

## **TINGKAT KECEMASAN REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI MASA PUBERTAS DI SMP NEGERI 1 SELOREJO KABUPATEN BLITAR**

*(The Anxiety Level of Adolescent on Puberty at SMP Negeri 1  
Selorejo District Blitar)*

**Fenika Aulia Permatasari Saputri**  
Program Studi D III Keperawatan  
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang  
email: fenikasaputri@gmail.com

**Abstract:** *The anxiety occurred in adolescents one of whom are the result of physical changes. Besides, emotional and social changes also affected the psychology of adolescents who experience puberty. The purpose of this study was to determine the level of anxiety of young women who experience puberty at SMPN 1 selorejo district Blitar. Method: the research method used descriptive design. The entire population was female students (early teens) VII grade in SMP Negeri 1 Selorejo Blitar in accordance with the inclusion criteria 53 students. The sample was 53 students used purposive sampling technique. The data collection used the instruments of the Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SARS) modified researchers to support this research. The data was taken on 13 April 2015. Changes at puberty of adolescent girls were menstruating on early age of 12 years in category of mild anxiety. Recommendations from this study were expected that the school was able to maintain a state of anxiety with the effectiveness of UKS and other facilities for adolescent girls to exchange opinions in order to reduce the anxiety and able to cope with mild anxiety from getting to a higher level*

**Keywords:** *anxiety, adolescents, puberty*

**Abstrak:** kecemasan yang terjadi pada remaja salah satunya adalah hasil dari perubahan fisik. Selain itu, changes emosional dan sosial juga mempengaruhi psikologi remaja yang mengalami pubertas. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui tingkat kecemasan ibu muda yang mengalami pubertas di SMPN 1 Kecamatan Selorejo Blitar. Metode: metode penelitian yang digunakan desain deskriptif. Seluruh penduduk siswa perempuan (remaja awal) kelas VII di SMP Negeri 1 Selorejo Blitar sesuai dengan kriteria inklusi 53 siswa, sampel besar dari 53 siswa menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dengan instrumen dari Zung Self-Rating Scale Anxiety (SAS/SARS) yang dimodifikasi peneliti untuk mendukung penelitian ini. Data diambil 13 April 2015. Perubahan yang dialami pada masa pubertas remaja perempuan sedang menstruasi usia dini dari 12 tahun mengalami kecemasan ringan. Rekomendasi dari penelitian ini diharapkan di lokasi penelitian mampu mempertahankan keadaan kecemasan dengan efektivitas UKS dan fasilitas lainnya untuk remaja perempuan untuk bertukar pendapat sehingga dapat mengurangi kecemasan dan mampu mengatasi kecemasan ringan dari mendapatkan ke tingkat yang lebih tinggi

**Kata Kunci:** kecemasan, remaja, pubertas

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang diawali dengan pubertas. Pada masa ini, terjadi berbagai perubahan, baik dari segi fisik, sosial,

maupun emosional, yang diawali oleh datangnya haid (perempuan) dan mimpi basah pertama (laki-laki). Menentukan masa awal remaja tidaklah mudah. Remaja (*adolescence*) berasal dari bahasa

Latin yang berarti tumbuh kearah kematangan (Muss dalam Irianti, 2010:90). Kematangan ini bukan hanya dari segi fisik, tetapi juga sosial dan emosional (psikologis) (Irianti, 2010:90). Masa remaja terdiri dari masa remaja awal (10-14 tahun), masa remaja pertengahan (15-16 tahun), dan masa remaja akhir (17-19 tahun) (Sumiati, 2009:10).

Perubahan fisik dan kejiwaan terjadi begitu cepat, sehingga dapat mengganggu perkembangan diri yang sebelumnya sudah tercapai. Secara biologis kemampuan remaja sama dengan orang dewasa, namun secara psikososial belum dapat dipergunakan. Mereka dianggap tidak pantas berperilaku seperti anak-anak, tetapi lingkungan juga tidak memberi kesempatan untuk berperilaku sebagai orang dewasa (Dalami, 2010:61).

Masa remaja terjadi ketika seseorang mengalami perubahan struktur tubuh dari anak-anak menjadi dewasa (pubertas). Pada masa ini terjadi suatu perubahan fisik yang cepat disertai banyak perubahan, termasuk di dalamnya pertumbuhan organ-organ reproduksi (organ seksual) untuk mencapai kematangan yang ditunjukkan dengan kemampuan melaksanakan fungsi reproduksi (Kumalasari, 2012:16).

Remaja yang berada pada masa pubertas akan mengalami berbagai perubahan fisik. Menurut Sujianti (2012:32) ciri seks primer adalah organ-organ tubuh yang diperlukan untuk reproduksi. Karakteristik ciri seks sekunder adalah tanda-tanda fisik dari kematangan seksual yang tidak secara langsung mempengaruhi proses reproduksi. Seperti pertumbuhan payudara, perubahan suara, dan tumbuhnya rambut di ketiak serta kemaluan.

Perubahan-perubahan yang berkaitan dengan kejiwaan pada remaja salah satunya adalah perubahan emosi. Sensitif: perubahan-perubahan kebutuhan, konflik nilai antara keluarga dengan lingkungan dan perubahan fisik menyebabkan remaja sangat sensitif misalnya mudah menangis, cemas, frustrasi, dan sebaliknya bisa tertawa tanpa alasan yang jelas. Utamanya sering terjadi pada remaja putri, terlebih sebelum menstruasi (Kumalasari, 2012:18).

Kecemasan yang terjadi pada remaja salah satunya merupakan akibat dari perubahan fisik. Selain itu, perubahan emosional dan sosial juga berpengaruh pada psikologi remaja yang mengalami masa pubertas. Dalami (2009:65) menjelaskan bahwa kecemasan adalah merupakan respon emosional terhadap penilaian individu yang subjektif, yang dipengaruhi alam bawah sadar dan tidak diketahui

secara khusus penyebabnya. Kecemasan merupakan istilah yang sangat akrab dengan kehidupan sehari-hari yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut, tidak tenang disertai berbagai keluhan fisik. Keadaan tersebut dapat terjadi atau menyertai kondisi situasi kehidupan dan berbagai gangguan kesehatan.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 27 September 2014 kepada 10 remaja putri di SMPN 1 Selorejo, 9 (90%) remaja putri mengatakan cemas saat bagian payudara mulai membesar dan bingung dalam memilih pakaian untuk menutupi bagian payudara yang mulai membesar. Sementara 1 (10%) remaja putri mengatakan tidak cemas saat bagian payudara mulai membesar dan tidak bingung dalam memilih pakaian untuk menutupi bagian payudara yang mulai membesar. Ada 7 (70%) remaja putri yang merasa bosan melakukan kegiatan saat menstruasi, sedangkan 3 (30%) remaja putri lain mengatakan tidak bosan melakukan kegiatan saat menstruasi. Peneliti juga melakukan studi pendahuluan pada tanggal 4 Oktober 2014 di SDN Sumberagung 01 pada siswa kelas V dan VI, dari 28 remaja putri di kelas V dan VI ada 9 (32,1%) remaja putri yang baru mengalami menstruasi, sementara 19 (67,8%) remaja putri belum mengalami menstruasi, sehingga diasumsikan remaja putri tersebut lebih banyak mengalami masa pubertas pada saat SMP.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan remaja putri yang mengalami masa pubertas.

## BAHAN DAN METODE

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan rancangan penelitian deskriptif yang bertujuan mendeskripsikan (memaparkan) peristiwa-peristiwa penting yang terjadi pada masa kini. Deskripsi peristiwa dilakukan secara sistematis dan lebih menekankan pada data faktual daripada penyimpulan. Fenomena disajikan secara apa adanya tanpa manipulasi (Nursalam, 2013:160).

Sampling pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2010:124).

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1. Distribusi karakteristik tingkat kecemasan di SMPN 1 Selorejo Blitar**

No.	Tingkat Kecemasan	Frekuensi
1.	Tidak cemas	60,4
2.	Ringan	37,7
3.	Sedang	1,9
4.	Berat	0

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan 60.4% (32 siswa) tidak mengalami kecemasan, 37.7% (20 siswa) mengalami cemas ringan, 1.9% (1 siswa) mengalami cemas sedang, dan tidak terdapat remaja putri yang mengalami cemas berat.

**Tabel 2. Distribusi frekuensi usia responden yang mengalami menstruasi pertama di SMPN 1 Selorejo Blitar**

No.	Usia pertama menstruasi	Frekuensi
1.	10 tahun	6 %
2.	11 tahun	17 %
3.	12 tahun	45 %
4.	13 tahun	26 %
5.	14 tahun	6 %

Dari 53 (100%) responden, 24 (45%) responden mengalami menstruasi awal pada usia 12 tahun. Sementara itu, 14 (26%) responden mengalami menstruasi awal pada usia 13 tahun. Sebagian lagi 9 (17%) responden mengalami menstruasi awal pada usia 11 tahun, 3 (6%) responden mengalami menstruasi awal pada usia 10 tahun, dan responden yang sama yaitu 3 (6%) mengalami menstruasi awal pada usia 14 tahun.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi responden yang mengalami kecemasan saat menstruasi pada saat pubertas di SMPN 1 Selorejo Blitar (n=20)**

No.	Tanda-tanda pubertas	Responden
1.	Tumbuhnya rambut ketiak dan kemaluan	11
2.	Rasa malas saat belajar	5
3.	Payudara membesar	4

Berdasar tabel di atas terdapat 11 (21%) responden mencemaskan mulai tumbuhnya rambut di ketiak dan kemaluan, 5 (9%) responden mencemaskan saat menstruasi mengalami rasa malas untuk belajar, dan 4 (8%) responden mencemaskan ketika payudara mulai membesar.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 1 Selorejo Kabupaten Blitar menunjukkan 60.4% (32 siswa) tidak mengalami kecemasan, 37.7% (20 siswa) mengalami cemas ringan, 1.9% (1 siswa) mengalami cemas sedang, dan tidak terdapat remaja putri yang mengalami cemas berat. Menurut hasil tersebut membuktikan bahwa sebagian besar remaja putri tidak mengalami kecemasan dan dapat mengatasi ketika ada beberapa hal yang menimbulkan perasaan tidak tenang, namun sebagian lagi mengalami cemas ringan yang dapat menimbulkan perasaan tidak tenang pada dirinya.

Sumiati (2009:21) menjelaskan bahwa semua tugas-tugas perkembangan masa remaja terfokus pada bagaimana melalui sikap dan pola perilaku kanak-kanak dan mempersiapkan sikap dan perilaku orang dewasa. Rincian tugas-tugas pada masa remaja ini adalah sebagai berikut: mencapai relasi yang lebih matang dengan teman seusia dari kedua jenis kelamin; mencapai peran sosial feminim atau maskulin; menerima fisik dan menggunakan tubuhnya secara efektif; meminta, menerima, dan mencapai perilaku bertanggung jawab secara sosial; mencapai kemandirian secara emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya; mempersiapkan untuk karir ekonomi; mempersiapkan untuk menikah dan berkeluarga; dan memperoleh suatu set nilai dan sistem etis untuk mengarahkan perilaku. Sedangkan menurut Sujianti (2012:38) ada lima tugas perkembangan remaja, yaitu: perkembangan aspek-aspek biologik, menerima peranan dewasa berdasarkan pengaruh kebiasaan masyarakat sendiri, mendapatkan kebebasan emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa yang lain, mendapatkan pandangan hidup sendiri, dan realisasi suatu identitas sendiri dan dapat mengadakan partisipasi dalam kebudayaan pemuda sendiri.

Menurut peneliti remaja putri yang tidak mengalami kecemasan ketika masa pubertas dapat dipengaruhi oleh keterbukaan remaja kepada teman sebaya dan saling bertukar informasi tentang masa pubertas. Remaja putri menyikapi masa pubertas lebih santai karena informasi dari teman sebaya dapat mengurangi bahkan menghilangkan rasa cemas. Selain itu, adanya UKS (Unit Kesehatan Sekolah) pada sekolah dapat membantu memberikan berbagai informasi dan konseling tentang kesehatan. Peran UKS (Unit Kesehatan Sekolah) sangat penting bagi siswa khususnya remaja putri,

dengan berbagai informasi tersebut dapat digunakan sebagai mekanisme koping yang adaptif sehingga tidak terjadi kecemasan pada remaja putri yang mengalami masa pubertas.

Dari 53 (100%) responden, 60.4% (32 siswa) tidak mengalami kecemasan, 37.7% (20 siswa) mengalami cemas ringan, 1.9% (1 siswa) mengalami cemas sedang, dan tidak terdapat remaja putri yang mengalami cemas berat. Dari 53 (100%) responden, 33 (62%) responden mencemaskan menstruasi pada masa pubertas, sementara itu ada 11 (21%) responden mencemaskan mulai tumbuhnya rambut di ketiak dan kemaluan, 5 (9%) responden mencemaskan saat menstruasi mengalami rasa malas untuk belajar, dan 4 (8%) responden mencemaskan ketika payudara mulai membesar.

Menurut Sumiati (2009:14) remaja mengalami beberapa perubahan pada masa pubertas, yaitu: Perubahan fisik berhubungan dengan aspek anatomi dan aspek fisiologis, di masa remaja kelenjar hipofise menjadi masak dan mengeluarkan beberapa hormone, seperti hormon gonotrop yang berfungsi untuk mempercepat pematangan sel telur dan sperma, serta mempengaruhi produksi hormon kortikotrop berfungsi mempengaruhi kelenjar suprenalis, testosterone, estrogen, dan suprenalis yang mempengaruhi pertumbuhan anak sehingga terjadi percepatan pertumbuhan (Monks dkk dalam Sumiati, 2009:14). Perubahan emosional, pola emosi pada masa remaja sama dengan pola emosi pada masa kanak-kanak. Pola-pola emosi itu berupa marah, takut, cemburu, ingin tahu, iri hati, gembira, sedih, dan kasih sayang. Perbedaan terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan pengendalian dalam mengekspresikan emosi. Remaja umumnya memiliki kondisi emosi yang labil pengalaman emosi yang ekstrem dan selalu merasa mendapatkan tekanan (Hurlock dalam Sumiati, 2009:20). Bila pada akhir masa remaja mampu menahan diri untuk tidak mengekspresikan emosi secara ekstrem dan mampu mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungan dan dengan cara yang dapat diterima masyarakat, dengan kata lain remaja yang mencapai kematangan emosi akan memberikan reaksi emosi yang stabil (Hurlock dalam Sumiati, 2009:20). Perubahan sosial, perubahan fisik dan emosi pada masa remaja juga mengakibatkan perubahan dan perkembangan remaja, Monks, dkk., dalam Sumiati (2009:21) menyebutkan dua bentuk perkembangan remaja yaitu, memisahkan diri dari orangtua dan menuju kearah

teman sebaya. Remaja berusaha melepaskan diri dari otoritas orangtua dengan maksud menemukan jati diri. Remaja lebih banyak berada di luar rumah dan berkumpul bersama teman sebayanya dengan membentuk kelompok dan mengekspresikan segala potensi yang dimiliki. Kondisi ini membuat remaja sangat rentan terhadap pengaruh teman dalam hal minat, sikap penampilan, dan perilaku.

Menurut peneliti meskipun banyak remaja putri yang tidak mengalami kecemasan, namun masa pubertas ini merupakan suatu hal yang baru dalam kehidupannya. Hal baru tersebut merupakan stressor remaja yang bisa saja membuat remaja mengalami kecemasan. Remaja putri lebih mencemaskan menstruasi saat mengalami masa pubertas. Pada masa pubertas terjadi perubahan fisik seperti mulai tumbuhnya rambut di ketiak dan kemaluan, payudara yang mulai membesar, dan mengalami menstruasi. Selain perubahan fisik, pada masa pubertas juga terjadi perubahan emosional dan sosial, seperti frekuensi mencurahkan isi hati untuk meluapkan emosional remaja lebih banyak dilakukan kepada teman sebaya. Perubahan fisik, emosional, dan sosial saling berkaitan satu sama lain. Remaja putri mengalami mekanisme koping untuk mengatasi kecemasan, yaitu yang bersifat adaptif dan maladaptif. Mencurahkan isi hati kepada teman sebaya merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan remaja putri untuk mengatasi kecemasan supaya tidak mengarah ke koping maladaptif.

Dari 53 (100%) responden, 24 (45%) responden mengalami menstruasi awal pada usia 12 tahun. Sementara itu, 14 (26%) responden mengalami menstruasi awal pada usia 13 tahun. Sebagian lagi 9 (17%) responden mengalami menstruasi awal pada usia 11 tahun, 3 (6%) responden mengalami menstruasi awal pada usia 10 tahun, dan responden yang sama yaitu 3 (6%) mengalami menstruasi awal pada usia 14 tahun. Berdasarkan tabulasi silang antara kecemasan dengan usia remaja ketika mengalami menstruasi awal yaitu 26.4 % (14 siswa) yang tidak mengalami kecemasan berusia 12 tahun, 18.9% (10 siswa) yang mengalami cemas ringan berusia 12 tahun, dan 1.9% (1 siswa) yang mengalami cemas sedang berusia 10 tahun.

Menurut Sibagariang (2010:69) pada bab Hormon dalam Menstruasi terdapat beberapa siklus, sebagai berikut: Siklus hormonal, pada masa pubertas anak tumbuh dengan cepat dan mendapatkan bentuk tubuh yang khas bagi jenisnya. Pubertas (akil baliq) terjadi perubahan dalam ovaria yang mengakibatkan

perubahan besar pada seluruh tubuh wanita. Pubertas terjadi pada usia 12-16 tahun, dipengaruhi keturunan, bangsa, iklim dan lingkungan. Haid pertama kali disebut menarche dengan gejala yang lambat, paling awal adalah pertumbuhan payudara (*thelarche*) disusul rambut di ketiak. Setelah menarche haid datang secara siklik dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan menunaikan faalnya. Siklus haid, anak-anak perempuan biasanya mulai mendapat haid yang membuktikan seorang remaja telah berubah menjadi wanita dewasa. Datangnya haid ini pun menandakan bahwa fungsi tubuhnya berjalan dengan normal dan baik. Selama masa pubertas, otak melepaskan hormon yang menstimulasi indung telur (ovarium) untuk memproduksi hormon estrogen dan progesteron. Kedua hormon ini yang akan mematangkan sel telur sehingga terjadi menstruasi atau kehamilan jika ada pembuahan.

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan pendarahan dan terjadi setiap bulannya kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi yang terjadi setiap bulannya disebut sebagai siklus menstruasi. Menstruasi biasanya terjadi pada usia 11 tahun dan berlangsung hingga menopause (biasanya terjadi sekitar usia 45-55 tahun).

Menurut peneliti, kecemasan remaja ketika pertama kali menstruasi atau menstruasi awal dapat dipengaruhi oleh usia. Usia menentukan tingkat kedewasaan seseorang, semakin tinggi usia dan pengalaman seseorang maka semakin rendah tingkat kecemasannya. Sebaliknya, semakin rendah usia dan pengalamannya maka semakin tinggi kecemasan yang dialaminya. Kecemasan tersebut dapat dikurangi dengan mendapatkan informasi-informasi mengenai masa pubertas, khususnya menstruasi.

Dari 53 (100%) responden, 33 (62%) responden mencemaskan menstruasi pada masa pubertas, sementara itu ada 11 (21%) responden mencemaskan mulai tumbuhnya rambut di ketiak dan kemaluan, 5 (9%) responden mencemaskan saat menstruasi mengalami rasa malas untuk belajar, dan 4 (8%) responden mencemaskan ketika payudara mulai membesar. Berdasarkan tabulasi silang antara kecemasan dengan perubahan yang paling dicemaskan ketika mengalami pubertas yaitu 34.0% (18 siswa) tidak mengalami kecemasan ketika mengalami menstruasi awal, 26.4% (14 siswa) mengalami cemas ringan ketika mengalami menstruasi awal, dan 1.9% (1 siswa) mengalami cemas sedang ketika mengalami menstruasi awal.

Menurut Kartini (1995) dalam Sujianti (2012), peristiwa penting pada masa pubertas anak gadis adalah gejala menstruasi atau haid yang menjadi pertanda biologis dari kematangan seksual. Secara normal menstruasi berlangsung kurang lebih pada usia 11-16 tahun. Gejala yang sering terjadi dan sangat mencolok pada peristiwa haid pertama adalah kecemasan atau ketakutan diperkuat oleh keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut. Sewaktu haid pertama itu kadang muncul anggapan yang keliru sehingga timbul rasa malu, rasa diri tidak bersih atau tidak suci, merasa diri kotor bernoda, dan diliputi emosi negatif lainnya.

Menurut Dalami (2009:72) ketika mengalami ansietas, individu menggunakan berbagai mekanisme koping untuk mencoba mengatasinya. Dalam bentuk ringan ansietas dapat diatasi dengan menangis, tertawa, tidur, olah raga atau merokok. Bila terjadi ansietas berat sampai panik akan terjadi ketidakmampuan mengatasi ansietas secara konstruktif merupakan penyebab utama perilaku yang patologis, individu akan menggunakan energi yang lebih besar untuk dapat mengatasi ancaman tersebut.

Sujianti (2012:14) menjelaskan ada dua tahap proses mekanisme koping, yaitu adaptif dan maladaptif. Adaptif, menurut Kelly (1978), Patton (1986), Reynolds (1987) perilaku adaptif merupakan kematangan diri dan sosial seseorang dalam melakukan kegiatan umum sehari-hari sesuai dengan keadaan umur dan berkaitan dengan budaya kelompok. Beberapa konsep perilaku adaptif adalah: perilaku adaptif fokus pada perilaku sehari-hari, pemenuhan harapan masyarakat dimana individu tersebut tinggal, kemampuan mengatasi secara efektif keadaan yang tengah terjadi dalam masyarakat yang berhubungan dengan penyesuaian diri. Sedangkan perilaku maladaptif merupakan perilaku yang merugikan lingkungan sekitar. Beberapa petunjuk yang dapat digunakan untuk mendeteksi kemungkinan terjadinya perilaku maladaptif pada seseorang adalah: sensitif terhadap kritik. Individu kurang dapat atau bahkan tidak bisa merespon secara positif terhadap koreksi juga tidak dapat mengkritisi diri sendiri, tidak mampu berkompetisi. Individu hanya mau berkompetisi dengan lawan yang jelas dapat dikalahkan.

Menurut peneliti, remaja putri lebih mencemaskan menstruasi pada saat mengalami masa pubertas, yaitu masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pengetahuan dan keterbukaan remaja dapat mempengaruhi psikologi remaja yang menyebabkan kecemasan. Berdasarkan anamnesa, remaja putri

lebih mencemaskan menstruasi karena belum mengetahui secara mendalam tentang menstruasi, yaitu tanda dan gejala datangnya menstruasi, hal yang harus dilakukan untuk mempersiapkan pra menstruasi, cara untuk mengatasi kebocoran saat menstruasi. Pengetahuan yang baik tentang menstruasi pada remaja putri akan dapat mengurangi kecemasan yang dialaminya. Keterbukaan remaja untuk bercerita kepada teman ataupun orang tua khususnya ibu tentang menstruasi dapat mengurangi kecemasan yang dialami remaja. Hal tersebut merupakan koping adaptif yang digunakan remaja untuk mengatasi kecemasan yang dialami. Kecemasan yang ringan dapat diatasi dengan koping-koping seperti tersebut. Jika kecemasan meningkat dapat mempengaruhi pergaulan remaja ke arah menyimpang, karena tidak mengetahui cara yang digunakan untuk mengatasi kecemasan tersebut.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa 60,4% remaja putri tidak mengalami kecemasan pada masa pubertas, sedangkan 39,6% mengalami cemas ringan dan sedang.

### Saran

Aplikasi hasil penelitian dapat dimanfaatkan sebagai acuan memberikan pengetahuan dan konseling kepada remaja awal (putri) tentang masa pubertas dan menjadikan UKS (Unit Kesehatan Sekolah) lebih efektif untuk memberikan informasi kepada siswa khususnya remaja putri yang mengalami masa pubertas. Selain itu, pihak sekolah dapat memberikan izin kepada siswa untuk mengakses internet menggunakan WiFi sekolah sebagai sarana mengakses berbagai informasi yang bermanfaat dan

bersifat positif khususnya tentang masa pubertas.

Hasil penelitian dalam bentuk kecemasan dapat digunakan sebagai referensi untuk proses pembelajaran mengenai kecemasan pada remaja putri yang mengalami masa pubertas.

Untuk peneliti selanjutnya hasil penelitian dapat dijadikan sebagai data dasar untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan kecemasan remaja putri yang mengalami masa pubertas dan diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti tentang 1) Upaya Remaja Putri dalam Mengatasi Kecemasan pada Masa Pubertas, 2) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Remaja Putri pada Masa Pubertas, 3) Hubungan antara Pergaulan dengan Kecemasan Remaja Putri yang Mengalami Masa Pubertas.

## DAFTAR RUJUKAN

- Dalami, E., Suliswati., Farida, P., Rochimah. & Banon, E. 2010. *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Trans Info Media.
- Irianti, I. & Herlina, N. 2010. *Buku Ajar Psikologi untuk Mahasiswa Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Kumalasari, I. & Andhyantoro, I. 2012. *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoadmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sibagariang, E. E., Pusmaika, R., & Rismalinda. 2010. *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Trans Info Media.
- Sujianti. & Dhamayanti, C. A. 2012. *Buku Ajar Psikologi Kebidanan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Sumiati., Dinarti., Nurhaeni, H. & Aryani, R. 2009. *Kesehatan Jiwa Remaja Dan Konseling*. Jakarta: Trans Info Media.