukup.

Selain itu, pendidikan kesehatan reproduksi pada tingkat sekolah dasar umumnya belum diberikan secara mendalam. Kemendikbudristek Republik Indonesia menjelaskan bahwa materi terkait pubertas di jenjang sekolah dasar lebih bersifat pengenalan dasar mengenai pertumbuhan dan perkembangan, sehingga pemahaman siswa mengenai proses fisiologis menstruasi, manajemen kebersihan, dan perubahan hormonal belum sepenuhnya komprehensif. Hal ini dapat menjelaskan mengapa mayoritas responden memiliki pengetahuan pada kategori cukup, bukan baik (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, 2021).

Faktor lain yang memengaruhi adalah komunikasi dalam keluarga. Anak yang belum mengalami menstruasi cenderung memperoleh informasi dari orang tua atau teman sebaya. Namun, jika komunikasi tidak berlangsung secara terbuka atau detail, maka informasi yang diterima menjadi parsial. *United Nations Children's Fund* (2021) menyatakan bahwa keterbatasan komunikasi orang tua–anak tentang pubertas dapat menyebabkan anak memiliki pemahaman yang belum lengkap, sehingga pengetahuan berada pada tingkat sedang.

Tingkat Kecemasan

Pada penelitian yang sudah dijalankan menunjukkan pada 59 responden paling banyak ada di tingkat kecemasan ringan yakni ada 30 responden (50,8%). Kondisi ini merupakan hal yang biasa terjadi untuk anak umur pra-remaja, dimana mereka sedang berada pada masa transisi menuju pubertas sehingga mulai mengalami perubahan fisik dan psikologis, tetapi belum sepenuhnya memahami proses yang akan dialami.

Kecemasan ringan umumnya muncul dalam bentuk rasa khawatir, bingung, atau sedikit takut menghadapi menstruasi pertama. Hal ini sejalan dengan penelitian Tampubolon, Tampubolon, dan Sari yang menjelaskan bahwa *menarche* merupakan tanda perubahan menuju kedewasaan yang sering disertai stres dan kecemasan pada remaja karena adanya perubahan fisik serta emosional yang baru (Tampubolon, Tampubolon & Sari, 2024). Namun, tingkat kecemasan tidak selalu tinggi, pada sebagian anak, kecemasan hanya muncul dalam bentuk ringan karena mereka sudah memiliki gambaran dasar tentang menstruasi.

Mayoritas kecemasan berada pada kategori ringan juga dapat disebabkan oleh adanya pengetahuan awal dan dukungan dari lingkungan. Penelitian lain menyebutkan bahwa kurangnya pengetahuan dapat menimbulkan ketidaksiapan, rasa takut, dan kecemasan saat menghadapi *menarche*, sehingga edukasi yang cukup dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan menjadi lebih ringan (Fithriani et al., 2024). Artinya, ketika anak sudah memiliki pemahaman dasar, meskipun belum mendalam, kecemasan yang dirasakan cenderung tidak berlebihan.

Selain itu, secara psikologis, kecemasan pada remaja awal merupakan respons normal terhadap pengalaman baru. *Menarche* sering dipersepsikan sebagai peristiwa penting yang belum pernah dialami sebelumnya, sehingga memunculkan ketegangan emosional ringan seperti rasa khawatir dan penasaran. Penelitian tentang kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche* menyebutkan bahwa

perubahan fisik pada masa pubertas dapat menimbulkan perasaan tegang, tidak nyaman, dan khawatir pada apa yang selanjutnya terjadi di tubuhnya (Lathifah, 2022). Namun, pada anak yang mulai mendapatkan informasi dan dukungan, respons emosional tersebut biasanya masih dalam batas ringan.

Faktor kesiapan juga berpengaruh terhadap tingkat kecemasan. Anak yang belum siap secara mental atau belum mengalami menstruasi cenderung merasakan kecemasan, tetapi tidak selalu berat. Studi pada anak usia sekolah menunjukkan bahwa *menarche* sering dipandang sebagai sesuatu yang menakutkan dan membingungkan, sehingga menimbulkan kecemasan, terutama jika anak belum memiliki pengalaman langsung (Retnaningsih, Wulandari & Afriana, 2018). Namun, jika sudah ada persiapan dari keluarga atau sekolah, kecemasan tersebut cenderung berada pada tingkat ringan.

Hubungan antara Persepsi Siswi SD tentang Parental Caring dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Menarche.

Dalam penelitian ini diperoleh hasil setelah dilakukan uji analisis menggunakan uji *Chi Square* diperoleh nilai *p-value* $0.523 > 0,05$ menunjukkan H_a ditolak dan H_o diterima, maka artinya tidak ada hubungan antara persepsi *parental caring* dengan tingkat kecemasan siswi SDN Sekaran 02 Gunungpati Semarang dalam menghadapi *menarche*. Fenomena ini dapat terjadi meskipun secara teori dukungan orang tua sering dianggap berkaitan dengan kecemasan anak. Ada beberapa alasan yang memungkinkan temuan seperti ini muncul, diantaranya adalah adanya variabel lain yang lebih dominan mempengaruhi kecemasan, karena kecemasan bukanlah hasil tunggal dari satu faktor saja, tetapi merupakan interaksi kompleks antara berbagai variabel.

Meskipun dukungan orang tua memberikan kontribusi terhadap kesiapan dan rasa aman, faktor lain seperti pengetahuan individu, pengalaman teman sebaya, dan pola coping pribadi bisa memiliki dampak yang lebih kuat terhadap kecemasan (misalnya *coping mechanisms* dan rasa percaya diri anak). Penelitian lain pada masa pubertas menemukan bahwa meskipun dukungan orang tua rendah, siswa tetap memiliki tingkat kecemasan rendah karena *coping strategies* yang dimiliki sendiri, sehingga hubungan antara dukungan orang tua dan kecemasan tidak signifikan secara statistik (Chasanah & Sekarwati, 2022). Kecemasan pada proses pubertas sering kali lebih dipengaruhi oleh sejauh mana anak memahami perubahan tubuh dan emosinya sendiri daripada sekadar dukungan orang tua. Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa pengetahuan yang dimiliki remaja tentang menstruasi memiliki hubungan kuat dengan tingkat kecemasan semakin banyak pengetahuan yang dimiliki, semakin rendah kecemasan yang dirasakan (kecuali pengetahuan itu sendiri menimbulkan kekhawatiran jika tidak dibarengi dengan kesiapan psikologis). Kondisi semacam ini dapat menyebabkan dukungan orang tua secara kasat mata tidak menunjukkan hubungan langsung dengan kecemasan karena peran pengetahuan atau kesiapan pribadi lebih kuat dalam konteks tersebut (Suparthika et al., 2024). Persepsi dukungan dan respon emosional anak dapat berbeda, persepsi *parental caring* yang dilaporkan oleh siswi mungkin tidak selalu mencerminkan dukungan emosional yang dirasakan secara mendalam. Anak bisa saja menganggap perhatian orang tua sebagai cukup, namun secara emosional mereka mungkin telah mengembangkan strategi adaptasi atau rasa percaya diri sendiri yang menurunkan kecemasan mereka tanpa tergantung pada dukungan orang tua secara langsung.

Meskipun *parental caring* penting, tidak semua jenis dukungan berdampak langsung terhadap kecemasan anak. Orang tua sering memberikan perhatian dalam bentuk praktis atau informatif, tetapi anak mungkin tetap menginternalisasi emosi seperti kecemasan berdasarkan pengalaman pribadi atau persepsi teman sebaya yang lebih dominan daripada dukungan orang tua. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan emosional yang diterima mungkin belum cukup kuat untuk mengurangi kecemasan secara signifikan. Efek dukungan orang tua terhadap kecemasan kadang bersifat *mediated* oleh variabel lain seperti kesiapan mental, pengalaman teman sebaya, atau tingkat pengetahuan (mis. *self-readiness*), sehingga hubungan langsung antara persepsi dukungan dan kecemasan tidak terlihat secara statistik dalam penelitian ini. Studi tentang *self-readiness* menemukan bahwa aspek kesiapan yang melibatkan rasionalisasi perubahan tubuh dapat memengaruhi kecemasan secara lebih kuat daripada dukungan

umum dari orang tua (Wardhany & Hidayati, 2023). Usia dan kematangan kognitif responden, remaja awal atau pra-remaja, terutama yang belum mengalami menstruasi, sering kali mengembangkan cara *coping* sendiri berdasarkan lingkungan sosial dan sekolah. Selain itu, mereka mungkin belum sepenuhnya menyadari atau menginternalisasi kekhawatiran terhadap menstruasi secara emosional, sehingga hubungan antara *parental caring* dan kecemasan tidak terlihat signifikan. Pendekatan tersebut juga mencerminkan aspek bahwa kecemasan bisa dipengaruhi lebih kuat oleh faktor internal seperti persepsi pengetahuan pribadi dan ekspresi emosional anak (Chasanah & Sekarwati, 2022). Heterogenitas pengalaman teman sebaya dan sekolah, anak usia SD cenderung dipengaruhi oleh pengalaman teman sebaya, cerita teman, atau informasi dari lingkungan sekolah yang terkadang lebih kuat daripada apa yang mereka terima dari orang tua. Pengaruh teman sebaya sering kali menjadi variabel yang lebih dominan dalam respons emosional terhadap perubahan tubuh, sehingga hubungan statistik antara dukungan orang tua dan kecemasan menjadi tidak signifikan. Fokus dukungan orang tua pada aspek lain, Ibu dan orang tua bisa saja memberikan dukungan, tetapi mungkin lebih fokus pada aspek perilaku atau praktis (misalnya kebersihan dan persiapan fisik) ketimbang dukungan emosional atau validasi perasaan anak. Kecemasan emosional anak sering kali membutuhkan komunikasi emosional yang lebih mendalam, bukan hanya perhatian umum. Insiden hubungan antara dukungan orang tua dan kecemasan tidak selalu terdeteksi jika fokus dukungan tersebut lebih pada aspek non-emosional (Chasanah & Sekarwati, 2022). Hasil penelitian serupa menunjukkan variasi hubungan tergantung konteks dan populasi. Beberapa penelitian memang menemukan hubungan signifikan antara dukungan orang tua dan kecemasan artinya *relationship exists*, namun konteks, metode pengukuran, dan karakteristik responden sangat menentukan hasilnya. Misalnya, sebagian studi menemukan bahwa dukungan dari ibu secara spesifik berhubungan dengan kecemasan, sementara studi lain menemukan hubungan lemah atau tidak signifikan jika dukungan diukur sebagai keseluruhan *parental caring*, bukan sebagai variabel emosional spesifik (Rahayu, 2023).

Hubungan antara Pengetahuan Siswi SD tentang Menstruasi dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Menarche.

Dari hasil uji *Chi Square* diperoleh nilai *p-value* 0,018, jika α (α) adalah $<0,05$. Sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Maka ada hubungan antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan siswi SDN Sekaran 02 Gunungpati Semarang dalam menghadapi *menarche*. Pengetahuan berperan penting dalam membentuk kesiapan mental anak. Semakin baik pemahaman tentang menstruasi, maka semakin mampu siswi memahami perubahan yang terjadi pada tubuhnya sehingga rasa takut dan kecemasan dapat berkurang.

Pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi yang mempengaruhi respons psikologis seseorang terhadap suatu peristiwa baru. Anak yang memiliki informasi cukup mengenai *menarche* cenderung lebih siap, lebih percaya diri, dan tidak menganggap menstruasi sebagai hal yang menakutkan. Sebaliknya, keterbatasan pengetahuan dapat memunculkan persepsi negatif seperti takut, malu, dan khawatir berlebihan ketika menstruasi pertama kali terjadi. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi berhubungan dengan kesiapan psikologis remaja putri dalam menghadapi *menarche* karena pemahaman yang baik membantu mereka mengenali bahwa menstruasi adalah proses biologis normal, bukan sesuatu yang mengancam (Mulyani, Fitriani & Dewi, 2022; Sari & Handayani, 2023).

Secara psikologis, kecemasan muncul ketika individu menghadapi situasi baru yang belum dipahami. Dalam teori kognitif, informasi yang memadai dapat mengurangi ketidakpastian sehingga menurunkan kecemasan. Remaja putri yang sudah mengetahui tanda-tanda *menarche*, proses terjadinya menstruasi, serta cara menjaga kebersihan diri akan merasa lebih siap dan tidak panik saat mengalaminya. Penelitian tahun 2022–2024 juga menjelaskan bahwa pengetahuan kesehatan reproduksi memiliki hubungan signifikan dengan tingkat kecemasan, di mana responden dengan

pengetahuan lebih baik cenderung mengalami kecemasan ringan dibandingkan dengan yang pengetahuannya rendah (Putri, Handayani, & Kartika, 2022; Rahmawati & Pratama, 2024).

Selain itu, pengetahuan dapat membentuk sikap positif terhadap menstruasi. Siswi yang memahami bahwa *menarche* merupakan tanda kematangan reproduksi akan lebih menerima perubahan tersebut secara emosional. Informasi yang diperoleh dari orang tua, guru, atau media pendidikan kesehatan berperan sebagai faktor protektif yang menurunkan kekhawatiran, rasa malu, dan ketidakpastian. Studi terbaru juga menunjukkan bahwa edukasi menstruasi sejak usia sekolah dasar dapat meningkatkan kesiapan mental dan menurunkan kecemasan saat menghadapi menstruasi pertama (Lestari, Nugroho & Wulandari, 2023).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi *parental caring* dengan tingkat kecemasan siswi Sekolah Dasar (SD) dalam menghadapi menarche. Sebaliknya, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan tingkat kecemasan siswi, di mana pemahaman yang baik terbukti secara nyata mampu meminimalkan kecemasan psikologis anak menjelang menstruasi pertama.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan bagi pihak sekolah untuk mengoptimalkan peran Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) melalui penyediaan program edukasi kesehatan reproduksi dan manajemen kebersihan menstruasi dini secara berkala bagi siswi kelas IV dan V. Selain itu, orang tua—khususnya ibu—diharapkan tidak hanya memberikan dukungan fisik sehari-hari, melainkan juga harus mulai membangun komunikasi emosional yang terbuka guna membekali anak dengan informasi pubertas yang konkret. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi variabel potensial lain yang belum diteliti, seperti pengaruh teman sebaya, paparan media sosial, atau kesiapan mental (*self-readiness*) dengan menggunakan pendekatan kualitatif agar diperoleh gambaran psikologis anak yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2025). *Proyeksi penduduk Indonesia menurut kelompok umur dan jenis kelamin*. BPS Pusat.
- Chasanah, S. U., & Sekarwati, N. (2022). Hubungan dukungan orang tua dengan kecemasan remaja putri dalam menghadapi perubahan fisik pada masa pubertas (Studi pada siswi SMP Negeri 1 Depok, Sleman). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 145–155.
- Fithriani, F., Lubis, Z., Agustian, I., & Marbun, A. H. (2024). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap pengetahuan remaja dalam menghadapi menarche pada siswi UPT SMP N 15 Medan. *Indonesian Trust Health Journal*, 7(2), 121–127. <https://doi.org/10.37104/ithj.v7i2.308>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman kesehatan reproduksi remaja*. Kemenkes RI.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2021). *Profil peserta didik sekolah dasar*. Kemendikbudristek.
- Lathifah, N. (2022). Kecemasan remaja dalam menghadapi menarche. *Midwifery and Complementary Care*, 1(1), 41–45.
- Lestari, P., Nugroho, A., & Wulandari, D. (2023). Edukasi kesehatan reproduksi terhadap kesiapan remaja putri menghadapi menarche. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(1), 34–42.
- Lestari, W. D., Masrikhiyah, R., & Sari, D. R. S. (2022). Hubungan gaya hidup, status gizi, dan asupan makanan dengan kejadian menarche dini pada siswi MTS Darul Abror. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 14650–14661.
- Marques, P., Madeira, T., & Gama, A. (2022). Menstrual cycle in adolescents: Girls' awareness and influence of age at menarche and overweight. *Revista de Saúde Pública*, 56(12), 1–10. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2022056003945>.

- Mulyani, S., Fitriani, Y., & Dewi, R. (2022). Hubungan pengetahuan menstruasi dengan kesiapan menghadapi menarche pada siswi sekolah dasar. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2), 88–95.
- Musaroh. (2020). *Menarche: Menstruasi pertama penuh makna*. Nuha Medika.
- Napitupulu, V. B., Hubaybah, H., & Halim, R. (2018). Hubungan status gizi dan aktivitas fisik terhadap usia menarche pada siswi di SDN 47/IV Kota Jambi tahun 2018. *Jurnal Kesmas Jambi*, 2(1), 71–80.
- Ningsih, D. M. (2023). The relationship between knowledge level and anxiety facing menarche among junior high school girls. *Journal YPIDATHU*, 1(2), 45–53.
- Novitarum, L., Pujiastuti, M., Karo, M. B., & Sihotang, Q. G. (2022). The relationship between the level of knowledge about menstruation and anxiety of adolescent girls. *Journal of Darma Agung Husada*, 9(1), 12–19.
- Oktavia, T. (2023). Parental support is associated with adolescent girls' readiness in facing menarche. *JOM Fakultas Kedokteran Universitas Andalas*, 10(2), 114–122.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak. (2014). Kementerian Kesehatan RI.
- Putri, N. A., Handayani, S., & Kartika, I. (2022). Pengetahuan kesehatan reproduksi dan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menarche. *Jurnal Keperawatan Anak*, 5(2), 76–83.
- Rahayu, R. (2023). Relationship between mother's education and mother's support, and anxiety levels in adolescents during menarche. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 10(1), 60–67. <https://doi.org/10.54867/jkm.v10i1.165>.
- Rahmawati, D., Sari, M., & Pratama, R. (2024). Determinan kecemasan remaja putri dalam menghadapi menstruasi pertama. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 102–111.
- Retnaningsih, D., Wulandari, P., & Afriana, V. H. (2018). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan remaja putri menghadapi menarche. *Journal of Health Community Empowerment*, 1(2), 154–164.
- Sari, N., & Handayani, L. (2023). Faktor yang mempengaruhi kesiapan psikologis remaja putri menghadapi menarche. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 11(3), 201–210.
- Suparthika, N. R. W., Suci, N., & Witaroli, N. (2024). Hubungan peran ibu, usia remaja, dan tingkat pengetahuan remaja tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi menarche. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(21), 1–23.
- Syahrani, S. F. (2024). Hubungan komunikasi interpersonal ibu dengan tingkat kecemasan remaja putri menghadapi menarche di SD Negeri Bunulrejo 2 Kota Malang. *Journal of Issues in Midwifery*, 8(2), 64–78. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2024.008.02.3>.
- Tampubolon, N. R., Tampubolon, M. M., & Sari, N. Y. (2024). Kecemasan menghadapi menarche pada remaja. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 5(1), 14–22.
- United Nations Children's Fund. (2021). *Adolescent development and participation: A global overview*. UNICEF.
- Wardhany, R. A. P., & Hidayati, R. W. (2023). Relationship between self-readiness and anxiety level in facing menarche in elementary school students in Donoharjo area. *Proceedings UNJAYA International Conference of Health Sciences*, 3(1), 85–90.
- Watson, J. (2007). *Theory of human caring*. Watson Caring Science Institute. <https://www.watsoncaringscience.org>.
- World Health Organization. (2020). *Adolescent health and development*. WHO.
- World Health Organization. (2022). *Guidelines on menstrual health and hygiene*. WHO.