



Kesiapan Siswi Sekolah Dasar Dalam Menghadapi *Menarche*

Angelina Kadek Windy Artika ¹, Ni Luh Agustini Purnama ¹, Yuni Kurniawaty ¹

¹ Prodi Ilmu Keperawatan, STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:

niluh.purnama20@gmail.com



ABSTRACT

Objective: To identify the level of readiness of elementary school students when facing the first menstruation (menarche)

Methods: The design of this research is a descriptive study through the use of data collection techniques, namely saturated sampling or total sampling. In this study, the variable is the level of readiness of elementary school students in facing the first menstruation (menarche). In The sample used was 36 respondents, they were who met the inclusion criteria that was 3rd grade elementary school students (aged 9-10 years), had not experienced menstruation, and were willing to be respondents. A questionnaire about the readiness of elementary school students to face menarche was used as an instrument in this study

Results: Descriptive Statistical Analysis showed that 80% of respondents were not ready to face menarche and 20% of respondents were ready to face menarche

Conclusion: Most elementary school students are not ready to face menarche because they have not received information about menstruation

Keywords:

Readiness, Elementary School Students, Menarche

PENDAHULUAN

Masa remaja dapat diartikan sebagai masa terpenting dalam kehidupan seseorang, karena adanya proses peralihan, dimulai dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Remaja yang memasuki pubertas memahami perubahan fisik dan psikis yang sangat penting dalam pembentukan kepribadian remaja (BKKBN, 2017). Pubertas merupakan kondisi normal yang dialami oleh setiap orang baik oleh wanita maupun pria, hanya saja perubahan yang terjadi pada setiap orang berbeda. Salah satu tanda remaja putri mengalami pubertas ditandai dengan datangnya *menarche* (Pudiasuti, 2012).

Menarche merupakan peristiwa terpenting pada masa pubertas untuk remaja putri. Secara biologis, hal ini menandakan bahwa mereka telah mencapai masa puber sehingga dapat berfungsi sebagai perempuan (Jumala, 2021). Kesiapan anak perempuan dalam menghadapi *menarche* memiliki peran yang sangat besar dalam menentukan sikapnya secara keseluruhan (Notoatmojo, 2011). Kesiapan dalam *menarche* merupakan kondisi yang menandakan jika seorang wanita telah siap mencapai tingkat kematangan fisik yaitu terjadinya *menarche* (Fajri & Khairani, 2011). Datangnya *menarche* lebih sering menimbulkan reaksi negatif, seperti keadaan psikologis yang tidak stabil yaitu kebingungan, kecemasan, kegelisahan dan ketakutan (Irmawati & Lenny, 2012). Saat anak perempuan mendapatkan menstruasi pertama kalinya, mereka sangat membutuhkan kesiapan mental yang baik, jika mereka mempersiapkan mental untuk periode yang akan datang maka mereka tidak akan merasa cemas (Tanoto, 2014). Fenomena yang terjadi pada anak perempuan di SD Katolik Santo Vincentius 1 Surabaya ditemukan beberapa anak perempuan memiliki tingkat kesiapan yang sangat kurang. Mereka mengungkapkan cemas, takut dan bingung pada saat ditanyakan mengenai menstruasi pertama.

Menurut WHO, sekitar 95% anak perempuan menunjukkan tanda-tanda *menarche* sekitar usia 12 tahun. Usia remaja yang mencapai *menarche* di Indonesia berkisar antara 10 sampai 16 tahun (Lathifah, 2013). Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013 usia *menarche* di Indonesia terjadi lebih cepat, hal ini dibuktikan dengan sebanyak 5,2% anak di Indonesia memasuki usia *menarche* sebelum usia 12 tahun. Pada 25,3% anak perempuan mendapatkan menstruasi pertama pada usia 12 tahun. Indonesia menempati peringkat ke-15 dari 67 negara, dengan

penurunan usia 0,145 setiap 10 tahun (Kementrian Kesehatan RI, 2013). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sulistioningsih (2014) mengungkapkan bahwa sebanyak 46,7% remaja putri di Kabupaten Jember belum memiliki kesiapan dalam menghadapi *menarche*. Sekitar 70% siswi mengaku takut bila dalam waktu dekat akan mengalami *menarche*, 60% mereka tidak tahu apa yang harus diperbuat dan 40% siswi tidak memiliki persiapan khusus jika akan mengalami menstruasi. Menurut hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 20 Desember 2021 di SD Katolik Santo Vincentius 1 Surabaya melalui kuesioner pada 10 siswi kelas 3 SD yang belum mengalami *menarche*, ditemukan hasil bahwa sebanyak 80% siswi mengungkapkan merasa takut menghadapi *menarche*, tidak tahu akan apa yang dialaminya dan tidak tahu bagaimana cara menanganinya, 20% siswi lainnya mengatakan bingung dan tidak dapat menjelaskan cara mempersiapkan diri menghadapi *menarche*.

Kesiapan dalam menghadapi *menarche* dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain adalah usia dan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang dimiliki anak perempuan. Semakin muda seorang wanita, semakin tidak siap untuk menghadapi *menarche* sehingga menstruasi dipandang sebagai gangguan yang mengejutkan (Lutfiya, 2016). Pengaruh lainnya ialah pola asuh orang tua, dan jumlah sumber informasi oleh karena itu untuk mengubah persepsi agar remaja putri lebih siap dan tenang menghadapi *menarche* maka perlu perhatian dan pengawasan yang optimal dari orang tuanya (Sulistioningsih, 2014). Pernahnya mendapatkan informasi akan memberikan banyak pilihan dalam menentukan sikap seseorang (Lutfiya, 2016). Reaksi-reaksi negatif yang timbul pada anak perempuan saat menghadapi *menarche* disebabkan oleh kurangnya pemahaman akan perubahan psikologis yang terjadi diawal kehidupannya, hal ini timbul karena ketidakmatangan fisik dan psikologi anak perempuan (Irmawati & Lenny, 2012). Remaja putri dengan pengetahuan kurang, lebih kecil kemungkinannya untuk siap terlibat dalam menstruasi pertama dibandingkan remaja putri dengan pengetahuan yang lebih baik.

Remaja putri yang belum siap untuk *menarche* akan timbul keinginan untuk menolak proses fisiologis ini. Mereka akan merasa bahwa menstruasi adalah beban baru atau sesuatu yang mengancam (Hurlock, 2011). Perasaan negatif ini jika tidak dikelola dan mereka

terus mengalami kecemasan dalam jangka panjang, hal ini dapat mempengaruhi keadaan suasana hati yang menunjukkan anak perempuan akan mengalami penurunan motivasi belajar, efek kognitif yang menunjukkan berkurangnya konsentrasi dan kesulitan dalam belajar serta stimulasi motorik menunjukkan keengganan untuk berinteraksi dengan orang lain (Stuart, 2016). Kurangnya persiapan *menarche* mempengaruhi ketidakpatuhan terhadap aturan kebersihan vulva pada remaja putri. Sulistioningsih (2014) melaporkan bahwa anak perempuan yang belum siap *menarche* memiliki perilaku buruk selama perawatan vulva hygiene. Namun bagi mereka yang sudah siap dalam menghadapi *menarche*, lain halnya mereka akan merasa senang karena menganggap bahwa mereka telah dewasa secara biologis (Hurlock, 2011).

Pengaruh pola asuh yang tidak baik dari orang tua dan pemahaman yang kurang tepat akan mempengaruhi kesiapan anak perempuan dalam menghadapi *menarche*. Pengaruh pola asuh yang baik oleh orang tua sejak dini akan mempengaruhi pembentukan kepribadian anak, sehingga anak yang didik sejak dini akan berpeluang untuk memiliki kepribadian yang mudah beradaptasi dengan perubahan yang terjadi (Lutfiya, 2016), selain itu salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk merubah kesadaran dan pemahaman dalam menghadapi *menarche* adalah dengan diberikan pendidikan kesehatan (Syatriani, 2012). Pendidikan kesehatan yang diterima mengenai hal-hal yang harus dilakukan sebelum menstruasi akan membantu remaja putri lebih memahami dan mempersiapkan diri untuk menghadapi masa *menarche* lebih baik sehingga mereka lebih siap dan tidak merasa cemas saat tiba-tiba munculnya *menarche* (Mukhoirotin & Qomari, 2017). Perawat perlu mengidentifikasi sedini mungkin terkait kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche* agar dapat dilakukan intervensi Pendidikan kesehatan yang tepat. Tujuan penelitian ini mengidentifikasi tingkat kesiapan siswi sekolah dasar dalam menghadapi menstruasi pertama (*menarche*) di SDK Santo Vincentius 1 Surabaya.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian adalah Semua siswi sekolah dasar kelas 3 di SDK Santo Vincentius 1 Surabaya yang memenuhi kriteria inklusi yaitu siswi SD kelas 3 (usia 9-10 tahun), siswi yang belum mengalami menstruasi, dan bersedia menjadi

responden. Sampel diambil dengan tehnik sampling jenuh/total sampling dimana semua populasi yaitu sebanyak 36 siswi yang memenuhi kriteria inklusi diambil menjadi sampel penelitian. Penelitian dilakukan setelah mendapat ijin etik dari KEPK STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya.

Kesiapan dalam menghadapi *menarche* diukur dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner ini terdiri dari 10 pertanyaan dengan model *check list* yang memberikan beberapa jawaban dan responden hanya memilih salah satu diantaranya yang sesuai dengan pendapat dan pemahamannya (Wardhani, 2018). Skor untuk jawaban tingkat kesiapan yaitu sangat setuju (4), setuju (3), tidak setuju (1), sangat tidak setuju (1) untuk pertanyaan yang bersifat positif dan untuk pertanyaan negatif sangat setuju (1), setuju (2), tidak setuju (3), sangat tidak setuju (4). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wardhani (2018) instrument ini sudah dilakukan uji validitas dan menunjukkan hasil yang valid dengan nilai $r = 0,630-0,890$. Uji reabilitas pada kuesioner ini mendapatkan hasil *cronbach alpha* $> 0,85$ (Wardhani, 2018). Semua proses analisis data menggunakan paket program computer. Analisis univariat dilakukan untuk mengidentifikasi data umum dan data khusus yaitu kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche*.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Usia		
Usia 9 tahun	20	56
Usia 10 tahun	16	44
Informasi tentang menstruasi		
Pernah	11	31
Tidak Pernah	25	69
Usia Ibu (Tahun)		
Apakah Ibu memberi Informasi tentang Menstruasi		
Ya	7	19
Tidak	29	81
Persepsi Menstruasi adalah hal yang tidak menyenangkan		
Setuju	24	67
Tidak Setuju	12	33

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berusia 9 tahun. Dari 36 responden,

sebagian besar tidak pernah mendapatkan informasi tentang menstruasi pertama. Jika ditinjau dari pemberian informasi tentang menstruasi pertama dari ibu, mayoritas tidak mendapatkan informasi dari ibu tentang menstruasi. Apabila dilihat dari persepsi menstruasi, sebanyak 33% responden menganggap bahwa menstruasi adalah hal yang tidak menyenangkan.

Tabel 2. Kesiapan Siwi Sekolah Dasar Dalam Menghadapi Menarche

Kesiapan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Siap	7	19,4
Tidak siap	29	80,6

Berdasarkan hasil penelitian dari 36 siswi, sebagian besar tidak siap menghadapi menarche

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dari 36 responden, mayoritas siswi tidak siap dalam menghadapi *menarche*. Dari siswi yang tidak semua semua tidak pernah mendapatkan informasi tentang menstruasi dari ibu. Menurut Nurul & Sara, (2018) kelekatan aman yang terbentuk antara anak dan ibu dapat membantu remaja putri lebih mudah memahami *menarche*. Orang tua terutama ibu harus memberikan penjelasan tentang *menarche* pada anak perempuannya, agar anak lebih mengerti dan siap dalam menghadapi *menarche*. Ibu sebagai wanita yang pernah mengalami *menarche* dapat dijadikan sebagai tempat untuk bertanya tentang masalah tersebut. Remaja putri memiliki kepercayaan penuh kepada keluarganya, terutama dari ibunya dalam pemberian informasi pertama tentang kesehatan reproduksi Syatriani, (2012).

Sumber informasi dari ibu mempengaruhi tingkat kesiapan dalam menghadapi *menarche*. Siswi sekolah dasar akan mengalami kesulitan dalam menghadapi menstruasi pertama jika sebelumnya mereka belum pernah mengetahui atau membicarakannya dengan ibu mereka. Banyak orang tua menganggap hal yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi adalah hal yang tabu untuk diperbincangkan. Peran ibu sangatlah penting dalam mengedukasi anaknya terkait tentang menstruasi serta adanya dukungan orang tua akan membantu anak percaya diri, karena hal tersebut merupakan unsur yang terpenting dalam membantu remaja dalam menyelesaikan masalah yaitu datangnya *menarche*. Pendapat tersebut juga didukung penelitian

yang dilakukan oleh Umi & Widayanti, (2021) banyak remaja putri yang tidak mendapatkan informasi yang memadai tentang *menarche* dari orang terdekat seperti ibunya, karena secara tradisi banyak ibu yang enggan membicarakan hal tersebut secara terbuka sampai anak gadisnya sudah mengalami menstruasi. Kurangnya mendapatkan informasi dari ibu terkait *menarche* cenderung mengakibatkan siswi SD tidak siap ketika *menarche* itu tiba. Kesiapan dalam menghadapi *menarche* dipengaruhi oleh pola asuh orang tua dan jumlah sumber informasi untuk mengubah persepsi agar remaja putri lebih siap dan tenang menghadapi *menarche* maka perlu perhatian dan pengawasan yang optimal dari orang tuanya (Sulistioningsih, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian dari 29 siswi yang tidak siap menghadapi menarche, sebanyak 96% tidak pernah mendapatkan informasi. Menurut Lutfiya, (2016) pernahnya mendapatkan informasi akan memberikan banyak pilihan dalam menentukan sikap seseorang. Remaja putri yang pernah mendapatkan informasi sebelum mengalami *menarche* menjadi faktor yang penting agar terciptanya kesiapan yang matang, sebaliknya jika tidak pernah mendapatkan informasi sama sekali maka akan berdampak tidak siap dalam menghadapi *menarche* (Kemenkes, 2017). Peneliti berpendapat bahwa siswi sekolah dasar yang tidak pernah mendapatkan informasi mengenai *menarche* akan mengalami kesulitan dan kebingungan serta cemas karena tidak mengetahui apa yang harus dilakukan, sehingga orang yang tidak pernah mendapatkan informasi cenderung tidak siap menghadapi datangnya *menarche*. Pendapat tersebut juga didukung penelitian yang dilakukan oleh Lestari, (2015) kurangnya pemahaman mereka tentang menstruasi disebabkan karena kurangnya informasi mendalam yang mereka dapatkan dari orang tua, guru, dan saudara perempuan. Kesiapan dalam menghadapi *menarche* dapat dilakukan dengan cara pemberian informasi yang positif dari berbagai sumber, setelah itu diberikan dengan penuh kehangatan dan disertai dengan perhatian akan mengurangi rasa kekhawatiran, rasa terbebani ataupun kesedihan akibat datangnya *menarche* sehingga remaja putri akan menjadi lebih tenang dan siap menyambut datangnya *menarche*. Remaja putri juga perlu diberikan informasi tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi sangat diperlukan agar remaja dapat melakukan tindakan *personal hygiene* yang benar selama menstruasi (Purnama, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian dari 29 siswi yang tidak siap sebanyak 83% menganggap bahwa menstruasi adalah hal yang tidak menyenangkan. Menurut Hurlock, (2011) remaja putri yang belum siap untuk *menarche* akan timbul keinginan untuk menolak proses fisiologis ini. Mereka akan merasa bahwa menstruasi adalah beban baru atau sesuatu yang mengancam. Peneliti berpendapat bahwa persepsi menstruasi tidak menyenangkan mempengaruhi tingkat kesiapan menghadapi *menarche*. siswi sekolah dasar yang menganggap bahwa menstruasi adalah hal yang tidak menyenangkan akan cenderung lebih memperlihatkan sikap negatif. Sikap negatif dari menstruasi pertama yaitu menganggap *menarche* merupakan gejala dari datangnya suatu penyakit, sehingga dapat menimbulkan kepanikan dan merasa sangat kotor saat menstruasi pertama. Hal ini membuat siswi sekolah dasar bingung ketika mengalami *menarche* karena tidak tahu bagaimana harus menyesuaikan diri dengan suasana baru dan aktivitas sehari-hari yang baru. Pendapat tersebut juga didukung penelitian yang dilakukan oleh Irmawati & Lenny, (2012) reaksi remaja putri terhadap datangnya *menarche* lebih sering menghadapi pada reaksi negatif seperti keadaan psikologis yang tidak stabil (kebingungan, kesedihan, stres, kecemasan, cepat tersinggung, kemarahan emosional). Perasaan negatif ini jika tidak dikelola dan mereka terus mengalami kecemasan dalam jangka panjang, hal ini dapat mempengaruhi keadaan suasana hati yang menunjukkan anak perempuan akan mengalami penurunan motivasi belajar, efek kognitif yang menunjukkan berkurangnya konsentrasi dan kesulitan dalam belajar serta stimulasi motorik menunjukkan keengganan untuk berinteraksi dengan orang lain (Stuart, 2016). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Retnaningsih et al., (2018) bahwa semakin tidak siap anak usia sekolah menghadapi *menarche* semakin meningkat kecemasan yang dirasakan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kesiapan siswi sekolah dasar dalam menghadapi menstruasi pertama (*menarche*) di SDK Santo Vincentius 1 Surabaya, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswi tidak siap menghadapi *menarche*.

SARAN

Pihak sekolah diharapkan bekerjasama dengan pihak Puskesmas agar dapat memfasilitasi anak perempuan

dan orang tua (ibu) dalam pengenalan mengenai persiapan menstruasi pertama yang baik sehubungan dengan pentingnya kesehatan reproduksi dengan melakukan penyuluhan dari petugas kesehatan, serta pemberian edukasi pada ibu mengenai pendampingan anak secara personal dalam keluarga dengan memberikan informasi serta dukungan mengenai *menarche* sehingga anak perempuan bisa merasa siap menghadapi *menarche*.

DAFTAR PUSTAKA

- BKKBN. (2017). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta.
- Fajri, & Khairani. (2011). Hubungan antara Komunikasi Ibu-Anak dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) pada Siswi SMP Muhammadiyah Banda Aceh. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 136.
- Hurlock. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Irmawati, & Lenny. (2012). *Hubungan Pengetahuan Tentang Menarche Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri SMPN 6 Tambun Selatan*.
- Jumala, N. (2021). *Bimbingan Konseling Islami : Memahami Drama Kehidupan Remaja* (M. Dewi (ed.)). Surabaya.
- Kemenkes. (2017). *Manajemen Kebersihan Menstruasi Perlu Dipahami*.
- Kementrian Kesehatan RI. (2013). *Laporan Riset Kesehatan Dasar 2013*. Kementrian Kesehatan RI.
- Lestari, T. (2015). *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Lutfiya, I. (2016). Analisis Kesiapan Remaja Putri Sekolah Dasar dalam Menghadapi Menarche. *Biometrika Dan Kependudukan*, 5(2), 135–145.
- Mukhoirotin, & Qomari, P. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Kesiapan Dalam Menghadapi Menarche di min Rejoso Peterongan Jombang. *JURNAL EDUNursing*, 1(1), 22–29.
- Notoatmojo, S. (2011). *Kesehatan Masyarakat : Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurul, & Sara. (2018). Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman dan Ibu. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 107–114.
- Pudiastuti, R. (2012). *3 Fase Penting Pada Wanita*. Jakarta.

- Purnama, N. L. A. (2019). Pengetahuan dan Tindakan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 61–66.
- Retnaningsih, D., Wulandari, P., & Afriana, V. H. (2018). Kesiapan Menghadapi Menarche dengan Tingkat Kecemasan Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 9(1), 57–64.
- Stuart, G. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan jiwa. (Ahli Bahasa: Keliat, B.A & Pasaribu, J)*.
- Sulistioningsih, E. (2014). *Hubungan Kesiapan Menghadapi Menarche dengan Perilaku Hygiene Remaja Putri di Sekolah Dasar (SDN) Kebonsari 04 Kecamatan Summersari Kabupaten Jember*.
- Syatriani. (2012). Hubungan Pengetahuan dan Dukungan Keluarga dengan Kesiapan Remaja Putri Usia Pubertas dala Menghadapi Menarche di SMPN 2 Tellu Siatting Kab. Bone. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 1(3), ISSN: 2302-1721.
- Tanoto, W. (2014). *Pendidikan kesehatan dan Reproduksi Remaja*.
- Umi, N., & Widayanti, A. (2021). Dukungan Sosial dan Ketersedian Informasi Mempengaruhi Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan R.S. D.R. Soetomo*, 7(2), 359–371.
- Wardhani, A. (2018). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Nyeri Haid Dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas IV Dan V SDN 01 Purworejo Madiun*. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.