

ABSTRAK

Perubahan fisik yang terjadi pada remaja putri setelah mendapatkan menstruasi yang pertama menimbulkan kecemasan. Berdasarkan data awal dari 3 siswi didapatkan 1 siswi merasakan takut dan cemas, 1 siswi mengatakan bingung dan stress dan 1 siswi tidak nyaman saat haid. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan siswi tentang perubahan fisik pasca *menarche* di MTs Darul Mukhlisin Sampang.

Jenis penelitian ini adalah *deskriptif*. Populasi adalah semua siswi yang sudah mengalami *menarche* di MTs Darul Mukhlisin Sampang sebesar 22 siswi, Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebesar 22 siswi yang diambil secara *non probability sampling* tipe *total sampling*. Variabel penelitian adalah tingkat kecemasan remaja putri tentang perubahan fisik pasca *menarche*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala HARS dan hasilnya ditampilkan dengan tabel distribusi frekuensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan (72,7%), sebagian kecil responden mengalami kecemasan sedang (27,3%), tidak ada satupun responden mengalami kecemasan berat (0%), dan tidak ada satupun responden mengalami kecemasan tingkat panik (0 %).

Simpulan dari penelitian ini adalah sebagian besar remaja putri mengalami kecemasan ringan akibat perubahan fisik pasca *menarche*. Pemberian informasi yang tepat dan dukungan sosial dari orang terdekat sangat diperlukan agar remaja putri tidak mengalami kecemasan akibat perubahan fisik pasca *menarche*.

Kata Kunci : Tingkat Kecemasan, pasca *menarche*