BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep remaja

2.1.1 Pengertian remaja

World Health Organization (WHO) menyampaikan definisi dari remaja ialah individu yang sedang mengalami masa peralihan secara berkala dalam mencapai kematangan seksual dan mengalami perubahan jiwa dari anak-anak menjadi dewasa. Pada masa ini remaja mengalami banyak perubahan, diantaranya perubahan fisik seperti pertumbuhan dan kematangan organ reproduksi, perubahan intelektual, perubahan cara bersosialisasi, dan kematangan kepribadian seperti pengendalian emosional agar tetap stabil (Feni, 2022).

Waryana (2010) dalam jurnalnya berjudul *The Relationship Between Family Support And Thee Readiness Of The Menarche In Young Women*, menyatakan pengertian dari masa remaja merupakan tahap peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Periode ini biasanya dimulai pada usia 14 tahun pada pria dan 10 tahun pada wanita. Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam perkembangan seorang remaja putri. untuk perkembangan fisik , remaja putri akan mengalami fase dimana organ seksual mulai memasuki tahap pematangan yang memiliki kemampuan untuk bereproduksi (Sari, 2020).

Menurut beberapa ahli, rentang usia remaja ialah berkisar usia 10 tahun sampai 21 tahun. Menurut *World Health Organization (WHO)* rentang usia remaja ialah berkisar 10-19 tahun. Sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 tahun 2014, remaja ialah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana

(BKKBN) juga memiliki pendapat bahwa rentang usia remaja berkisar 10-24 tahun dan belum menikah (Diananda, 2019).

2.1.2 Tahapan masa remaja

Tahapan remaja dapat diklasifikasikan menjadi 3 tahapan.

Diantaranya 3 tahapan tersebut ialah :

1. Pra remaja , berusia 11 - 13 tahun

Pra remaja pada usia ini memiliki masa yang pendek, pada usia ini dikatakan sebagai fase negatif karena terlihat beberapa tingkah laku yang cenderung negatif. Di fase ini juga kedekatan orangtua dan anak lumayan sulit untuk terus menjalin komunikasi. Selain itu perkembangan fungsi organ tubuh juga terganggu karena mengalami perubahan hormonal yang menyebabkan perubahan susana hati pada remaja secara tidak terduga. Pada fase ini remaja juga mulai menunjukkan peningkatan terhadap nilai diri, remaja mulai memikirkan bagaimana pendapat orang lain tentang dirinya.

2. Remaja awal berusia 14 - 17 tahun

Pada fase ini perubahan secara pesat terjadi , selain itu ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan juga sering terjadi. Remaja pada usia ini sedang mencari jati dirinya karena merasa statusnya belum jelas. Cara remaja berhubungan sosial juga mulai berubah. Remaja usia ini merasa memiliki hak untuk membuat keputusan sendiri, kemandirian dan identitas mulai ditemui, pemikirannya semakin logis, dan semakin banyak waktu yang dihabiskan dengan teman sebaya dibandingkan keluarga dirumah.

3. Remaja lanjut berusia 18 - 21 tahun

Pada fase ini, remaja memiliki kecenderungan ingin menjadi pusat perhatian,ia mulai memunculkan dirinya dan lebih idealis, memiliki cita-cita tinggi, bersemangat, memiliki energi yang jauh lebih besar daripada fase remaja sebelumnya. Di fase ini remaja mulai menetapkan identitas dirinya dan ingin mencapai kestabilan emosional. Selain itu, remaja pada fase ini mengalami perkembangan terhadap mentalnya, dan mengalami perkembangan secara pesat juga terhadap kematangan fungsi organ reproduksi (Diananda, 2019).

2.1.3 Fase dan ciri pubertas pada remaja putri

Pada masa peralihan remaja putri juga menjalani suatu fase mencapai tahapan kematangan organ seksual, yangmana organ ini berfungsi untuk bereproduksi, dan fase ini biasa disebut dengan fase pubertas. Menurut (Hurlock, 2012) pada Jurnal Tingkat Pengetahuan dan Sikap pada Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Pubertas Pada Siswi SMP Negeri 1 Sukoharjo menyampaikan bahwa definisi pubertas ialah tahapan perkembangan dari anak -anak yang awalnya makhluk aseksual menjadi makhluk seksual (Sulistiyanti & Ayu, 2021).

Perubahan fisik secara biologis pada fase pubertas memiliki tahapan, diantaranya dengan adanya tanda kematangan organ seks primer dan organ seks sekunder yang dipengaruhi oleh hormon kematangan seksual. Perubahan fisik ini mulai terjadi saat usia 10 atau 11 tahun pada remaja putri yangmana fase pubertas remaja putri lebih awal 2 tahun sebelum fase pubertas remaja putra. Biasanya pada remaja putri pubertas sendiri ditandai dengan perubahan hormonal yakni datangnya menstruasi pertama atau menarche. Sebaliknya ciri perubahan secara

fisik diantaranya seperti tampak jelas lekuk-lekuknya, kulit lebih halus, payudara membesar, suara menjadi lebih nyaring, juga munculnya bulu-bulu halus di beberapa bagian tubuh (Feni, 2022).

2.1.4 Permasalahan yang timbul pada remaja putri saat pubertas

Remaja memiliki dua fase perkembangan, pertama terjadi perkembangan secara fisik dan yang kedua pastinya terjadi juga perkembangan secara psikologis. Perkembangan secara psikologis seorang remaja dapat dipengaruhi oleh keadaan emosional nya. Salah satu hal yang membuat remaja ingin lepas dari orangtua ialah untuk mengetahui sesuatu hal yang baru, khususnya pada remaja putri peristiwa yang membuatnya penasaran ialah peristiwa *menarche* (menstruasi pertama). Ketidakstabilan emosi berkaitan erat dengan perubahan hormon dalam tubuh, emosi tersebut biasanya tersampaikan dalam bentuk amarah, sensitif juga perbuatan nekad (Sellia, 2019).

2.2 Konsep kesiapan remaja putri *menarche* (Menstruasi Pertama)

2.2.1 Pengertian menarche (menstruasi pertama)

Menarche merupakan menstruasi pertama kali yang dialami remaja putri sebagai awal kedewasaan. kebanyakan remaja putri bingung saat mendapatkan menstruasi pertama karena tidak tahu cara menyesuaikan diri dengan suasana baru dan rutinitas baru yakni menyikapi menstruasi itu sendiri. Kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche pasti berbeda-beda tergantung individunya. *Menarche* adalah keluarnya darah pertama dari rahim sebagai awal dari menstruasi pada seseorang wanita. *Menarche* biasanya muncul usia 11-14 tahun. Oleh karena itu setiap remaja putri akan mengalami berbagai reaksi yang berbeda-beda dalam menghadapi menstruasi pertamanya. Adapun

beberapa reaksi yang biasanya dialami oleh remaja putri yang mengalami *menarche* antara lain rasa takut, cemas, kebingungan dan rasa malu. Oleh karena itu dibutuhkannya kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche* (Yunita & Ibrahim, 2020).

2.2.2 Pengertian kesiapan

Sellia (2019) dalam jurnalnya yang berjudul dukungan ibu dengan kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche* menyatakan pengertian kesiapan adalah kesediaan seseorang dalam menerima dan menghadapi perubahan dalam diri serta menerima perintah dari orang lain dan segera bertindak. Kesiapan biasa disebut sebagai bentuk penerimaan sesuatu, bisa dalam bentuk pengetahuan baru atau menerima sesuatu yang baru dari luar. Kesiapan sendiri juga bisa diartikan sebagai respon tertentu untuk melakukan suatu aktivitas. Dalam kesiapan ada beberapa aspek yang saling mempengaruhi yakni kondisi fisik, mental, kesiapan emosional yang dapat digunakan sebagai indikator pencapaian hasil dari kesiapan. Untuk mendapatkan hasil yang baik dari kesiapan maka diperlukan adanya keterampilan, pengetahuan dan motif tujuan (Sukaraja, 2013).

2.2.3 Macam-macam kesiapan

Berdasarkan artikel Sukaraja (2013) macam - macam kesiapan individu antara lain :

1) Kesiapan mental

   Kesiapan mental merupakan kondisi kepribadian yang bukan hanya terkait jiwa namun kedaan keseluruhan pada diri seseorang. Kesiapan mental harus digali sepanjang hidup dan ditambah dengan pengalaman yang dilalui, dengan kesiapan mental yang baik maka seseorang dapat memiliki minat dan motivasi yang tinggi untuk menerima hal baru.

2) Kesiapan diri

Kesiapan diri merupakan terbangunnya kekuatan akal sehat yang dipadukan dengan keberanian fisik untuk menghadapi apapun dengan keberanian.

3) Kesiapan belajar

Kesiapan belajar merupakan perubahan tingkah laku atau penampilan melalui beberapa kegiatan, misalnya membaca, mengamati, mendengarkan, menavigasi.

4) Kesiapan kecerdasan

Kesiapan kecerdasan merupakan kesigapan bertindak dan kemampuan untuk memahami kondisil dari karakteristik yang berbeda. misalnya ketajaman kecerdasan, otak dan jiwa yang dapat membuat seseorang lebih aktif daripada yang lain.

2.2.4 Prinsip-prinsip kesiapan

Menurut Slameto (2010) Prinsip-prinsip kesiapan meliputi :

1) Semua aspek pertumbuhan bekerja sama untuk membentuk kesiapan

2) Pengalaman sendiri mempengaruhi pertumbuhan fisiologis individu

3) Pengalaman memiliki efek kumulatif terhadap perkembangan fungsi kepribadian individu, baik fisik maupun mental

4) Ketika seseorang mengembangkan kemauan untuk melakukan aktivitas tertentu, maka saat-saat tertentu dalam kehidupan seseorang merupakan waktu pembentukan pengembangan dirinya.

2.3 Konsep Dukungan Keluarga

2.3.1 Pengertian dukungan keluarga

Dukungan merupakan bantuan yang diberikan orang-orang yang berada dalam lingkungan individu seperti dari keluarga, teman juga masyarakat. Dukungan ini juga bisa berupa saran, petunjuk, materi, atau hal-hal terkait pada masalah yang dihadapi individu yang diberikan oleh keluarga, orang tua, guru, teman, dan kelompok masyarakat lainnya (Sarafino, 2015).

Dukungan yang sering didapatkan individu pertama kali ialah dukungan dari keluarga. Friedman (1998) mendefiniskan bahwa keluarga merupakan kumpulan dua orang atau lebih yang hidup bersama dengan keterikatan aturan, emosional dan individu tersebut mempunyai peran masing-masing pada anggota keluarga (Suprajitno, 2004).

Dukungan yang sering didapatkan individu pertama kali ialah dari keluarga. Menurut Friedman (1998) mendefiniskan bahwa keluarga merupakan kumpulan dua orang atau lebih yang hidup bersama dengan keterikatan aturan dan emosional yangmana individu mempunyai peran masing-masing dan memperolehi bagian dari anggota keluarga (Suprajitno, 2004).

Friedman (1998) juga menyampaikan bahwa fungsi keluarga ada 3, diantara fungsinya ialah :

a. Fungsi afektif yaitu perlindungan psikologis, rasa aman, interaksi, mendewasakan dan mengenal identitas diri individu.
b. Fungsi sosial peran yaitu fungsi dan peran masyarakat, serta sasaran untuk kontak sosial di dalam/di luar rumah.

c. Fungsi reproduksi yaitu menjamin kelangsungan generasi dan kelangsungan hidup masyarakat (Andarmoyo, 2012).

2.3.2 Bentuk-bentuk dukungan keluarga

Klasifikasi dukungan keluarga yang biasa diberikan pada individu terbagi menjadi 4, diantara dukungan tersebut ialah :

1) Dukungan secara informasi

   Dukungan secara informasi biasa keluarga berikan pada individu dalam bentuk nasehat, masukan, saran, instruksi maupun pemberian informasi mengenai hal-hal yang diperlukan oleh individu terkait.

2) Dukungan secara emosional

   Bentuk dukungan secara emosional yang biasa diberikan oleh keluarga diantaranya ialah sikap empati, perhatian, menyalurkan kepedulian dan memberikan semangat juga ruang bercerita, menerima perasaan yang sedang dialami oleh individu yang bersangkutan.

3) Dukungan penghargaan diri

   Dukungan keluarga berupa penghargaan diri terwujud dalam bentuk penghargaan pada individu terkait. Seperti contoh pada saat individu melakukan sesuatu hal atau memiliki ide-ide maka individu tesebut harus diberikan *reword* (penghargaan) atas capaian yang didapatkan sehingga ia merasa bisa dan mampu serta berhak dihargai oleh orang lain.

4) Dukungan instrumental

   Dukungan keluarga dalam bentuk instrumental dapat terwujud pada saat keluarga memberikan bantuan secara langsung berupa bantuan materi,

finansial juha hal-hal nyata yangdibutuhkan oleh individu tersebut (Putra, 2019).

2.3.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan

1. Penerima dukungan *(recipients)*

Seseorang menerima dukungan sosial ketika ia juga melakukan hal-hal yang membuat orang lain mendukungnya. Dalam hal ini, berarti bahwa individu harus memiliki proses sosial yang baik dengan lingkungannya, termasuk membantu orang lain yang membutuhkan bantuan atau dukungan, dan memberi tahu mereka bahwa mereka membutuhkan dukungan atau bantuan ketika mereka benar-benar membutuhkannya.

2. Penyedia dukungan *(providers)*

Penyedia layanan yang relevan mengacu pada orang- orang yang paling dekat dengan orang yang dapat diharapkan menjadi sumber dukungan sosial. Jika seseorang tidak menerima dukungan sosial, kemungkinan dukungan tersebut dalam keadaan buruk, misalnya mereka tidak memiliki bantuan yang dibutuhkan penerima, dia stres atau mereka tidak mengerti bahwa dia adalah orang yang membutuhkannya sangat membutuhkan bantuannya.

3. Komposisi dan struktur jaringan sosial

Tujuan komposisi dan struktur jejaring sosial itu adalah hubungan yang dimiliki seseorang dengan orang-orang di keluarganya dan orang-orang di sekitarnya. Hubungan ini tercermin dalam ukuran (jumlah orang yang sering berinteraksi dengan seseorang), frekuensi hubungan (seberapa sering seseorang bertemu dengan orang tersebut), komposisi (apakah

orang tersebut adalah anggota keluarga, teman, rekan kerja, dll.), dan kedekatan (hubungan kedekatan dan kepercayaan hubungan individu satu sama lain)

2.3.4 Manfaat dukungan keluarga

Dengan adanya dukungan maka manfaat yang diperolehi individu diantaranya :

1. Dukungan membantu individu merasa lebih baik terhadap dirinya juga memperbaiki hubungan dengan orang lain.
2. Ketika mengalami suatu kejadian yang dirasa sulit dipahami, maka individu terkait dapat meminta bantuan orang lain untuk membgikan cara mengatasi kejadian tersebut.
3. Individu terkait menerima bantuan secara langsung baik dalam bentuk jasa maupun barang.
4. Individu dapat menghabiskan waktu dengan orang lain dan menambah perasaan positif yang ada dalam dirinya.