

Persepsi Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche di Sekolah Dasar

Ida Baroroh, Swasti Artanti

Email: idadamidoren@gmail.com

Prodi DIII Kebidanan, Akademi Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan, Indonesia

Jl. Manunggal Gang 2 Padukuhan Kraton Kota Pekalongan

Telp. 0816771155

Abstrak

Menarche adalah menstruasi pertama yang biasa terjadi pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Bersamaan dengan menstruasi akan terjadi banyak peristiwa yang menyertai, meliputi : reaksi hormonal, reaksi biologis dan reaksi psikis, dimana akan terjadi reaksi penolakan didalam jiwanya terhadap apa yang terjadi pada kondisi fisiknya. Semua peristiwa tersebut bisa dihadapi secara normal pada remaja putri, tetapi kadang kala juga bisa berjalan tidak lancar atau tidak normal. Tujuan dari penelitian ini yakni Mengetahui gambaran kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche* di Sekolah Dasar Negeri Kuripan Lor 2 Kecamatan Pekalongan Selatan Kota Pekalongan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif eksploratif, dengan rancangan cross sectional. Tehnik sampling menggunakan total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 34 orang. Hasil Penelitian Persepsi Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi *Menarche* menunjukkan lebih dari separuh responden tidak siap dalam menghadapi *menarche*. Persepsi kesiapan remaja putri menghadapi *menarche* bergantung pada kesiapan remaja putri secara fisik dan psikologis dalam menghadapi *menarche*.

Kata kunci: persepsi; kesiapan; remaja putri; *menarche*.

Abstract

Menarche is the first menstruation that usually occurs in early adolescence in the middle of puberty before entering the reproductive period. Along with menstruation, there will be many accompanying events, including: hormonal reactions, biological reactions and psychological reactions, where there will be a rejection reaction in his soul to what happens to his physical condition. All of these events can be faced normally in young women, but sometimes it can also run smoothly or abnormally. The purpose of this study is to determine the description of the readiness of young women in facing menarche at the Kuripan Lor 2 State Elementary School, Pekalongan Selatan District, Pekalongan City. This research uses descriptive exploratory method, with a cross sectional design. The sampling technique used total sampling with a total sample of 34 people. The results of the Perception of Young Women's Readiness in Facing Menarche showed that more than half of the respondents were not ready to face menarche. The perception of young women's readiness to face menarche depends on the readiness of young women physically and psychologically in facing menarche.

Keywords: *perception; readiness; young women; menarche.*

1. Pendahuluan

Remaja sebagai aset masa depan bangsa harus dipersiapkan dalam berbagai aspek. Peningkatan kualitas dari segi pendidikan, kesehatan maupun keterlibatan secara ekonomi harus dilakukan sejak dini. Berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.02.02/MENKES/52/2015 tentang Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2015-2019, salah satu sasaran strategis yang akan dicapai Kementerian Kesehatan adalah pembinaan ketahanan remaja. Indikator keberhasilan diukur dari peningkatan prosentase pengetahuan dan pemahaman remaja tentang kesehatan reproduksi sebesar 75%.⁽¹⁾ Masa remaja akan dihadapkan dengan kematangan seksual yang disebut dengan fase pubertas. Remaja akan menghadapi perubahan baru dalam hidupnya. Hal ini akan membutuhkan penyesuaian mental.⁽²⁾ Perubahan bentuk tubuh dan kematangan seksual akan sangat berpengaruh pada kehidupan kejiwaan remaja. Penolakan biasa terjadi pada fase ini.⁽³⁾

Menarche adalah menstruasi pertama yang biasa terjadi pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi.⁽⁴⁾ *Menarche* yang akan dialami oleh remaja dapat menimbulkan reaksi yaitu reaksi positif dan juga reaksi negatif bagi masa remaja perempuan, sehingga pada remaja yang akan mengalami *menarche* sangat membutuhkan kesiapan mental yang baik agar tidak akan mengalami kecemasan dan kebingungan. Kesiapan menghadapi *menarche* adalah dimana keadaan yang menunjukkan bahwa seseorang siap untuk

mencapai salah satu kematangan fisik.⁽⁵⁾

Bersamaan dengan menstruasi akan terjadi banyak peristiwa yang menyertai, meliputi: reaksi hormonal, reaksi biologis dan reaksi psikis, dimana akan terjadi reaksi penolakan didalam jiwanya terhadap apa yang terjadi pada kondisi fisiknya. Semua peristiwa tersebut bisa dihadapi secara normal pada remaja putri, tetapi kadang kala juga bisa berjalan tidak lancar atau tidak normal.⁽⁶⁾ Menstruasi awal sering disertai dengan sakit kepala, sakit punggung, merasa lelah, depresi dan mudah tersinggung.⁽⁷⁾

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui gambaran kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche* di Sekolah Dasar Negeri Kuripan Lor 2 Kecamatan Pekalongan Selatan Kota Pekalongan.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif eksploratif. Pengumpulan data menggunakan pendekatan *cross sectional*, yaitu pengumpulan data dilakukan sekaligus pada suatu saat

Teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* dengan cara *total sampling*. *Total Sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil *total sampling* yaitu menurut Sugiyono (2012), jumlah populasi yang kurang dari 100 sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.⁽⁸⁾ Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah remaja putri/ siswi SDN 02 Kuripan Lor Kelas IV, V dan VI yang berjumlah 34 orang siswi.

3. Hasil dan Pembahasan

A. Karakteristik Responden

1. Umur Responden

Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi berdasarkan sumber informasi.

No.	Variabel	Mean	Median	Modus	Minimal Maksimal	Standar Deviasi
1.	Umur Responden	11,09	11,00	11	13 10	0,900

Sumber: Data Primer Responden Penelitoan di SDN Kuripan 02 Kecamatan Pekalongan Selatan Kota Pekalongan.

Berdasarkan Tabel 3.1 dapat diketahui bahwa rata-rata umur yakni 11,09 tahun. Responden Usia Termuda adalah 10 tahun, sedangkan yang tertua adalah 13 tahun.

Umur siswi SD yang tergolong remaja putri pra-pubertas minimal 9 tahun dan maksimal 11 tahun. Pengelompokan umur responden didasarkan pada hasil SDKI Remaja tahun 2012 yang menyebutkan bahwa rata-rata usia menarache remaja putri adalah 12 tahun. Sehingga siswi yang dijadikan sebagai responden penelitian adalah siswi kelas IV dan V dengan umur di bawah 12 tahun yang masuk kelompok remaja prapubertas. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan hasil SDKI reproduksi remaja yang menunjukkan bahwa rentang usia 9–11 tahun pada remaja putri merupakan usia prapubertas. Usia remaja pada waktu menarache di Indonesia bervariasi antara 10-16 tahun dan rata-rata menarache pada usia 12 tahun 5 bulan.⁽¹⁾ Pada masa usia remaja ini akan

dan akan segera mengalami menstruasi pertama (*menarache*). Sependapat dengan Wong (2008) yang menyatakan bahwa pubertas pada remaja perempuan ditandai dengan menarache yaitu mendapatkan menstruasi (*haid*) pertama.⁽⁹⁾

Penelitian yang dilakukan pada abad ke-20 mendokumentasikan faktor-faktor yang terkait dengan usia saat menarache, seperti: iklim (khususnya suhu tahunan rata-rata), etnis, status sosial, tempat tinggal perkotaan atau pedesaan, aktivitas fisik, pendidikan, stimulasi seksual, perumahan, warisan, dan status kesehatan.⁽¹⁰⁾

2. Sumber Informasi

Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi berdasarkan sumber informasi.

No	Sumber Informasi	Jumlah	Prosentase (%)
1.	Belum dapat informasi	7	20,6
2.	Keluarga	12	35,3
3.	Teman Sebaya	6	17,6
4.	Lingkungan Sekolah	6	17,6
5.	Media Cetak	2	5,9
6.	Media Elektronik	1	2,9

Sumber informasi adalah segala sesuatu yang menjadi perantara dalam menyampaikan informasi, merangsang pikiran dan kemampuan, serta menambah pengetahuan. Semakin banyak informasi yang didapat seseorang maka akan semakin baik pengetahuan terutama pengetahuan mengenai menarche. Pengetahuan diperlukan sebagai dorongan psikis dalam menumbuhkan diri maupun dorongan sikap dan perilaku setiap hari, sehingga dapat dikatakan bahwa pengetahuan merupakan stimulus terhadap tindakan seseorang.⁽¹¹⁾ Pembagian jenis sumber informasi menurut Yusuf (2012) adalah keluarga, sekolah, media cetak (koran/majalah), media elektronik (TV, radio) dan internet. Hasil penelitian pada tabel 2 dapat diketahui bahwa sebanyak 7 (20,6%) responden menyatakan belum mendapat informasi

tentang menarche, 12 (35,3%) responden mendapatkan informasi tentang menarche melalui keluarganya, 6 (17,6%) responden mendapatkan informasi dari teman sebaya, 6 (17,6%) responden mendapatkan informasi dari lingkungan sekolah, dan sisanya mendapatkan informasi dari media cetak dan elektronik. Banyaknya sumber informasi yang diperoleh seseorang akan memberikan berbagai macam pilihan untuk menentukan sikap. Ayu (2013), menyatakan bahwa akses informasi yang kurang menjadikan remaja tidak siap menghadapi menarche.⁽¹²⁾

B. Aspek Kesiapan Fisik Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche

Tim Peneliti melakukan pengumpulan data mengenai kesiapan remaja putri menghadapi menstruasi pertama/ *Menarche* dengan memberikan kuesioner kepada responden. Pernyataan kuesioner mengenai variabel kesiapan remaja putri terdapat 20 pernyataan yang terdiri dari 2 aspek, yakni aspek kesiapan fisik dan aspek kesiapan psikologis. Berikut adalah distribusi frekuensi dan prosentase dari masing-masing aspek kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche di SDN 02 Kuripan Lor Kecamatan Pekalongan Selatan Kota Pekalongan.

Tabel 3.3 Aspek Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi *Menarche* di SDN 02 Kuripan Lor Kecamatan Pekalongan Selatan Kota Pekalongan.

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Kesiapan Fisik		
Siap	17	50
Tidak	17	50
Siap		
Kesiapan Psikologi		
Siap	11	32,4
Tidak	23	67,6
Siap		

Berdasarkan Tabel 3.3 menunjukkan bahwa dari 34 responden penelitian sebanyak 17 (50%) responden siap secara fisik menghadapi *menarche* dan hanya 11 (32,4%) responden siap secara psikologis dalam menghadapi (*menarche*).

Kesiapan fisik remaja dalam menghadapi *menarche* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa separuh responden menyatakan siap secara fisik dalam menghadapi *menarche*, hal ini dapat diartikan bahwa remaja putri telah mengetahui dan memahami apa saja yang harus dipersiapkan apabila mengalami menstruasi pertama (*menarche*). Bentuk perilaku kesiapan fisik remaja putri dapat ditunjukkan dengan cara menggunakan dan mengganti pembalut dalam masa menstruasi, lebih menjaga personal hygiene terutama area genitalia selama menstruasi. Pengetahuan yang baik tentang *menarche* akan mempengaruhi kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche*.⁽¹³⁾

Perempuan siap secara psikologis apabila ia

menganggap menstruasi adalah hal yang normal dan merupakan awal dari proses kedewasaan.⁽¹⁴⁾ Hasil penelitian menunjukkan lebih dari separuh responden menyatakan tidak siap secara psikologis dalam menghadapi menstruasi pertama (*menarche*). Hal ini dapat diartikan bahwa remaja putri belum/kurang memahami, menghargai dan menerima adanya menstruasi pertama (*menarche*) sebagai tanda kedewasaan seorang wanita. Bentuk perilaku ketidaksiapan secara psikologis yakni adanya kecemasan, ketakutan, rasa kurang percaya diri dengan perubahan yang terjadi setelah menstruasi, menganggap menstruasi pertama (*menarche*) suatu hal yang buruk dan membuat dirinya kotor.

C. Persepsi Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi *Menarche*

Secara keseluruhan kesiapan responden 16 (47,1%) siap menghadapi *menarche* sedangkan sisanya 18 (52,9%) responden tidak siap menghadapi *menarche*. Distribusi frekuensi dan persentase kesiapan responden menghadapi *menarche* secara keseluruhan dapat dilihat pada Tabel 3.4 berikut ini:

Tabel 3.4 Persepsi Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi *Menarche* di SDN 02 Kuripan Lor Kecamatan Pekalongan Selatan Kota Pekalongan.

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Siap	16	47,1%
Tidak Siap	18	52,9%

Kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche* adalah keadaan yang menunjukkan

bahwa seseorang sudah siap baik siap pada keadaan fisik maupun psikologi untuk mempersiapkan segala kemungkinannya yaitu dengan datangnya menstruasi pertama kali bagi seorang remaja putri.⁽⁴⁾

Hal ini sejalan dengan pendapat yang dinyatakan oleh Ayu Putu (2013) bahwa Remaja putri yang kurang pengetahuan dan informasi mengenai menstruasi mengatakan menarche merupakan pengalaman yang sangat buruk dan membuat remaja putri panik, takut, traumatis dan malu. Berbagai macam kondisi tersebut menunjukkan bahwa banyak remaja putri yang kurang mempunyai kesiapan dalam menghadapi menarche, karena mereka tidak memiliki pengetahuan dan pemahaman untuk mempersiapkan dirinya masing – masing.⁽¹⁵⁾ Remaja yang belum siap menghadapi menarche akan timbul keinginan untuk menolak proses fisiologis. Mereka akan merasa haid sebagai suatu yang kejam dan mengancam bisa berlanjut ke arah negatif sedangkan remaja yang telah siap menghadapi menarche mereka akan senang dan bangga karena mereka menganggap dirinya sudah dewasa secara biologis.⁽¹⁶⁾

Datangannya menarche pada remaja putri dapat menimbulkan reaksi positif maupun negatif. Remaja akan mengalami kecemasan dan akan semakin bertambah jika saat datangnya menarche tidak mendapat informasi yang tepat sebelumnya.

4. Kesimpulan

- a. Rata-rata umur remaja putri (responden) adalah 11,09 tahun. Responden Usia termuda adalah 10 tahun dan usia yang tertua adalah 13 tahun.
- b. Sebagian besar remaja putri telah mendapatkan informasi mengenai *menarche* dari keluarga, hanya 7 orang remaja putri SD N 02 Kuripan Lor Kota Pekalongan dari 34 responden yang belum mendapatkan informasi mengenai *menarche*.
- c. Separuh remaja putri menunjukkan siap secara fisik dalam menghadapi *menarche*, separuh responden lainnya menunjukkan tidak siap secara fisik dalam menghadapi *menarche*. sedangkan kesiapan remaja putri menghadapi *menarche* menunjukkan sebagian besar remaja putri SD N 02 Kuripan Lor Kota Pekalongan tidak siap secara psikologis dalam menghadapi *menarche*.
- d. Secara keseluruhan kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche* menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja putri SD N 02 Kuripan Lor Kota Pekalongan menunjukkan tidak siap dalam menghadapi *menarche*.

5. Daftar Pustaka

- [1] Kemenkes RI. Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta: Badan Litbangkes; 2015.
- [2] Marheni A. Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya. Jakarta: Sagung Seto; 2004.

- [3] Sulistioningsih E. Hubungan Kesiapan Menghadapi Menarche dengan Perilaku Vulva Hygiene Remaja Putri di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Kebonsari 04 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember. Jember: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember; 2014.
- [4] Proverawati A. Menarche, Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika; 2009.
- [5] Fajri A & Khairani M. Hubungan Antara Komunikasi Ibu-Anak Dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) Pada Siswi SMP Muhammadiyah Banda Aceh [Internet]. Vol. 10, Jurnal Psikologi Undip. 2010 [cited 2020 Feb 29]. Available from: <http://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/2885/2568>
- [6] Suryani E., Widiasih H. Psikologi Ibu dan Anak. Jakarta: Fitramaya; 2008.
- [7] Yusuf S. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: PT Remaja Rosdakarya; 2012.
- [8] Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta, 2012
- [9] Wong, DL. Pedoman Klinis Keperawatan pediatrik. Jakarta: EGC; 2008.
- [10] Danker-Hopfe H. Menarcheal age in Europe. Am J Phys Anthr. 1986;29(7):81–112.
- [11] Notoatmodjo S. Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni. Jakarta: Rineka Cipta; 2011.
- [12] Ayu, S.M. Hubungan antara Tingkat Pengetahuan dengan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Siswi Kelas IV, V dan VI SD Muhammadiyah Kliwonan, Desa Sidorejo, Godean, Sleman. Yogyakarta: FKM Universitas Ahmad Dahlan; 2013.
- [13] Dianawati. Pendidikan Seks Untuk Remaja. Jakarta: Kawan Pustaka; 2003.
- [14] Nuraini S. Penelitian Kesiapan Remaja Putri Sekolah Dasar Dalam Menghadapi Menarche Dini Studi Kualitatif pada SD Islam Al Azhar 14 Semarang. Semarang; FKM UNDIP; 2003.
- [15] Putu, Ayu. Hubungan antara Peran Orang Tua dalam Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja dengan Kesiapan Remaja menghadapi Menarche pada Siswi Kelas VII di SMP N 1 Bergas. STIKES NWU; 2013.
- [16] Suryani, E dan H. Widiasih. Psikologi Ibu dan Anak. Yogyakarta: Fitramaya; 2010.