

---

# KESIAPAN DALAM MENGHADAPI MENARCHE PADA SISWI SEKOLAH

*Nurul Mahmudah<sup>1</sup>, Menik Sri Daryanti<sup>2</sup>*

<sup>1,2</sup>Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, [nurulmahmudah@unisayogya.ac.id](mailto:nurulmahmudah@unisayogya.ac.id)

---

## INFORMASI ARTIKEL:

---

### Riwayat Artikel:

Tanggal di Publikasi: Juni 2021

---

*Kata kunci:*

Kesiapan

Menarche

Siswi sekolah

---

## ABSTRAK

---

Masa remaja adalah masa-masa transisi yang rentan terhadap segala kondisi, baik psikologis, ataupun psikososial dan masa pertumbuhan. Ketidaksiapan menghadapi menarche salah satunya adalah masalah fisik yang timbul yaitu personal hygiene yang kurang, yang dapat beresiko terjadi infeksi pada saluran kemih, berhentinya haid dan gangguan menstruasi. Penelitian ini bertujuan mengetahui dan menganalisis perihal kesiapan siswa dalam menghadapi menarche. Jenis penelitian yang digunakan yaitu *literature review*. Penelitian dilakukan dengan melakukan penelusuran artikel ilmiah di *google scholar* dalam rentang waktu 2010-2020, hingga didapatkan 7 jurnal sesuai dengan tema penelitian dan dianalisis secara mendalam. Berdasarkan hasil analisis *literature review*, terdapat remaja yang menghadapi menarche ada yang belum siap. Selain itu, usia siswi, tingkat pengetahuan siswi, peran ibu, dan sikap remaja dalam menghadapi menarche menjadi faktor yang mempengaruhi kesiapan siswi sekolah dalam menghadapi *menarche*. Hal yang harus disiapkan dalam menghadapi menarche pada siswi sekolah yaitu penyuluhan atau *pre menarche class* karena pentingnya pendidikan kesehatan reproduksi menyambut usia remaja.

---

## PENDAHULUAN

Pengetahuan yang benar dan komprehensif tentang kesehatan reproduksi sangat dibutuhkan, salah satu cara mendapatkannya melalui pendidikan. Pendidikan merupakan cara yang lebih efektif untuk memperoleh pengetahuan tentang kesehatan reproduksi. Pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi sangat dibutuhkan para remaja. Menurut WHO tahun 2015, remaja usia 10-19 tahun, sebanyak seperlima jumlah penduduk dunia yang 83% hidup di negara berkembang diharapkan persoalan tersebut dapat dicegah dengan adanya pendidikan.

Masa remaja merupakan masa-masa transisi dengan kondisi yang rentan terhadap segala kondisi, baik psikologis, ataupun psikososial dan masa pertumbuhan, oleh karena itu segala faktor yang ada dalam perkembangan masa remaja perlu menjadi perhatian dari segala aspek salah satunya aspek kesehatan, yang dapat kita lakukan adalah memperhatikan faktor lingkungan keluarga terhadap bagaimana para remaja putri menghadapi proses menarchenya (Batubara, 2016).

Menurut SDNKI tahun 2012, 7% usia 10-11 tahun sudah menarche, 23% usia 12 tahun, 89% usia menarche remaja di Indonesia yaitu usia 12-15 tahun. Waktu menarche bervariasi antar remaja satu dengan yang lainnya, usia menarche di Indonesia adalah sekitar 12-14 tahun, sedangkan usia menarche terendah ditemukan di Yogyakarta yaitu berusia 12,45 tahun (Fitriyah, 2015).

Peristiwa yang terjadi pada proses menstruasi yaitu, reaksi biologis, reaksi psikis dan reaksi hormonal. Kesiapan mental yang baik pada remaja putri

sangat dibutuhkan dalam menghadapi menstruasi awal dan perlunya pengetahuan seputar menstruasi agar memiliki persiapan yang matang (Proverawati, 2009).

Apabila reaksi remaja pada menarche berupa suatu penolakan dapat menyebabkan fungsi kerja hormonal terhambat dan terjadi dismenore. Selanjutnya dapat berubah menjadi retensi pada menstruasi. Ketidaksiapan tersebut dapat mengakibatkan kurangnya pengetahuan tentang kebersihan alat kelamin sehingga meningkatkan resiko terjadinya infeksi saluran kemih. Reaksi penolakan dan perasaan negatif remaja dalam menghadapi menarche dapat mempengaruhi keadaan psikologisnya sehingga berpengaruh pada konsep diri, prestasi, penyimpangan dan pematangan sosial, serta ketidaksiapan remaja putri menerima peran seks (Hurlock, 2011).

Ketidaksiapan menghadapi menarche akan berdampak pada masalah fisik yaitu personal hygiene yang kurang, mengakibatkan resiko terjadinya infeksi pada saluran kemih (isk), berhentinya haid dan gangguan menstruasi. Hal ini didukung dengan tidak adanya pengetahuan remaja tersebut mengenai menarche (Proverawati, 2009).

Pandangan masyarakat tentang pengetahuan menstruasi membutuhkan perhatian khusus. Karena kecenderungan pada remaja yang lebih banyak menceritakan pengalaman menstruasinya dengan temannya, hal ini dapat menyebabkan informasi yang diterimanya memungkinkan tidak menyeluruh (Jayanti, Fitri, dan Purwanti, 2012).

Sikap positif pada anak yang sudah dewasa akan merasa senang dan bangga dan sebaliknya remaja akan

menolak, menstruasi awal merupakan sesuatu yang membuatnya perlu adaptasi (Suryani dan Widyaningsih, 2008).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan metode pengumpulan sumber kepustakaan, data pustaka, yang berhubungan dengan topik tertentu yang didapat dari beberapa sumber seperti jurnal ilmiah disebut literatur review. Melakukan penelusuran artikel ilmiah di *google scholar* dalam rentang waktu 2010-2020, hingga didapatkan 7 jurnal sesuai dengan tema penelitian dan dianalisis secara mendalam.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Judul penelitian/ penulis tahun	Tempat penelitian	Tujuan penelitian	Metode penelitian	Responden & jumlah sampel	Hasil Penelitian
Analisis kesiapan siswi sekolah dasar dalam menghadapi menarche (Lutfiya, 2017)	SD Negeri Pacarkembang, Kecamatan Tambora, Kota Surabaya, (Indonesia)	Menganalisis faktor yang mempengaruhi kesiapan siswi dalam menghadapi menarche	Observasional cross sectional	Sampel sejumlah 55 orang yang belum mengalami menarche	Hasil analisis yang mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi menarche yaitu dari faktor tingkat pengetahuan ( $p=0,012$ , $p<0,000$ )
Tingkat pengetahuan menstruasi dalam menarche (Nurawati and Erawantini, 2018)	SDN Tegalede 01 Kabupaten Jember Jawa Timur (Indonesia)	Diketahuinya hubungan tingkat pengetahuan remaja putri sekolah dasar terkait Menstruasi dan persiapan menarche.	Observasional <u>cross sectional</u>	Menggunakan teknik sampling jenuh	Terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menarche ( $\eta^2$ value=0,036), <u>keseluruhan</u> yang terbanyak yaitu keseluruhan namun memiliki pola hubungan positif.
Faktor-faktor yang berhubungan dengan menarche siswi	Smp Adabiah Padang (Indonesia)	Mesentikan faktor-faktor yang berhubungan dengan usia	Analitik observasional <u>cross sectional</u>	Sampel sebanyak 72 orang	Terdapat hubungan yang bermakna tingkat pendapatan per kapita dan status gizi terhadap ayah atau ibu dan paparan media massa tidak

Smp Adabiah (Nurawati, Edison dan Hayim, 2016)		menarche			memiliki hubungan yang bermakna dengan usia menarche.
Peran ibu dengan sikap remaja putri menghadapi menarche (Nur'ani et al., 2020)	Sdt Muhammadiyah Gunung Terang Bandar Lampung (Indonesia)	Diketahuinya hubungan peran ibu dengan sikap remaja putri menghadapi menarche	Kuantitatif <u>cross sectional</u>	Sampel sejumlah 110 orang	Peran ibu dalam mempersiapkan remaja putrinya menghadapi menarche sebagian besar positif sejumlah 67 orang (60,9%) sedangkan peran ibu negatif sebanyak 43 orang (39,1%). Sikap remaja putri dalam menghadapi menarche sebanyak 69 orang (62,7%) sikap positif, sedangkan 41 orang (37,3%) sikap negatif. Terdapat hubungan signifikan antara peran ibu dengan sikap remaja putri ( $p=0,009$ ) dalam menghadapi menarche
Kesiapan menghadapi menarche pada remaja putri prapubertas ditinjau dari kelekatan aman anak dan ibu (Hidayah dan	Sekolah Dasar Budi Mula Dua Seturan Yogyakarta (Indonesia)	Diketahuinya hubungan kesiapan menghadapi menstruasi pertama dengan kelekatan aman anak & ibu pada remaja putri	Kuantitatif skala likert.	Sampel sebanyak 74 orang 39 orang siswi kelas V dan 35 orang siswi kelas VI	Remaja putri prapubertas di sd budi mula dua memiliki kesiapan menghadapi menarche yang berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 78,37% dengan jumlah sebanyak 58 orang dan kategori tinggi 100% dengan jumlah sebanyak 74 orang termasuk

Pahlia, 2018)		pra pubertas			kategoriisasi kelekatan aman
Pengaruh modernisasi terhadap usia menarche remaja di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Banda Aceh (Ajra And Rahmawati, 2019)	Mts Negeri 1 Banda Aceh (Indonesia)	Diketahuinya pengaruh modernisasi terhadap usia menarche pada remaja	Kuantitatif <u>cross sectional</u>	Sampel sejumlah 100 orang	Terdapat pengaruh indikator modernisasi berupa status gizi pada usia menarche di antara 1 banda aceh, indikator yang lain adalah status ekonomi, intensitas konsumsi makanan cepat saji dan intensitas aktivitas fisik tidak berpengaruh terhadap usia menarche terkait usia menarche pada siswi adalah 11-15 tahun.
Status gizi aktivitas fisik, dan usia menarche remaja putri (Wibisono and Ungsiatik, 2013)	SD dan SMP di Jakarta (Indonesia)	Diketahuinya hubungan status gizi & aktivitas fisik dengan usia menarche remaja putri	Cross sectional	Sampel sebanyak 87 orang	Tidak ada hubungan bermakna antara status gizi dengan usia menarche remaja, akan tetapi aktivitas fisik dengan usia menarche memiliki hubungan yang bermakna

## Pembahasan

*Literatur review* ini mengambil 7 jurnal dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana kesiapan dalam menghadapi menarche pada siswi. Berdasarkan penelitian Lutfiya (2017) tingkat pengetahuan remaja putri pra-pubertas dengan nilai  $p$  sebesar 0,012 dan rasio prevalensi 6,000 kali mempunyai sikap tidak siap dalam menghadapi menarche dari pada yang mempunyai tingkat pengetahuan baik.

Pada penelitian Nurmawati and Erawantini (2018), kesiapan siswi dalam menghadapi menarche dapat ditingkatkan dengan melakukan peningkatan pengetahuan melalui penambahan informasi pada remaja usia menarche. Penambahan informasi kepada siswi SD tentang menarche dikombinasikan metode ceramah dan demonstrasi yang disertai dengan alat peraga.

Menurut teori Notoatmodjo (2014), yang menyatakan bahwa setiap orang yang memiliki informasi yang bagus maka ia juga akan mempunyai pengetahuan yang baik. Informasi bisa didapatkan dari beberapa sumber menambah tingkat pengetahuan seseorang.

Hal ini juga sejalan dengan pendapat Maidartati (2016) menyatakan semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka seseorang dapat

berfikir rasional dan menangkap informasi baru, sehingga dapat memilih keputusan yang tepat. Pengetahuan informasi dapat didapatkan dari pengalaman seseorang terhadap berbagai hal.

Menurut pendapat Jalaluddin (2011) yang menyatakan remaja putri memerlukan informasi tentang proses menstruasi dan kesehatan selama menstruasi tetapi jika remaja putri belum mengetahui tentang menstruasi maka remaja putri akan mengalami kesulitan dalam menghadapi *menarche* mereka. Mereka yang tidak mendapatkan keterangan menstruasi akan ketakutan ketika melihat darah keluar dari vagina. Menurut Lutfiya (2017) keluarga merupakan sumber informasi terbanyak yang dimiliki remaja putri sebanyak 92,7%.

Berdasarkan teori Nirwana (2011), bahwa remaja putri yang tidak siap menghadapi *menarche* akan timbul niat untuk menolak fisiologisnya tersebut, mereka akan menganggap menstruasi sebagai hal yang menakutkan dan mengerikan. Merasa senang dan bangga bagi mereka yang telah siap menghadapi *menarche*, dikarenakan mereka menganggap dirinya sudah dewasa secara biologis.

Berdasarkan penelitian Jayanti and Purwanti (2012), anak yang tidak siap menghadapi *menarche* sebesar 48 anak (92,31%), sedangkan yang siap dalam menghadapi *menarche* sebesar 4 anak (7,69%). Menurut teori Slameto (2010), yang menyatakan bahwa kesiapan adalah faktor dari dalam diri sendiri yang harus dimiliki dan dipersiapkan sebelum dan selama menghadapi sesuatu masalah atau kegiatan.

Menurut Affifah (2016), mental kesiapan sangat dibutuhkan sebelum

*menarche* karena rasa cemas dan takut akan muncul, jika tidak d benar informasi, maka dapat muncul kecenderungan untuk memusnahkan diri sendiri. Psikis, gangguan psikis, and genital gangguan-gangguan berupa rasa pusing, rasa mual amenorrhea, dysmenorhea, haid tidak teratur, perdarahan terus, neurosa, dan gangguan genital yang lain.

Penelitian lain menjelaskan *menarche* juga dipengaruhi oleh status gizi, penelitian Larasati, Simanungkalit and Puspareni (2019) bahwa 30 siswi dengan status gizi lebih, lebih dominan 17 siswi (56,7%) berstatus *menarche* dini. Selain itu dari 108 siswi dengan status gizi normal, sebagian besar siswi yaitu sebanyak 77 siswi (71,3%) berstatus *menarche* normal.

Penelitian Mutasya, Edison and Hasyim (2016) menunjukkan  $p = 0,018$  adanya korelasi antara status gizi dan usia *menarche*. Gizi remaja putri sangat mempengaruhi faktor terjadinya *menarche*, baik dari faktor *menarche*, keluhan selama menstruasi, maupun lama menstruasi.

Gizi yang berlebih akan meningkatkan pertumbuhan dan pematangan organ seksual, sedangkan tidak terpenuhinya kebutuhan gizi pada masa ini dapat berakibat melambatnya pematangan seksual dan hambatan pertumbuhan linear. Makanan bergizi tinggi dan mengandung tinggi lemak akan mengakibatkan kadar kolesterol meningkat. Kadar yang tinggi dapat mengakibatkan peningkatan estrogen. Jadi dengan perbaikan gizi atau asupan gizi yang baik dapat menyebabkan usia *menarche* menjadi lebih cepat. Hal ini sejalan dengan penelitian Ajra and Rahmayanti (2019) memperlihatkan adanya status gizi terhadap usia

*menarche* pada perempuan remaja di MTsN 1 Banda Aceh. Selama dua abad terakhir ini terjadi perubahan umur *menarche* terus menurun. Penurunan umur *menarche* ini terjadi yang mungkin dikarenakan adanya pengaruh nutrisi yang optimal.

Remaja putri dengan status gizi normal memiliki kecepatan pertumbuhan yang lebih tinggi pada masa prapubertas dibandingkan dengan remaja dengan status gizi kurang. Menstruasi yang dimulai antara umur 10-16 tahun disebabkan oleh kesehatan wanita (Wiwied Dwi Oktaviani Lintang Dian Saraswati, 2012)

Hal ini sejalan dengan teori Mubarak (2010) faktor yang dapat menyebabkan kesiapan menghadapi *menarche* salah satunya adalah umur. Umur merupakan daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah umur akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang didapatnya semakin membaik.

Penelitian Wulandari and Ungsianik (2013) terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan usia *menarche*. Sebagian besar aktivitas fisik responden termasuk kategori aktivitas fisik ringan. Penelitian lain dari Larasati, Simanungkalit and Puspareni (2019) menyebutkan hasil olah data diperoleh nilai p value=0,033 berarti ( $p < 0,05$ ) maka bisa dikatakan terdapat korelasi antara aktifitas fisik dengan kejadian *menarche* dini pada siswi SMP Setia Negara Depok Tahun 2018.

Frekuensi remaja yang tinggi dalam makan *fast food* dapat meningkatkan timbunan kalori dalam tubuh yang menyebabkan peningkatan nilai IMT (gizi lebih). Siswi SD yang makan *fast food* > 3 kali per minggu memiliki resiko 3 kali lebih tinggi

menjadi gizi lebih daripada yang jarang atau 1-2 kali perminggu. (Wiwied Dwi Oktaviani Lintang Dian Saraswati, 2012).

Kegiatan fisik seperti (olahraga) yang dilakukan 3 sampai 5 kali setiap minggu dengan durasi minimal 15 menit setiap kali olahraga, akan dapat mengurangi resiko terjadinya *overweight*. Aktivitas olahraga adalah contoh bentuk aktivitas fisik yang dapat menurunkan berat badan. Olahraga jika dilakukan secara rutin akan dapat mencegah munculnya kegemukan dan menjaga kesehatan. Olahraga sebaiknya dibiasakan sejak dini agar menjadi sebuah kebiasaan yang terus dapat dilakukan hingga usia dewasa dan lanjut. (Wiwied Dwi Oktaviani Lintang Dian Saraswati).

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis literature review, masih didapatkan remaja yang belum siap dalam menghadapi *menarche*. Selain itu, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesiapan siswi sekolah dalam menghadapi *menarche* antara lain tingkat pengetahuan siswi, usia siswi peran ibu, dan sikap remaja dalam menghadapi *menarche*. Kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi sekolah dapat ditingkatkan dengan penyuluhan atau pre *menarche* class.

### Saran

1. Perlunya pendidikan kesehatan reproduksi kepada siswi yang memasuki usia remaja sehingga ada persiapan dalam menyambut masa remaja.
2. Remaja putri dalam menghadapi *menarche* diharapkan mencari informasi tentang *menarche* baik dari ibu maupun dari tenaga

kesehatan, media massa yang terpercaya, teman sebaya, guru-guru di sekolah dan sumber-sumber informasi lainnya, sehingga tidak panik dan lebih percaya diri saat menghadapi *menarche*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Affifah., & A. (2016) Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Siswi Kelas V dan VI di Temanggung. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 5(9).
- Ajra, R. and Rahmayanti, Y. (2019). Pengaruh Modernisasi Terhadap Usia Menarche Remaja Di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Banda Aceh. *Kandidat*, Vol.1, No. 2, page: 19-28.
- Batubara, L. (2016). Faktor- faktor Yang Mempengaruhi Sikap Dalam Menghadapi Menarche di SD Muhammadiyah 1 Jember. Universitas Jember. <http://repository.unej.ac.id> (diakses tanggal 25 September 2020).
- Fitriyah N. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Menarche Pada Siswi SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/> (diakses tanggal 25 September 2020).
- Hidayah, N. and Palila, S. (2018). Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu', *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), pp. 107–114.
- Hurlock, E.B. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Jalaluddin (2011) *Pengetahuan, Konsep dan Teori Pendidikan*. Jakarta: Aksara Baru.
- Lutfiya, I. (2017). Analisis Kesiapan Siswi Sekolah Dasar dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 5(2), p. 135.
- Maidartati (2016). Hubungan Komunikasi Orang Tua tentang Menstruasi dan Perilaku Vulva Hygiene Pada Saat Menstruasi Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, IV(1).
- Mubarak, W. I. (2010) *Promosi Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Mutasya, F. U., Edison, E. and Hasyim, H. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Usia Menarche Siswi SMP Adabiah. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1).
- Nirwana (2011) *Psikolog Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoatmodjo (2010) *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo (2014) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nur'aini, F. *et al.* (2020) Peran Ibu Dengan Sikap Remaja Putri Menghadapi Menarche, *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), pp. 114–120.
- Nurmawati, I. and Erawantini, F. (2018). Level of Knowledge of Menstruation in Supporting Elementary Students Preparation For Menarche. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 12(1), page 10.

- Proverawati dan Misaroh. (2009).  
*Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Proverawati A, Siti M. (2009).  
*Menarche, Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Slameto. (2010) *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suryani, E., Widyasih, H. (2008).  
*Psikologi Ibu Dan Anak*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Wiwied, D.O dan Lintang, D.S. (2012).  
Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktifitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik remaja dan Orang Tua dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 542–553.
- Wulandari, S. and Ungsianik, T. (2013).  
Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Usia Menarche Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 16(1), pp. 55–59.