

Studi Deskriptif Pengetahuan Remaja Mengenai Menarche sebagai Tanda Pubertas

Brivian Florentis Yustanta ^{1*}

¹ Program Studi S1 Kebidanan STIKES Karya Husada Kediri, brivianflorentis@gmail.com, 082231175367

Abstrak

Pubertas merupakan tahapan dimana organ-organ seksual telah matang, ditandai dengan kemampuan untuk bereproduksi. Pada masa ini remaja perempuan dapat mengalami menarche atau haid pertama kali akibat perubahan hormon yang terjadi pada perempuan. Tidak adanya kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche dapat membuat remaja putri menjadi takut, cemas, malu dan bingung. Kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche perlu dibantu memberikan informasi baik dari orang tua, guru maupun bidan atau kader. Tujuan dari penelitian ini Untuk mengetahui tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh remaja dalam menghadapi menarche di SD Kelas 6 Muhammadiyah Ambon. Metode penelitian adalah deskriptif. Penelitian dilaksanakan tanggal 14 sampai 21 Oktober 2024 di SD kelas 6 Muhammadiyah Ambon, dengan teknik sampling total sampling dari populasi sebanyak 30 responden. Instrument dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dengan teknik pengumpulan data diisi sendiri oleh responden, data dikumpulkan dan di olah oleh peneliti. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar 18 orang (60%) dari distribusi karakteristik responden berdasarkan pengetahuan yaitu siswi berpengetahuan yang baik, hampir setengahnya 8 orang (26,6%) siswi berpengetahuan cukup dan sebagian kecil 4 orang (13,4%) berpengetahuan kurang. Pengetahuan yang dimiliki seseorang akan menentukan seseorang untuk berperilaku, pengetahuan remaja perlu dikembangkan melalui lingkungan sekitar seperti orang tua, guru dan peran tenaga Kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang persiapan menarche dan bagaimana menghadapi menarche.

Kata Kunci: Pengetahuan, Remaja, Menarche

Abstract

Puberty is the stage where the sexual organs have matured, marked by the ability to reproduce. During this period, teenage girls can experience menarche or their first menstruation due to hormonal changes that occur in women. The lack of readiness of young women to face menarche can make young women afraid, anxious, embarrassed and confused. The readiness of young women to face menarche needs to be assisted by providing information from parents, teachers, midwives or cadres. The aim of this research is to determine the level of knowledge possessed by teenagers in dealing with menarche at elementary school Class 6 Muhammadiyah Ambon. The research method is descriptive. The research was carried out from 14 to 21 October 2024 at grade 6 elementary school Muhammadiyah Ambon, using a total sampling technique from a population of 30 respondents. The instrument in this research uses a questionnaire with data collection techniques filled in by the respondents themselves, the data is collected and processed by the researcher. Based on the research results, the majority of 18 people (60%) from the distribution of respondents' characteristics based on knowledge were female students with good knowledge, almost half of them 8 (26.6%) female students had sufficient knowledge and a small number of 4 people (13.4%) had poor knowledge. The knowledge a person has will determine a person's behavior. Teenagers' knowledge needs to be developed through the surrounding environment such as parents, teachers and the role of health workers to increase teenagers' knowledge about preparing for menarche and how to deal with menarche.

Keywords: Knowledge, Adolescence, Menarche.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang bermula dari munculnya ciri-ciri seksual sekunder dan diakhiri dengan berhentinya pertumbuhan tubuh, sekitar usia 11 sampai 19 tahun. Remaja adalah kelompok usia 10-19 tahun¹. Seiring masa peralihan yang dialami remaja, remaja mengalami penyesuaian fisik, emosional, serta

sosial yang merupakan tanda masa pubertas.

Pubertas merupakan tahapan dimana organ-organ seksual telah matang, ditandai dengan kemampuan untuk bereproduksi. Pada masa ini remaja perempuan dapat mengalami menarche atau haid pertama kali akibat perubahan hormon yang terjadi pada perempuan². Tidak adanya kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche dapat membuat remaja putri menjadi takut, cemas, malu dan bingung. Kesiapan

remaja putri dalam menhagadapi menarche perlu dibantu memberikan informasi baik dari orang tua, guru maupun bidan atau kader³.

Menurut *World Health Organization* pada tahun 2019 sekitar seperlima penduduk dunia dari remaja berusia 10-19 tahun telah mengalami menstruasi atau menarche. Menurut Kemenkes RI umur kejadian menarche di Indonesia rata-rata terjadi pada umur 12,4 tahun dengan prevalensi 60%, pada usia 9-10 tahun sebanyak 2,6%, usia 11-12 tahun sebanyak 30,3%, dan pada usia 13 tahun sebanyak 30%. Sisanya mengalami menarche di atas umur 13 tahun⁴. Data jumlah remaja usia 10-14 tahun di provinsi maluku tahun 2022 laki-laki berjumlah 61663 jiwa dan perempuan berjumlah 58048 jiwa. sedangkan di kota ambon usia 0-14 tahun berjumlah 80179 jiwa⁵.

Kesiapan dalam menghadapi menarche dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang dapat mempengaruhi kesiapan menarche yaitu pengetahuan, pendidikan terakhir ibu, dan sumber informasi. Pengetahuan merupakan hasil tahu manusia setelah melakukan penginderaan terhadap suatu objek, dapat melalui indera penglihatan, penciuman, pendengaran, dan perabaan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan kurang sebesar 46% (16 responden)⁶

Pemahaman remaja putri sangat diperlukan dalam mengetahui dan memahami hal-hal yang berkaitan dengan adanya perubahan fisik yang dapat membentuk perilaku seseorang, sebab tindakan yang didasari dengan adanya ilmu pengetahuan akan lebih baik dari pada tindakan yang tidak didasari ilmu pengetahuan. Pengetahuan remaja putri akan kesehatan organ fisik menjadi hal yang sangat penting dalam

masa pertumbuhan⁷. Lingkungan keluarga memegang peran penting dalam memberikan perhatian dan bimbingan secara komprehensif terhadap remaja putri oleh seorang ibu dalam memberikan pemahaman tentang menarche pada saat haid termasuk kondisi kejiwaan sangat diperlukan dalam bimbingan tersebut. Apalagi remaja putri dengan menarche dini perlu adanya pembekalan dan pemahaman terhadap masalah haid⁸.

Pemahaman mengenai menarche dan pendidikan reproduksi remaja membutuhkan peran dari orang tua. Jika orang tua tidak menjadi sumber informs yang bersahabat, remaja akan cenderung mencari tahu lewat sumber-sumber informasi seksual yang menyesatkan. Perlunya dukungan, baik secara emosional, informasi, penghargaan dan instrumental. Dukungan tersebut dapat diperoleh dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan teman sebaya, dan lingkungan masyarakat⁹.

Pengetahuan remaja tentang menarche yang baik akan mempengaruhi remaja dalam mempersiapkan diri menghadapi menarche, sedangkan pengetahuan remaja yang kurang akan mempengaruhi remaja tidak menyiapkan diri dalam menghadapi menarche, karena dari pengetahuan seseorang akan mengerti bagaimana harus berperilaku terutama bagi remaja saat menghadapi menarche karena berdasarkan pengetahuan yang dimiliki remaja paham apa yang harus dilakukan jika mengalami menarche¹⁰.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengetahuan Remaja Dalam Menghadapi Menarche di SD Kelas 6 Muhammadiyah Ambon sehingga siswi dapat meningkatkan tingkat

pengetahuan tentang menarche secara luas serta meningkatkan mutu kehidupan lebih baik.

METODE PENELITIAN

Jenis pendekatan penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang berusaha untuk menuturkan pemecahan masalah yang ada sekarang berdasarkan data-data lokasi penelitian ini dilakukan di SD Kelas 6 Muhamadiyah Ambon. Variabel dalam penelitian ini yaitu variabel tunggal. Populasi pada penelitian ini adalah Seluruh siswi di SD Kelas 6 Muhamadiyah Ambon berjumlah 30 orang. Teknik sampling yang digunakan Total sampling. dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden. Penelitian dilakukan pada bulan September 2024. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner, data diolah dan disajikan berdasarkan distribusi responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pengetahuan yang didapatkan di SD Kelas 6 Muhamadiyah Ambon 2024.

No	Pengetahuan	Data Responden	
		Frekuensi	%
1	Baik	18	60
2	Cukup	8	26,6
3	Kurang	4	13,4
Total		30	100

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa Sebagian besar 18 orang (60%) dari distribusi karakteristik responden pengetahuan yaitu siswi berpengetahuan yang baik.

PEMBAHASAN

Remaja adalah masa peralihan secara bertahap menuju kematangan seksual, perubahan jiwa dari anak-anak menjadi dewasa,

dan perubahan keadaan ekonomi dari ketergantungan menjadi lebih mandiri. Masa remaja akan menimbulkan perubahan berkaitan pertumbuhan dan perkembangan. Remaja mengalami pertumbuhan termasuk dalam fungsi fisiologis dan mengalami perkembangan dalam beberapa aspek, salah satunya yang akan mempengaruhi psikologis remaja yang ingin lepas dari orangtua, membentuk hubungan dan minat yang baru dan rasa ingin tau terhadap hal-hal yang baru¹¹

Sumber informasi dapat dibedakan menjadi dua yaitu media (koran, televisi, internet, majalah, dan surat kabar) dan non media (guru, orangtua, saudara, dan tetangga)¹². Orang sekitar yang memiliki hubungan paling dekat dengan seseorang terutama seorang anak yaitu orangtua. Orangtua memiliki peran penting dalam memberikan informasi tentang seks dan seksualitas. Orangtua merupakan orang terdekat bagi remaja sehingga komunikasi mengenai hal-hal sensitif dapat lebih terbuka dan remaja mempunyai gambaran tentang menarche¹³

Penelitian yang dilakukan oleh Sriutami terdapat penurunan rata-rata usia menarche di Indonesia dari tahun 1981-2020 dari 14,43 menjadi 13,63. Dibandingkan dengan hal tersebut, hasil penelitian ini kembali menunjukkan adanya penurunan usia menarche ke arah lebih muda pada perempuan, usia menarche paling awal 10 tahun dan paling banyak pada usia 11 tahun¹⁴. Kejadian menarche pada remaja perempuan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor pada remaja yang menyebabkan umur menarche bervariasi. Pendapat tersebut didukung oleh penelitian Yustanta bahwa kejadian menarche dapat dipengaruhi oleh status gizi, aktifitas fisik, dan keterpaparan pornografi. Umur menarche dapat bervariasi

pada masing-masing individu dan wilayah tempat tinggal¹⁵.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa tingkat pengetahuan siswi paling banyak dalam kategori cukup sebesar 53,7% atau 58 siswi¹⁶. Berbeda dengan hasil penelitian lainnya yang mengatakan tingkat pengetahuan siswi paling banyak berada pada tingkat pengetahuan baik sebesar 68,5% atau 48 siswi. Perbedaan hasil penelitian tersebut dapat disebabkan adanya perbedaan pada karakteristik responden penelitian dan faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan¹⁷.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa pengetahuan siswi meningkat setelah adanya pendidikan kesehatan dengan media audiovisual tentang menarche. Pendidikan audiovisual salah satunya yaitu video animasi. Video animasi dapat menyampaikan konsep yang kompleks menjadi menarik dari segi visual maupun dinamik¹⁸. Sejalan penelitian Hanifah menunjukkan bahwa video animasi dapat meningkatkan pengetahuan remaja perempuan tentang menarche secara lebih efektif. Media ini dapat digunakan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan siswi¹⁹.

Pengetahuan manusia terus menerus dibentuk oleh pemahaman-pemahaman baru. Kurangnya pengetahuan dan informasi dalam menghadapi menarche dapat memberikan dampak buruk dan akan membuat remaja panik, takut, traumatis, dan trauma yang akan menyebabkan remaja kurang bisa menerima kehadiran menarche, dalam penelitian ini tingkat pengetahuan siswi baik, karena sudah mendapatkan informasi dari orangtua, dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak peran ibu sangat penting, terutama pada masa

remaja. Remaja mulai mengenal berbagai proses seksual yang terjadi pada tubuh dan jiwanya pertama kali dari ibu²⁰.

Orangtua memiliki peran penting dalam memberikan informasi dan pengetahuan tentang menarche kepada anak, hal ini akan lebih mudah dipahami oleh anak dengan adanya kedekatan orangtua dengan anak²¹. Informasi yang diperoleh akan menambah wawasan dan meningkatkan pengetahuan. Jika seorang remaja tidak diberikan pemahaman tentang menarche dan tidak dipersiapkan menghadapi menarche akan menimbulkan perasaan atau keinginan untuk menolak proses fisiologis²².

KESIMPULAN

Tingkat pengetahuan siswi di SD Kelas 6 Muhamadiyah Ambon menunjukkan Sebagian besar 18 orang (60%) dari distribusi karakteristik responden pengetahuan yaitu siswi berpengetahuan yang baik, hampir setengahnya 8 orang (26,6%) siswi berpengetahuan cukup dan sebagian kecil 4 orang (13,4%) berpengetahuan kurang.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan dan pembahasan di atas, maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Responden
Diharapkan bisa menambah pengetahuan mengenai menarche
2. Bagi Instansi Pendidikan
Diharapkan dapat dijadikan literature pengembangan ilmu pengetahuan.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan dapat meneliti lebih dalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan remaja.

4. Bagi Tempat Penelitian
Diharapkan dapat memberikan edukasi pada siswi tentang persiapan menarche

DAFTAR PUSTAKA

1. Novita, D. P. S. (2020) 'Kesiapan Menghadapi Menarche pada Anak Sekolah Dasar Sebelum dan Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan', *Journal of TSCS1Kep*, 5(2), pp. 2503-2445. Available at: <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCS1Kep>.
2. BPS (2021) Hasil Sensus Penduduk 2020, Bps.Go.Id. Jakarta. Available at: <https://papua.bps.go.id/pressrelease/2018/05/07/336/indeks-pembangunan-manusia-provinsi-papua-tahun-2017.html>.
3. Hendriani, D. A. C. R. T. (2019) 'Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audiovisual Tentang Menarche Terhadap Pengetahuan Dan Kecemasan Siswa', *Mahakam Midwifery Journal (MMJ)*, 4(2), p. 24. doi: 10.35963/midwifery.v4i2.132.
4. Seo, M. Y. et al. (2020) 'Trend of Menarcheal Age among Korean Girls', 35(49), pp. 1-9.
5. Larasati, N. et al. (2019) 'Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Menarche Dini pada Siswi SMP Setia Negara Depok Tahun 2018', 14(2), pp. 143-149.
6. Puspita, D. S. (2019) 'Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Menarche Pada Siswi Kelas IV, V, dan VI Di MIT Raudhlatul Ulum Depok 2019'.
7. Fitriyani. Literature Riview Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche. Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah. 2020. Yogyakarta
8. Nuryaningsih S. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Menarche Remaja Putri Di Mts Tarbiyatul Mubtadiin Wilalung Kecamatan Gajah Kabupaten Demak; 2013.
9. Pujiati S. Gambaran perilaku pacaran remaja di pondok pesantren putri K.H Sahlan Rosjidi; 2014.
10. Wardani, S. P. D. K. (2019) 'Perbedaan Pengetahuan, Sikap, Sumber Informasi dan Faktor Lainnya pada Pesonal Hygiene saat Menstruasi', *Jurnal Kesehatan dan Kebidanan*, 8(1), pp. 1-13..
11. Yulita, C. D. D. (2022) 'Gambaran Menarche pada Remaja Siswi di Sekolah Menengah Pertama Negeri-14 Palangka Raya', *Jurnal Surya Medika*, 8(2), pp. 50-56. doi: 10.33084/jsm.v8i2.3856
12. Sinaga, E. S. L. (2021) 'Faktor yang Berhubungan dengan Siswi Kelas VII dalam Menghadapi Menarche', *Getle Birth*, 4(1), pp. 17-29. Available at: <http://www.ejournal.ikabina.ac.id/index.php/jgb/article/view/56/53>.
13. Rosyida, D. A. C. (2020) Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
14. Sriutami, S. I. H. (2021) 'Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menarche Di SDN Sirnaraja', pp. 619-624.
15. Yustanta, B. F. (2023) Analysis of factors associated with early menarche in adolescents. *Science Midwifery*, 11(1), 202-209. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v11i1.124>

16. Agustin, S. (2023) 5 Jenis Gangguan Menstruasi yang Perlu Diwaspadai. Available at: <https://www.alodokter.com/5-jenis-gangguan-menstruasiyang-perlu-anda-ketahui>
17. Hanifah, R. S. O. N. (2021) 'Perbedaan Efektifitas Pendidikan Kesehatan Melalui Media Video Animasi Dan Power Point Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche', *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2), pp. 74-81. doi: 10.36984/jkm.v4i2.232.
18. Lestari, A. M. (2022) 'Edukasi Kesehatan Reproduksi Dalam Rangka Menghadapi Menarche Pada Sisiwi Di SD Negeri Songkar', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*. doi: 10.21608/pshj.2022.250026.
19. Aidina, D. F. S. R. S. (2022) 'Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi di Wilayah Kerja PMB Suratmi', *Zona Kebidanan*.
20. Juwita, S. (2019) 'Dukungan Ibu dengan Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche
21. Larasati, N. et al. (2019) 'Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Menarche Dini pada Siswi SMP Setia Negara Depok Tahun 2018', 14(2), pp. 143-149
22. Wahab, A. et al. (2020) 'Declining age at menarche in Indonesia: A systematic review and meta-analysis', *International Journal of Adolescent Medicine and Health*,