

The correlation between maternal support and menarche-related anxiety in early adolescents: A retrospective study

Yelmina Pebrianti¹, *Febriati Astuti², Sri Masdiningsih Utami³, Nurul Ilmi⁴

^{1,2,3,4}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mataram, Nusa Tenggara Barat, 83115, Indonesia

Article Info

Article history:

Received: 11 Mei 2026

Revised: 17 Juni 2026

Accepted: 20 Juni 2026

Keywords:

Adolescent Anxiety; Early Adolescents; Maternal Support; Menarche; Reproductive Health.

Article type:

Research article

Abstract

Background: Menarche is a primary physiological milestone in adolescent girls, marking the maturation of the reproductive system. The rapid physical and psychological changes occurring during this phase frequently trigger anxiety, particularly when adolescents lack sufficient preparedness and reproductive health literacy. As the closest attachment figure, a mother's support plays a pivotal role in assisting young adolescents to comprehend and navigate these developmental transitions. **Objective:** This study aimed to investigate the relationship between maternal support and menarche-related anxiety among early adolescent female students at a public junior high school in North Lombok Regency, Indonesia. **Methods:** A quantitative correlational study employing a retrospective approach was conducted. The population comprised female students in the 7th and 8th grades who had previously experienced menarche. Utilizing a total sampling technique, 50 eligible respondents were recruited. Data regarding perceived maternal support and menarcheal anxiety levels were collected using validated self-administered questionnaires. Bivariate data analysis was performed using the Chi-Square test. **Results:** The statistical analysis revealed a highly significant correlation between maternal support and the level of adolescent anxiety during menarche ($p = 0.001$, $\alpha = 0.05$). **Conclusion:** There is a significant relationship between maternal support and menarche-related anxiety among early adolescents. Optimal and proactive maternal support serves as a crucial buffer in alleviating psychological distress, thereby promoting better reproductive health readiness and emotional well-being in young adolescent girls.

This is an open-access article under the [CC BY-SA](#) license.



*Corresponding Author:

Febriati Astuti

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mataram, Nusa Tenggara Barat, 83115, Indonesia

Email: febriatyas@gmail.com

Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase transisi kritis dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Secara psikologis, fase ini menuntut remaja untuk berintegrasi dan memposisikan diri dalam struktur sosial yang lebih matang (Utami, 2019). Salah satu manifestasi biologis paling fundamental pada remaja putri dalam fase ini adalah terjadinya pematangan organ reproduksi, yang secara primer ditandai dengan datangnya menarche atau menstruasi pertama (Lubis, 2013).

Menarche bukan sekadar penanda kematangan fisiologis reproduksi yang memungkinkan fungsi prokreasi pada perempuan, melainkan sebuah titik balik psikologis (Jumala, 2021). Walaupun menstruasi merupakan siklus fisiologis yang alamiah (Sahabat Remaja, 1998), adaptasi terhadap perubahan ini seringkali memicu ketidakstabilan emosional. Natsuaki et al. (2010) menegaskan bahwa transisi biologis yang terjadi secara mendadak saat menarche seringkali termanifestasi dalam bentuk respons kecemasan dan stres psikologis, terutama jika tidak diimbangi dengan kesiapan literasi kesehatan reproduksi.

Secara global, World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa seperlima dari populasi remaja usia 10–19 tahun di dunia mengalami tingkat kecemasan yang signifikan saat memasuki fase pubertas. Di Indonesia, data Badan Pusat Statistik (2018) memperkuat fenomena ini dengan mencatat bahwa 49,1% remaja putri merasakan kecemasan saat menghadapi pubertas. Tren usia menarche di Indonesia juga menunjukkan pergeseran ke usia yang lebih dini. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Kementerian Kesehatan RI, 2018), rata-rata usia menarche berada pada angka 12 tahun (31,33%), di mana angka kejadian menarche pada remaja putri secara nasional mencapai 55,12%.

Kecemasan dalam menghadapi menarche umumnya dikarakteristikkan oleh ketegangan fisik, ketakutan irasional, dan persepsi negatif terhadap proses keluarnya darah dari organ reproduksi. Ketidaktahuan dan minimnya edukasi pra-menarche menyebabkan remaja putri seringkali menolak atau kesulitan menerima perubahan tubuhnya (Utami, 2019). Dalam konteks ini, dukungan keluarga, khususnya figur ibu, memegang peranan esensial. Ibu merupakan sumber informasi primer dan support system utama yang dapat memitigasi kecemasan melalui edukasi persuasif dan dukungan emosional.

Fenomena kecemasan ini terkonfirmasi melalui studi pendahuluan secara observasional yang dilaksanakan pada bulan April 2025 di SMPN 2 Pemenang, Kabupaten Lombok Utara. Berdasarkan wawancara terhadap 10 siswi yang baru mengalami menarche dalam satu tahun terakhir, ditemukan bahwa 50% di antaranya (5 siswi) mengalami kecemasan dan ketakutan yang berlebih. Investigasi lebih lanjut mengungkap bahwa kecemasan ini berakar pada rasa malu, defisit pengetahuan terkait manajemen kebersihan menstruasi, ketidaksiapan mental, serta minimnya komunikasi proaktif dan dukungan informasi dari pihak ibu. Mengingat krusialnya peran support system dalam masa transisi ini, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan ibu dengan tingkat kecemasan remaja putri kelas VII dan VIII dalam menghadapi menarche di SMPN 2 Pemenang, Kabupaten Lombok Utara.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional dengan desain korelasional. Pendekatan waktu yang digunakan adalah retrospektif (retrospective approach), di mana peneliti mengevaluasi tingkat dukungan ibu dan respons kecemasan yang telah berlalu (pengalaman masa lalu), yakni pada siswi yang telah mengalami menarche dalam rentang waktu satu tahun terakhir.

Populasi dan Sampel

Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII dan VIII di SMPN 2 Pemenang, Kabupaten Lombok Utara yang telah mengalami menarche. Mengingat ukuran populasi yang spesifik dan terjangkau, teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling (sampel jenuh). Berdasarkan kriteria inklusi, yaitu siswi yang telah mengalami menarche maksimal satu tahun terakhir dan bersedia menjadi responden, diperoleh sampel akhir sebanyak 50 responden.

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data primer dilakukan melalui pelaporan mandiri (*self-administered*) menggunakan instrumen kuesioner terstruktur yang terdiri dari dua bagian utama: (1) kuesioner persepsi dukungan ibu (mencakup dukungan emosional, informasional, dan instrumental), dan (2) kuesioner tingkat kecemasan menghadapi menarche. Instrumen ini telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan dalam pengumpulan data aktual untuk memastikan ketepatan dan konsistensi metrik pengukurannya.

Analisis Data

Data ordinal yang diperoleh dari kuesioner ditabulasi dan dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik komputer. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi masing-masing variabel. Uji hipotesis untuk melihat hubungan antara variabel independen (dukungan ibu) dan variabel dependen (kecemasan remaja) dilakukan menggunakan uji nonparametrik Chi-Square, dengan batas signifikansi statistik ditetapkan pada $\alpha = 0,05$.

Hasil Penelitian

Karakteristik Demografi Responden

Penelitian ini melibatkan 50 siswi kelas VII dan VIII yang telah mengalami menarche di SMPN 2 Pemenang, Kabupaten Lombok Utara. Ringkasan karakteristik demografi responden berdasarkan usia dan kelas disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Demografi Responden (n= 50)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
13 Tahun	26	52.0
14 Tahun	24	48.0
Kelas		
VII	22	44.0
VIII	28	56.0

Berdasarkan Tabel 1, distribusi karakteristik responden tergolong cukup merata. Sebagian besar siswi yang telah mengalami menarche berada pada kelompok usia 13 tahun (52,0%) dan menduduki jenjang pendidikan kelas VIII (56,0%).

Distribusi Dukungan Ibu dan Tingkat Kecemasan Remaja

Analisis univariat dilakukan untuk memetakan persepsi remaja terhadap dukungan yang diberikan oleh ibu mereka, serta mengidentifikasi tingkat kecemasan yang dialami saat menghadapi menarche.

Tabel 2. Distribusi Dukungan Ibu dan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche (n = 50)

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Dukungan Ibu		
Kurang Baik	30	60.0
Baik	20	40.0
Tingkat Kecemasan		
Cemas	31	62.0
Tidak Cemas	19	38.0

Hasil observasi pada Tabel 2 mengindikasikan tingginya angka kecemasan dan rendahnya dukungan psikososial di lokasi penelitian. Mayoritas responden (60,0%) melaporkan bahwa mereka menerima dukungan yang kurang baik dari figur ibu saat

menghadapi fase menarche. Sejalan dengan kondisi tersebut, sebagian besar remaja (62,0%) mengonfirmasi bahwa mereka mengalami kecemasan saat menstruasi pertama mereka terjadi, dan hanya 38,0% yang merasa tidak cemas.

Hubungan Dukungan Ibu dengan Kecemasan Remaja

Untuk menguji signifikansi hubungan antara dukungan ibu dengan tingkat kecemasan remaja, data dianalisis menggunakan uji statistik Chi-Square melalui tabulasi silang (cross-tabulation).

Tabel 3. Tabulasi Silang Hubungan Dukungan Ibu dengan Kecemasan Menghadapi Menarche (n = 50).

Dukungan Ibu	Cemas	Tidak Cemas	Total
Kurang Baik	29 (96.7%)	1 (3.3%)	30 (100%)
Baik	2 (10.0%)	18 (90.0%)	20 (100%)
Total	31 (62.0%)	19 (38.0%)	50 (100%)

Berdasarkan Tabel 3, terlihat kontras dan pergeseran tren yang sangat tajam antara kedua kelompok. Dari 30 responden yang tidak mendapatkan dukungan ibu secara optimal (kurang baik), hampir seluruhnya (96,7%) mengalami kecemasan, dan hanya 1 orang (3,3%) yang tidak cemas. Sebaliknya, dari 20 responden yang menerima dukungan ibu dengan baik, mayoritas absolut (90,0%) terhindar dari kecemasan, dan hanya 2 orang (10,0%) yang masih merasa cemas.

Hasil uji statistik Chi-Square memperoleh nilai probabilitas sebesar $p = 0.001$. Karena nilai probabilitas jauh lebih kecil dari ambang batas signifikansi ($p < 0.05$), hipotesis nol (H_0) ditolak. Secara statistik, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat bermakna dan signifikan antara kualitas dukungan ibu dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi menarche.

Diskusi

Kualitas Dukungan Ibu Menjelang Menarche

Pemetaan distribusi data menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri (60,0%) mempersepsikan figur ibu mereka belum memberikan dukungan yang optimal (kategori kurang baik) dalam menghadapi fase menarche. Defisit dukungan ini secara spesifik teridentifikasi pada area dukungan informasional dan instrumental. Berdasarkan penelusuran lebih lanjut, banyak ibu yang bersikap pasif; mereka tidak mengajarkan manajemen kebersihan menstruasi, cenderung menghindari (tidak menjawab) pertanyaan anak terkait menstruasi, dan kurang suportif dalam membantu meredakan keluhan fisik seperti dismenore (nyeri haid) pada fase awal menstruasi.

Kondisi ini mencerminkan masih kentalnya tabu budaya atau kurangnya literasi kesehatan reproduksi di kalangan orang tua, sehingga mereka canggung berdiskusi mengenai pubertas. Menurut Hartatin (2013), dukungan sosial ibu merupakan proses pertukaran sumber daya verbal dan non-verbal yang sangat esensial. Ibu berperan sebagai pendidik dan pelindung utama. Jika dukungan ini absen, remaja akan merasa terisolasi. Temuan ini mengafirmasi penelitian Anjarwati dan Fitria (2016) yang juga melaporkan bahwa sebagian besar ibu belum menjalankan peran pendampingan secara baik dan komunikatif saat anak perempuannya memasuki masa pubertas.

Respons Kecemasan Remaja Menghadapi Menarche

Secara akumulatif, angka kecemasan pada remaja putri di lokasi penelitian tergolong tinggi, yakni mencapai 62,0%. Eksplorasi mendalam mengungkap bahwa kecemasan ini tidak hanya bermanifestasi secara kognitif, tetapi juga memicu gangguan somatik dan sosial. Remaja

putri melaporkan adanya gangguan pola tidur (insomnia) karena terus memikirkan kapan menstruasi akan tiba, perasaan inferior karena tertinggal dari teman sebaya yang sudah menstruasi, hingga kecemasan sosial berupa ketakutan yang berlebihan akan diejek oleh teman pria jika tembus darah saat berada di kelas. Selain itu, gejala psikosomatis seperti peningkatan frekuensi berkemih juga sering dikeluhkan.

Respons maladaptif ini sangat sejalan dengan postulat Kartono (2015), yang menyatakan bahwa gejala psikologis pada masa menarche seringkali diwarnai oleh ketakutan dan dorongan alam bawah sadar untuk menolak proses fisiologis tersebut akibat ketidaksiapan mental. Sibagariang et al. (2016) juga menegaskan bahwa kecemasan dan ketakutan merupakan manifestasi nyata dari rendahnya kesiapan reproduksi. Guncangan konstitusional psikologis ini terjadi karena perubahan morfologi tubuh tidak diimbangi dengan kematangan kognitif dalam memahami esensi menstruasi.

Hubungan Dukungan Ibu dengan Kecemasan Menghadapi Menarche

Analisis tabulasi silang memperlihatkan kontras yang sangat tajam: 96,7% remaja yang kurang mendapat dukungan dari ibu mengalami kecemasan yang nyata. Sebaliknya, 90,0% remaja yang menerima dukungan optimal dari ibu terbukti sukses melewati fase menarche tanpa kecemasan yang berarti. Hasil uji statistik mengonfirmasi keberadaan korelasi yang sangat bermakna secara absolut ($p = 0.001$) antara kualitas dukungan ibu dan tingkat kecemasan remaja.

Penolakan hipotesis nol dalam studi ini menegaskan bahwa dukungan figur lekat bertindak sebagai (penyangga) psikologis yang sangat efektif untuk meredam stresor transisi biologis. Ketika ibu secara proaktif memberikan edukasi dan kehangatan emosional, remaja putri akan mempersepsikan menstruasi bukan sebagai ancaman atau penyakit, melainkan sebagai proses pendewasaan normal yang patut disyukuri. Hasil penelitian ini memperkuat temuan empiris sebelumnya dari Setiowati (2015) dan Lutfiya (2016), yang secara konsisten membuktikan bahwa pola asuh orang tua, ketersediaan informasi dari figur tepercaya, dan dukungan emosional ibu adalah prediktor utama penentu kesiapan psikologis siswi sekolah dasar maupun menengah dalam menyambut menarche.

Implikasi dan Limitasi Penelitian

Secara teoritis, penelitian ini memperkuat literatur keperawatan maternitas komunitas yang menitikberatkan pada pentingnya ekosistem keluarga dalam kesehatan reproduksi remaja. Secara praktis, tingginya angka kecemasan dan rendahnya dukungan ibu mengimplikasikan adanya urgensi bagi pihak institusi sekolah dan puskesmas setempat untuk mengaktifkan program Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) serta Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Intervensi keperawatan tidak boleh hanya menyasar siswi, melainkan harus melibatkan para ibu (misalnya melalui seminar parenting di sekolah) guna membongkar stigma tabu dan membekali mereka dengan keterampilan komunikasi terkait kesehatan reproduksi.

Terdapat beberapa keterbatasan metodologis dalam studi ini. Pertama, penggunaan pendekatan retrospektif sangat rentan terhadap recall bias, di mana remaja mungkin tidak mengingat secara akurat tingkat kecemasan atau bentuk dukungan ibu yang terjadi pada masa lalu (maksimal satu tahun sebelumnya). Kedua, penilaian kualitas dukungan ibu sepenuhnya didasarkan pada persepsi subjektif remaja melalui kuesioner pelaporan mandiri (self-reported), tanpa adanya validasi silang (triangulasi data) langsung kepada pihak ibu yang bersangkutan.

Kesimpulan

Terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara dukungan ibu dengan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menarche di SMPN 2 Pemenang, Kabupaten

Lombok Utara ($p = 0.001$). Remaja yang tidak mendapatkan dukungan optimal secara informasional maupun emosional dari ibunya terbukti memiliki risiko kecemasan yang jauh lebih tinggi, yang bermanifestasi dalam bentuk gangguan tidur, gejala psikosomatis, hingga ketakutan sosial. Mengingat figur ibu merupakan penentu utama kesiapan mental anak, edukasi kesehatan reproduksi di tatanan komunitas mutlak harus menyertakan program pemberdayaan orang tua untuk memastikan transisi pubertas remaja berjalan secara adaptif dan sehat.

Acknowledgments

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Sekolah, dewan guru, dan staf administrasi SMPN 2 Pemenang, Kabupaten Lombok Utara, atas izin, kerja sama, dan dukungan fasilitas yang diberikan selama proses pengambilan data. Apresiasi tertinggi juga kami sampaikan kepada seluruh siswi kelas VII dan VIII yang telah bersedia meluangkan waktu berharga mereka untuk berpartisipasi secara sukarela sebagai responden dalam penelitian ini.

Kontribusi Penulis

YB: Konseptualisasi, Metodologi, Investigasi (Pengumpulan Data), Penulisan – Draf Asli. FA: Analisis Formal, Kurasi Data, Penulisan – Tinjauan & Penyuntingan. SMU: Validasi, Supervisi, Penulisan – Tinjauan & Penyuntingan. NI: Visualisasi, Manajemen Proyek, Penulisan – Tinjauan & Penyuntingan. Seluruh penulis telah membaca, memberikan masukan kritis, dan menyetujui versi akhir naskah ini untuk dipublikasikan.

Konflik kepentingan

Para penulis secara tegas menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan (conflict of interest) yang bersifat finansial, personal, maupun profesional terkait dengan pelaksanaan penelitian, kepenulisan, dan/atau publikasi artikel ini.

Daftar Pustaka

- Anjarwati, & Fitria. (2016). Gambaran peran ibu dalam mempersiapkan menarche pada siswi MTs Muhammadiyah 2 Muntilan Kabupaten Magelang Jawa Tengah. *Jurnal Ilmu Kebidanan*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/3222/1/JURNAL%20NUR%20FITRIA.pdf>
- Badan Pusat Statistik. (2018). *Statistik pemuda Indonesia*.
- Hartatin, R. (2013). *Psikologi ibu dan anak*. Fitramaya.
- Hurlock, E. B. (2013). *Perkembangan anak*. Penerbit Erlangga.
- Jumala. (2021). *Kesehatan reproduksi remaja*. Salemba Medika.
- Kartono, K. (2015). *Psikologi anak dan remaja*. PT Raja Grafindo Persada.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan nasional Riskesdas 2018*.
- Lubis, N. L. (2013). *Psikologi kespro remaja*. Kencana.
- Lutfiya, I. (2016). Analisis kesiapan siswi sekolah dasar dalam menghadapi menarche pada siswi kelas IV dan V SDN Pacarkembang 1/192 Kecamatan Tambaksari. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 5(2), 135–143. <https://ejournal.unair.ac.id/GBK/article/view/5833>
- Natsuaki, M. N., Leve, L. D., & Mendle, J. (2010). Going through the transition: Emotional changes in puberty. *Journal of Research on Adolescence*.
- Sahabat Remaja. (1998). *Kesehatan reproduksi remaja*. BKKBN.
- Setiowati, N. (2015). Hubungan dukungan ibu dengan kesiapan menghadapi menarche pada siswi kelas V dan VI. (Catatan: Mohon lengkapi nama jurnal/institusi pada naskah final Anda, karena data ini terpotong pada draf sebelumnya).

Sibagariang, E. E., Pusmaika, R., & Rismalinda. (2016). *Kesehatan reproduksi wanita*. Trans Info Media.

Utami. (2019). *Psikologi remaja dan perkembangannya*. Pustaka Pelajar.