

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju remaja awal, dan menurut J. W. Santrock, (2003) masa remaja diawali pada usia 10-12 tahun. Pada masa pubertas akan terjadi beberapa tahapan perkembangan yaitu adanya perubahan pada perkembangan biologis, kognitif, psikososial dan sosial emosional. Seiring dengan perkembangan tersebut, pada remaja perempuan pubertas akan berbentuk peristiwa haid pertama atau yang bisa di sebut dengan *Menarche*. Semua perempuan nantinya mengalami menstruasi karena hal ini merupakan perubahan fungsi fisiologis pada setiap perempuan. Menurut Sarwono (2010) *menarche* bagi remaja perempuan di Indonesia muncul dari rentang usia 10-16 tahun (Nurrahmaton, 2020). Menurut Hasil Riset Kesehatan (2010) menunjukkan rata-rata normal usia *Menarche* adalah 12,5 tahun (12- 13 tahun) (Sudikno & Sandjaja, 2020). Seiring berkembangnya zaman saat ini rata-rata *Menarche* terjadi pada usia 12 tahun ke bawah (9-11 tahun), hal ini menunjukkan adanya penurunan usia *Menarche* menjadi lebih muda sehingga banyak siswi sekolah dasar (SD) mengalami *menarche* dini (Jumrotin et al., 2018).

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar trend penurunan usia *menarche* pada wanita di Indonesia terjadi tahun 2018 dengan rata-rata umur 12,4 tahun sebanyak 60%, pada usia 9-10 tahun sebanyak 2,6%, usia 11-12 tahun sebanyak 30,3%, dan pada usia 13 tahun sebanyak 30%. Kemudian lainnya mengalami *menarche* di atas 13 tahun (Kemenkes, 2018). Di Jawa Timur sebesar 25,3% remaja

putri mengalami *menarche* pada usia 11-12 tahun (Dwi Anggraini et al., 2023). Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi *menarche* dini antara lain pertama faktor gizi, remaja yang memiliki jaringan lemak lebih banyak nantinya akan lebih cepat mengalami *menarche* dari anak yang kurus karena jaringan lemak mempengaruhi kadar *estrogen non gonad* dan menstimulasi *Gonadotropin Releasing Hormon (GNRH)*. Kedua, faktor status sosial ekonomi, pendapatan keluarga dihubungkan dengan bagaimana kemampuan keluarga nantinya memenuhi kebutuhan gizi dimana pemenuhan gizi tersebut akan berkaitan dengan kematangan seksual pada remaja. Ketiga faktor genetic, adanya hubungan genetik yaitu usia *menarche* ibu dengan usia *menarche* anak. Keempat faktor rangsangan audio visual baik berasal dari media sosial yang digunakan oleh siswi untuk melihat, menonton dan membaca majalah porno, melihat film porno baik itu di televisi maupun internet (Laila N F, 2021).

Menurut Kartono (2006) fase *menarche* ini adalah masalah normal yang dialami oleh setiap perempuan normal, dan fase ini akan menjadi satu keberadaan psikologis yang mampu mempengaruhi persepsi remaja terhadap realitas hidup baik pada masa remaja maupun dewasa. Fase *menarche* ketika dialami pada usia yang sangat muda dan remaja perempuan belum siap untuk mengalami *menarche*, maka akan semakin terasa mengancam pengalaman menstruasi tersebut. Gejala psikologis dari *menarche* yaitu ketakutan yang kuat dan kecemasan diikuti oleh keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut. Gejala psikologis lainnya berupa perasaan sedih dan kebingungan serta malu, karena remaja perempuan kebanyakan tidak mengetahui perubahan dasar yang terjadi pada dirinya (Hidayah

& Palila, 2018). Remaja yang tidak siap menghadapi *menarche* dini akan timbul keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut, akan merasa *menarche* sebagai sesuatu yang mengancam dan dapat berlanjut kearah negative. Berbeda dengan remaja yang telah siap dalam menghadapi *menarche*, akan merasa senang dan bangga karena telah merasa telah dewasa secara biologis (Yusuf et al., 2014).

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan kepada 6 remaja perempuan kelas 4 dan 5, terdapat dua persepsi yang berbeda terkait *menarche*. Kedua subjek memberikan respon senang, antusias dan bangga, hal ini karena mereka menganggap telah dewasa secara biologis. Hal ini sesuai dengan aspek kesiapan yaitu penghayatan. Kedua subjek sudah terlebih dulu mendapatkan informasi atau pengetahuan terkait proses *menarche* oleh ibu mereka, hal ini sesuai dengan aspek kesiapan yaitu pemahaman. Kedua subjek tersebut sudah mencari informasi terkait menstruasi untuk mencoba menjaga kebersihan organ reproduksi, dan menyadari bahwa *menarche* adalah hal yang wajar. Hal ini sesuai dengan aspek kesiapan yaitu ketersediaan.

Berbeda dengan dua remaja lainnya, beberapa remaja perempuan yang tidak pernah mendapat penjelasan mengenai *menarche*, menunjukkan respon takut dan menangis karena datangnya *menarche* tersebut. Menurut subjek merasa cemas dan menganggap hal itu memalukan karena hanya dia yang terlebih dahulu *menarche* dibanding teman lainnya. Hal tersebut merupakan bagian dari aspek kesiapan menghadapi *menarche* dini yaitu penghayatan, yang seharusnya remaja sudah siap bahwa hal tersebut akan terjadi secara wajar dan alami. Subjek memandang umurnya masih sangat muda untuk mengalami *menarche*, serta khawatir akan

mengalami *menarche* disekolah dan persepsi terhadap rasa sakit yang akan dilalui ketika sekolah, hal ini berkaitan pada aspek pemahaman, dimana seharusnya subjek telah paham bahwa wajar akan ada rasa nyeri yang dirasakan ketika *menarche*. Subjek memandang *menarche* adalah hal yang menakutkan karena menimbulkan tidak nyaman dan risih jika harus direpotkan untuk memakai dan mengganti pembalut, hal ini berkaitan pada aspek kesediaan, dimana seharusnya subjek telah memahami hal yang harus dilakukan ketika menstruasi dan lebih berhati-hati dalam menjaga kebersihan.

Hal ini menunjukkan beberapa perbedaan reaksi remaja perempuan terhadap *menarche*, mereka memberikan persepsi positif dan negative. Menurut Yeung (2005, dalam Hidayah & Palila, 2018) persepsi negative ini muncul karena remaja perempuan tidak mendapatkan informasi yang tepat sehingga kurang memahami terkait *menarche* itu sendiri. Ketika remaja tidak mempersiapkan dengan baik terkait perubahan fisik dan psikologis yang dialami maka perubahan tersebut dapat menjadi peristiwa yang traumatis. Oleh karena itu kesiapan remaja penting terlebih remaja perempuan yang mengalami *menarche* dini yang lebih membutuhkan banyak dukungan terlebih jika mereka merasa ada yang salah dalam dirinya. Berdasarkan penelitian terkait kesiapan menghadapi *menarche* dini juga didapatkan hasil bahwa terdapat 66,7% siswi tidak siap dan 33,3% siswi siap menghadapi *menarche* dini (Lestari et al., 2022). Dampak ketidaksiapan menghadapi *menarche* pada remaja perempuan ini bisa menimbulkan gejala-gejala patologis seperti rasa ketakutan, kecemasan dan gangguan lain berupa mual, pusing dan haid tidak teratur. Berbeda dengan remaja perempuan yang telah siap dalam

menghadapi *menarche* akan merasa senang dan bangga, dikarenakan mereka menganggap dirinya sudah dewasa secara biologis (fisik), sehingga ketika datang peristiwa tersebut remaja mampu menghadapi situasi tersebut dengan tenang (Yunita S, 2020).

Hal ini disebutkan pada hasil penelitian Astutik et al., (2016) bahwa siswi yang mengalami *menarche* masih belum mengetahui penyebab *menarche* dan gejala-gejalanya. Kebanyakan ibu tidak memberikan informasi yang mencukupi pada perempuannya dan sebagian ibu enggan membicarakan terkait dengan *menarche* tersebut. Selain itu hasil penelitian Marván & Chrisler, (2018) menunjukkan bahwa hasil *menarche* dini memiliki kenangan *menarche* yang paling negatif dan kemungkinan mereka percaya menstruasi harus dirahasiakan. Menurut penelitian Roberts et al., (2020) menunjukkan bahwa ada bukti kuat dari hubungan terbalik antara usia saat *menarche* dan menyakiti diri sendiri pada masa remaja, dan kemungkinan menyakiti diri sendiri menurun sebesar 13% untuk setiap peningkatan usia *menarche* selama 1 tahun.

Nagar dan Aimol (2010, Hidayah & Palila, 2018) mengatakan bahwa pengetahuan yang didapatkan remaja perempuan terkait menstruasi akan mempengaruhi persepsi remaja tentang *menarche*. Ketika persepsi yang dibentuk remaja tentang *menarche* positif, hal ini akan berpengaruh pada kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche*. Kesiapan (*readiness*) disini adalah suatu keadaan yang menunjukkan bahwa seseorang tersebut sudah siap untuk mencapai suatu kematangan fisik yaitu datangnya menstruasi pertama atau *menarche*. Kesiapan ditandai dengan pemahaman terkait proses-proses menstruasi seperti *menarche* itu

apa, gejala-gejala ketika mengalami *menarche* serta cara menjaga kebersihan organ reproduksi, sehingga remaja menjadi siap menerima dan mampu mengalami menstruasi pertama sebagai proses yang normal (Hidayah & Palila, 2018). Peran orang tua terutama ibu sangat penting untuk memberitahukan pengetahuan terkait hal-hal yang perlu disiapkan dalam hal fisik dan psikis agar mereka lebih siap dalam menghadapi *menarche* dini. Remaja dapat mengakses banyak sumber informasi, seperti halnya dari internet dan media sosial, keluarga, lingkungan sekolah dan teman sebaya, namun interaksi pertama seorang remaja adalah dengan anggota keluarga terutama ibu. Hal ini kemudian menjadikan ibu sebagai sumber informasi utama bagi remaja.

Kelekatan ibu dan anak membuat anak akan mudah terbuka terkait dengan perubahan yang terjadi dalam dirinya, dan ibu juga sebagai media komunikasi pertama dalam keluarga bagi anak perempuan. Hal tersebut diharapkan mampu memberikan pendidikan seksual dini bagi anak perempuannya sehingga mereka akan lebih sehat secara psikologis apabila tetap mempertahankan kelekatan nya dengan orangtua (Hidayah & Palila, 2018). Menurut Bowlby (W. Santrock, 2007) remaja yang memiliki kelekatan aman dengan ibunya akan cenderung memiliki kesadaran emosi yang baik, dapat menerima pemahaman emosi yang lebih baik dan mengembangkan kemampuan untuk mengatur emosi yang tepat di lingkungannya. Kelekatan yang aman juga ditandai dengan adanya rasa saling percaya dan komunikasi yang hangat antara anak dengan orangtua. Sedangkan anak dengan kelekatan tidak aman memiliki ibu yang kurang sensitive dan kurang konsisten dalam merespon perasaan anak. Anak menjadi tidak nyaman ketika membicarakan

kesulitan emosi yang dialami, serta cenderung terbatas dalam memahami emosi dan sulit melakukan regulasi emosi. Kelekatan tidak aman juga ditandai dengan rasa percaya dan komunikasi yang rendah serta adanya asa terkucilkan. Keterkucilan ini mengacu pada perasaan remaja yang kemarahan, terisolasi dan pengalaman ketidakdekatan dengan orangtua (Isti et al., 2017). Sehingga anak yang mengalami kesulitan dalam memahami emosi ini maka cenderung tidak siap dalam memahami *menarche* begitupun sebaliknya.

Berdasarkan penelitian sebelumnya mengenai *menarche* memang sudah pernah dilakukan. Pada penelitian Hidayah & Palila (2018) ada hubungan positif antara kelekatan aman anak dan ibu dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja perempuan pra pubertas. Hal ini didukung dengan hasil penelitian (Juwita, 2019) bahwa remaja yang telah mendapatkan dukungan ibu akan lebih siap dalam menghadapi *menarche*. Sementara itu penelitian Bhanu & Ramaswamy (2018) memfokuskan pada usia *Menarche* remaja putri yang mengalami *menarche* awal akan memiliki gejala somatik yang lebih banyak dibanding remaja putri tahap *menarche* terlambat. *menarche* dini berpengaruh terhadap perilaku remaja perempuan antara lain, menyakiti diri sendiri pada masa remaja (Roberts et al., 2020), adanya kenangan *menarche* yang paling negative pada usia dini (Marván & Chrisler, 2018). Sung et al., (2016) menunjukkan bagaimana kelekatan aman ada hubungan dengan perkembangan reproduksi. Sementara itu melalui hasil penelitian *experiment* menunjukkan relaksasi otot progresif terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* (Jumrotin et al, 2018)

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, fokus penelitian ini adalah pada *menarche* dini atau lebih awal dengan usia 9-11 tahun. Sedangkan pada penelitian sebelumnya lebih berfokus pada remaja yang mengalami *menarche* di usia normal yaitu 12-13, serta bentuk penelitiannya yang pada experiment ataupun terkait pengaruhnya. Oleh sebab itu berdasarkan pembahasan tersebut peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada “Hubungan Kelekatan Terhadap Kesiapan Remaja Menghadapi *Menarche* dini di SD Bondowoso”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

Apakah ada hubungan antara kelekatan dengan kesiapan remaja perempuan menghadapi menstruasi pertama (*menarche*) dini di SD Bondowoso?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara kelekatan dengan kesiapan remaja perempuan menghadapi menstruasi pertama (*menarche*) dini di SD Bondowoso.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a) Hasil penelitian ini di harapkan dapat memperluas informasi di bidang psikologi perkembangan terkait hubungan antara kelekatan dengan kesiapan remaja perempuan menghadapi *menarche* dini

- b) Hasil pada penelitian ini di harapkan mampu menjadi referensi tambahan bagi peneliti selanjutnya yang ingin menggali lebih dalam terkait penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

- a) Dapat mengetahui kelekatan remaja putri di SD Bondowoso sehingga peran orang tua terkhusus ibu dapat menjadi acuan untuk lebih dekat dengan remaja perempuan.
- b) Dapat mengetahui kesiapan remaja perempuan menghadapi *menarche* dini di SD Bondowoso sehingga remaja perempuan mampu mempersiapkan diri untuk menghadapi *menarche* dini dan memiliki persepsi yang positif saat *menarche*

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini dilakukan bertujuan untuk melihat adanya perbandingan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian saat ini. Dibawah ini ada beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, yang digunakan sebagai pembanding dengan yang peneliti teliti.

1. Hidayah, N & Palila, S (2018) telah melakukan penelitian dengan judul “Kesiapan Mengahdapi *menarche* pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu”. Metode pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan pengambilan data berupa skala psikologi dengan jenis skala likert. Dua skala yang digunakan yaitu skala kesiapan ibu dan anak dan skala kesiapan menghadapi

menstruasi (peneliti membuat sendiri kedua skala tersebut). Teori Kesiapan Menghadapi *menarche* yang digunakan berdasarkan teori Yusuf dan alat ukur yang digunakan untuk mengukur kesiapan menghadapi *menarche* ini disusun mengacu pada aspek yang disampaikan oleh (Yusuf, 2002) dan teori kelekatan Aman yang digunakan berdasarkan teori menurut Bowlby. Subjek penelitian ini adalah siswi kelas V dan VI di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta sebanyak 74 dari 320 orang, dengan pengambilan sampelnya menggunakan *purposive sampling*. Pada penelitian ini melakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linieritas terhadap data hasil penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kelekatan aman anak dan ibu, dengan kesiapan menghadapi menstruasi pertama (*menarche*) pada remaja perempuan prapubertas. Semakin tinggi kelekatan aman anak dan ibu maka semakin tinggi pula kesiapan menghadapi menstruasi pertama (*Menarche*) pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah kelekatan aman anak dan ibu maka akan semakin rendah kesiapan menghadapi menstruasi pertama (*menarche*) pada remaja.

2. Jumrotin, J., Suroso, S., & Meiyuntariningsih, T. (2018). Telah melakukan penelitian dengan judul “Terapi Relaksasi Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Siswi Dalam Menghadapi *Menarche*”. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yang termasuk pada jenis penelitian quasi dengan desain *one group pretest* dan *posttest*. Pada

penelitian ini teori yang digunakan adalah teori kecemasan menghadapi *Menarche* dan terapi relaksasi progresif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswi SD kelas V dan VI di MI Bahrul Ulum Desa Pengalangan, Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik sejumlah 45 siswi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche*.

3. Marván, M. L., & Chrisler, J. C. (2018). Telah melakukan penelitian dengan judul "*Menarcheal timing, memories of Menarche, and later attitudes toward menstruation*". Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan skala keyakinan dan sikap terhadap menstruasi. Teori dalam penelitian ini adalah Relaksasi Progresif dan Kecemasan menghadapi *menarche*. Subjek dalam penelitian ini adalah 404 wanita Meksiko kelas menengah yang tinggal di kota Xalapa dengan usia 18-26. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil usia dini memiliki kenangan *menarche* yang paling negatif dan kemungkinan mereka percaya bahwa menstruasi tersebut harus dirahasiakan.
4. Robert, E & Abigail F, David G dkk. (2019). Telah melakukan penelitian dengan judul "*Timing Menarche and Self Harm in Adolescence and Adulthood: A Population Based Cohort Study*". Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan skala penelitian *Age at Menarche* dan skala *lifetime, suicidal and non suicidal self-harm*. Subjek dalam penelitian ini adalah wanita hamil yang memiliki perkiraan melahirkan antara 1 April 1991 dan 31 Desember

1992, dan yang tinggal dibekas daerah Avon di barat daya Inggris. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada bukti kuat dari hubungan terbalik antara usia saat *menarche* dan menyakit diri sendiri pada masa remaja, dimana kemungkinan menyakit diri sendiri menurun sebesar 13% untuk setiap peningkatan usia *menarche* selama 1 tahun.

5. Bhanu, B.M., Ramaswamy, C. (2018). Telah melakukan penelitian dengan judul “*Comparative Study of General Health Status among Adolescent Girls with Early and Late Menarche*”. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dan pengumpulan data menggunakan kuesioner, mereka diberikan kuesioner kesehatan umum (GHQ) 1978 yang dikembangkan oleh Goldberg yang mengukur status kesehatan umum gadis remaja dalam empat gejala subskala somatik, insomnia kecemasan, disfungsi sosial, depresi berat. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 360 sampel dari berbagai daerah di distrik Mysore dengan kelompok usia awal 9-13 tahun dan kelompok usia 14-17 tahun kemudian dipilih melalui metode random sampling pada remaja perempuan dengan *menarche* dini dan terlambat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja perempuan yang mengalami *menarche* akhir memiliki memiliki gejala somatik yang lebih banyak dibandingkan remaja perempuan tahap *menarche* terlambat. Gadis remaja pada *menarche* awal dan akhir tidak berbeda secara signifikan dalam kecemasan/insomnia, disfungsi sosial, depresi berat dan skor GHQ total, kemudian remaja perempuan di pedesaan ditemukan lebih

banyak memiliki gejala somatik dan kecemasan/insomnia daripada remaja perempuan perkotaan.

6. Juwita, Sellia. (2019). Melakukan penelitian dengan judul “Dukungan Ibu Kesiapan Remaja Menghadapi *menarche*. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif analitik dengan skala yang digunakan adalah skala dukungan ibu dan skala kesiapan remaja perempuan menghadapi *menarche*. Teori yang digunakan adalah dukungan ibu dan kesiapan menghadapi *menarche*. Subjek dalam penelitian ini adalah 258 siswi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang mendapatkan dukungan ibu lebih siap menghadapi *menarche* dibandingkan dengan yang tidak mendapatkan dukungan.
7. Sung, S., Simson, J. A., Griskevicius, V., Kuo, S.I., Schlomer, G. L., & Belsky, J. (2016). Telah melakukan penelitian dengan judul “*Secure Infant-Mother Attachment Buffers the Effect on Age of Menarche*”. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Teori dalam penelitian ini adalah Life history Theory, Stress and Age of *Menarche* dan Moderating Effect of Early Attachment Security berdasarkan teori Bowlby. Subjek dalam penelitian ini adalah 429 wanita yang memiliki data usia *menarche*, 398 berkulit perempuan, 60 berkulit hitam , 10 berkulit asia dan 24 melaporkan etnis lain. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kelekatan aman terhadap dampak dari usia *menarche*, dengan menunjukkan bagaimana kelekatan aman ada hubungan dengan perkembangan reproduksi dan bukan hanya

psikologis dan perkembangan perilaku. Terkhusus juga ini menguatkan kondisi dimana paparan lingkungan yang keras pada bayi dapat mempercepat perkembangan reproduksi wanita.

8. Astutik, D., Indriyani, D., Kp, S., Kep, M., & Mat, S. (2016). Telah melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Peran Ibu Dengan Kesiapan Remaja Menghadapi *Menarche* Pada Remaja Perempuan Di SMPN 02 Maesan Bondowoso” Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teori penelitian ini adalah peran ibu dan kesiapan dalam menghadapi *Menarche*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswi SMPN 02 Maesan Bondowoso dengan jumlah sampel 36 responden. Teknik pemilihan responden menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa a) sebagian besar peran ibu kurang dalam mempersiapkan remaja perempuan menghadapi *menarche*, b) responden mempunyai kesiapan yang optimal dalam menghadapi *menarche*, c) tidak adanya hubungan peran ibu dengan kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche* pada remaja perempuan di SMPN 02 Maesan Bondowoso.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dipaparkan diatas, dapat disimpulkan penelitian yang dilakukan berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Pada penelitian sebelumnya lebih kepada remaja perempuan yang mengalami *menarche* normal dengan rentang usia 12-13 tahun, variabel pendukung pada dukungan atau peran ibu, *lifetime, suicidal and non suicidal self-harm*, dll.

Kriteria populasi berusia 12-13 serta wanita dewasa, di lingkup nasional maupun di lingkup internasional. Sedangkan pada penelitian ini berfokus pada remaja perempuan yang mengalami *menarche* dini atau lebih awal, sesuai dengan fase perkembangannya pada rentang usia 9-11 tahun. Variabel yang digunakan adalah kelelahan. Kriteria populasi yang digunakan yaitu siswi kelas 4, 5 dan 6 (9-11 tahun) bertempat di SD Bondowoso. Sehingga dari penjelasan ini menunjukkan bahwa konsep serta judul penelitian yang diangkat adalah asli dari pemikiran peneliti sendiri.

