

KESIAPAN REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI MENARCHE

Sainah*, Hamdayani, Nurfadillah Zalzabila

Universitas Patria Artha, Jl Tun Abdul Razak, Makassar, Indonesia

Informasi Artikel

Submit:

30/11/2022

Revisi:

26/12/2022

Accepted:

29/12/2022

Kata kunci:

Remaja putri,
Menarche, Pendidikan
Kesehatan Reproduksi

Abstrak

Menarche dapat diartikan sebagai permulaan menstruasi pada seorang wanita di masa pubertasnya yang biasanya akan muncul pada usia 10-14 tahun. Remaja putri yang mengalami menarche butuh penyesuaian diri terhadap perubahan yang terjadi sehingga menimbulkan respon berupa kebingungan, rasa cemas, perasaan sedih, stress, mudah tersinggung, mudah marah dan emosional. Mempersiapkan psikologis remaja sejak awal sangat penting dilakukan agar muncul respon positif dalam menghadapi menarche sehingga proses menarche dapat dilalui dengan senang dan sehat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap tingkat kesiapan siswi kelas V dan VI di SD Telkom Kota Makassar dengan kriteria sampel remaja putri yang tercatat sebagai siswi kelas V dan VI, Usia 10-12 tahun, belum menstruasi, bersedia dijadikan sampel, serta hadir saat penyuluhan dilakukan. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian pre eksperimen melalui rancangan one group pre test and post test design dengan sampel 40 responden siswi kelas V dan VI di SD Telkom Kota Makassar. Penelitian ini menggunakan metode uji statistik paired sample t-test dengan kemaknaan 0,05. Didapatkan hasil sebagai berikut : Adanya pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap tingkat kesiapan siswi dalam menghadapi menarche dengan nilai sig (2-tailed) 0,000 (<0,05). Kesimpulan: Adanya pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap tingkat kesiapan siswi dalam menghadapi menarche. Saran bagi orang tua, betapa pentingnya peran orang tua dalam pemberian pendidikan kesehatan reproduksi pada remaja putri yang sebaiknya diberikan saat masa awal remaja agar dapat membangun kesiapan remaja putri dalam menghadapi menstruasi pertamanya.

PENDAHULUAN

Menarche merupakan periode penting bagi anak sebagai tanda bahwa mereka telah memasuki tahap kehidupan remaja, dan memiliki tanggung jawab untuk menjaga diri mereka sendiri karena mereka telah mampu untuk bereproduksi. Menarche dapat didefinisikan sebagai permulaan menstruasi pada wanita saat masa pubertas yang biasanya akan muncul pada usia 12-14 tahun. National Health Statistics melaporkan kejadian menarche pada wanita usia antara 15-44 tahun di Amerika Serikat pada tahun 2013-2017, 10% mengalami menarche pada usia 10 tahun, 53% pada usia 12 tahun, dan 90% pada usia 14 tahun. Insiden kumulatif dari menarche pada usia 8 sampai 12 tahun lebih tinggi pada 2013-2017 dibandingkan dengan tahun 1995. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Jannatul Maowa pada tahun 2020 di Bangladesh, didapatkan lebih

dari 48% anak perempuan telah mengalami menarche di usia 12 tahun dan 25,6% mereka telah mengalami menarche di usia 10 tahun. Sedangkan, di Indonesia sendiri berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) terdapat 20,9% anak-anak di 17 provinsi Indonesia (salah satunya di Sulawesi Selatan) telah memasuki usia menarche dibawah usia 12 tahun. United Nations International Children's Fund (UNICEF) menyatakan bahwa remaja mengalami perubahan secara psikologis dan fisiologis selama masa pubertas,. Hasil penelitian (Amalia, 2016) didapatkan bahwa remaja mengalami kecemasan sebesar 79% yaitu berupa takut, kuatir, gelisah, dan tidak ingin menceritakan kepada orang lain bahwa telah mengalami menstruasi karena malu dan tidak cemas sebesar 21%. Perubahan psikologis yang dialami remaja putri pada awal usia 12 sampai 14 tahun berupa emosi yang labil, timbul rasa malu, dan krisis identitas yang menuntut remaja untuk mengubah konsep dirinya. Remaja putri yang mengalami menarche butuh

* Corresponding Author.
E-mail: iinsainah73@yahoo.com

penyesuaian diri terhadap perubahan yang terjadi sehingga menimbulkan respon berupa kebingungan, rasa cemas, sedih, stress, sampai dengan mudah marah dan emosional. Kecemasan yang berlebihan pada saat menghadapi menarache akan berdampak pada belajar anak yang menjadi terganggu karena membayangkan menstruasi yang semakin dekat, dengan adanya perubahan tersebut, remaja putri yang mengalami menarache membutuhkan pendampingan berupa pemberian pendidikan kesehatan reproduksi. Pendidikan kesehatan dapat dipahami sebagai peningkatan pengetahuan dan kemampuan seseorang di bidang ilmu kesehatan melalui teknik pembelajaran atau pengajaran. Informasi didapatkan melalui konseling maupun penyuluhan. Dalam menghadapi menarache remaja membutuhkan kesiapan yang baik. Remaja yang belum siap menghadapi menarache mungkin memiliki keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut dan merasa bahwa menstruasi adalah hal yang kejam dan menakutkan. Pengetahuan diperlukan untuk memotivasi psikis seseorang untuk membangun rasa percaya diri. Selain itu, pengetahuan akan memberikan motivasi kepada seseorang untuk bersikap dan melakukan perilaku yang sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki (Rofi'ah & Febriyani, 2017). Mempersiapkan psikologis remaja sejak awal sangat penting dilakukan agar muncul respon positif dalam menghadapi menarache sehingga proses menarache dilakukan dengan pemberian informasi tentang menarache sedini mungkin. Pemberian informasi ini bertujuan agar remaja tahu dan siap bahwa proses peralihan dari anak-anak menjadi dewasa ditandai dengan terjadinya menarache itu sendiri. Pendidikan tentang kesehatan reproduksi perlu mendapatkan perhatian terutama bagi tenaga kesehatan. Tidak tersedianya informasi yang akurat dan benar tentang kesehatan reproduksi memaksa remaja untuk mencari akses dan melakukan eksplorasi sendiri. Hal ini dapat menyebabkan remaja mencari informasi yang belum tentu benar keakuratannya. Pendidikan kesehatan tentang penyampaian informasi kepada remaja putri sebagai pengetahuan mengenai menstruasi dan hal-hal yang perlu dilakukan pada saat menstruasi sangat penting, sehingga remaja putri menjadi siap, tidak merasa cemas ataupun takut dalam menghadapi menarache atau menstruasi pertama. Di Indonesia, pendidikan kesehatan reproduksi remaja terintegrasi dalam kurikulum yang ada di sekolah; intra-kurikulum, ekstrakurikulum, dan bimbingan konseling. Beberapa materi terkait kesehatan reproduksi dan remaja ada dalam mata pelajaran biologi, kesehatan jasmani dan agama. Belum ada

kebijakan terkait kurikulum kesehatan reproduksi, sehingga masing-masing sekolah melaksanakan pendidikan kesehatan reproduksi sesuai dengan kapasitas dan fasilitas masing-masing sekolah. Hal ini dapat dilalui dengan senang dan sehat.

Berdasarkan uraian pada latar belakang, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap tingkat kesiapan siswi kelas V dan VI dalam menghadapi *menarache* di SD Telkom Makassar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesiapan siswi menghadapi *menarache* sebelum diberikan pendidikan kesehatan reproduksi, untuk mengetahui tingkat kesiapan siswi menghadapi menarache setelah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi, untuk menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap tingkat kesiapan siswi dalam menghadapi *menarache*.”

METODE

Penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode pre-experimental design tipe one group pretest-posttest (tes awal akhir kelompok tunggal). Pada penelitian dengan rancangan one group pretest-posttest hanya menggunakan satu kelompok sampel dengan pemberian tes awal (pre test) lalu diberikan perlakuan yaitu pemberian pendidikan kesehatan reproduksi melalui penyuluhan kesehatan, kemudian akan dilakukan tes akhir (post test) melalui kuisioner untuk mengetahui pengaruh pemberian pendidikan kesehatan reproduksi terhadap tingkat kesiapan siswi dalam menghadapi menarache. Penelitian ini dilakukan di SD Telkom Makassar pada Januari – Februari 2022. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 40 orang siswi kelas V dan VI SD Telkom Makassar. memakai tehnik total sampling dengan kriteria sampel remaja putri yang tercatat sebagai siswi kelas V dan VI di SD Telkom Makassar berusia 10-12 tahun, belum menstruasi, bersedia menjadi responden, dan hadir saat penyuluhan. Data dari penelitian ini didapatkan secara langsung dari narasumber asli dan data dikumpulkan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang sesuai dengan keinginan peneliti. Data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari responden melalui kuisioner, observasi dan wawancara. Data primer pada penelitian ini yaitu hasil kuisioner yang telah diisi oleh responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah total sampling. Metode pengumpulan data dengan cara mengambil data yang berasal dari dokumen asli. Metode Analisis data dengan pengelolaan data *editing, coding, entry data, cleaning scoring, tabulating*, menggunakan kuisioner tingkat kesiapan dalam

menghadapi menarche yang dibagikan melalui link google form. Analisa data menggunakan komputer Software Product and Service Solution (SPSS) metode uji statistik berupa analisis univariat pada variabel tunggal yang dianggap terkait dengan penelitian dan analisis bivariat

untuk melihat distribusi beberapa variabel yang dianggap terkait dengan menggunakan uji t-test. Berdasarkan etika penelitian meliputi *informed consent* (Persetujuan), *Anonimity*, *Confidentiality*, dan *Justice*.

HASIL

Tabel 1
Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kesiapan Dalam Menghadapi Menarche Sebelum Dilakukan Pendidikan Kesehatan Reproduksi di SD Telkom Kota Makassar Februari 2022

Tingkat Kesiapan	Frequency	Percent (%)
Siap	16	40,0
Tidak Siap	24	60,0
Total	40	100,0

Sumber : Data Primer, 2022

Tabel 2
Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kesiapan Dalam Menghadapi Menarche Setelah Dilakukan Pendidikan Kesehatan Reproduksi di SD Telkom Kota Makassar Februari 2022

Tingkat Kesiapan	Frequency	Percent (%)
Siap	35	87,5
Tidak Siap	5	12,5
Total	40	100,0

Sumber : Data Primer, 2022

Tabel 3
Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Terhadap Tingkat Kesiapan Siswi Kelas V dan VI Dalam Menghadapi Menarche di SD Telkom Kota Makassar Februari 2022

Paired sample t-test	Tingkat Kesiapan Dalam Menghadapi Menarche	Pre Test	N	Mean	Mean	Sig (2-tailed)
					Paired	
		Post Test	40	25,85	-4,175	.000
				30,03		

Sumber : Data Primer, 2022

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan reproduksi, dari 40 responden mayoritas siswi tidak siap dalam menghadapi menarche yaitu sebanyak 24 (60,0%) responden, dan siswi yang telah siap menghadapi menarche sebanyak 16 (40,0%) responden. Kesiapan dalam menghadapi menarche merupakan suatu kondisi yang menunjukkan bahwa seseorang telah siap untuk mencapai salah satu kematangan fisik yaitu menarche. Anak yang akan mengalami menarche membutuhkan persiapan mental yang baik karena perubahan yang terjadi pada saat menarche dapat menyebabkan remaja menjadi canggung (Fajri & Khairani, 2015). Faktor internal yang mempengaruhi kesiapan antara lain faktor kedewasaan dan kecerdasan (kemampuan berpikir) yaitu suatu kondisi yang dapat menyebabkan perubahan tingkah laku sebagai akibat dari pertumbuhan dan perkembangan. Seseorang yang cerdas akan lebih siap menghadapi dan mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya. Adapun faktor eksternal yang mempengaruhi kesiapan remaja dalam menghadapi menarche diantaranya sumber informasi, peran ibu dan keluarga, media massa, dan elektronik. Hasil penelitian setelah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi didapatkan bahwa dari 40 responden mayoritas menyatakan telah siap menghadapi menarche sebanyak 35 (87,5%) responden, dan kategori tidak siap sebanyak 5 (12,5%) responden. Pendidikan kesehatan reproduksi yang diberikan kepada siswi dengan cara menjelaskan berbagai hal tentang kesehatan reproduksi, menanamkan keyakinan bahwa menarche bukanlah suatu hal yang menakutkan, sehingga siswi tidak hanya sadar namun juga mengerti dan bisa melakukan anjuran yang ada kaitannya dengan menarche. Setelah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi siswi tidak lagi menganggap menstruasi sebagai hal yang tabu. Pada penelitian yang peneliti lakukan didapatkan responden banyak yang menjawab tidak setuju pada pernyataan nomor 5 di kuisioner kesiapan mengenai anggapan menstruasi sebagai suatu hal yang tabu. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan mayoritas siswi telah siap dalam menghadapi menarche setelah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi. Berdasarkan hasil uji statistik paired sample t-test yang terangkum pada tabel 4.7 didapatkan nilai signifikansi sig (2-tailed) sebesar 0,000 (<0,05) maka dapat diambil kesimpulan H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya ada pengaruh yang

signifikan antara pendidikan kesehatan reproduksi terhadap tingkat kesiapan siswi kelas V dan VI dalam menghadapi menarche di SD Telkom Kota Makassar. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Asni (2016) didapatkan hasil penelitian ada pengaruh penyuluhan kesehatan reproduksi terhadap kesiapan menghadapi menarche pada siswi kelas VII SMP. Menurut Asni (2016), penyuluhan kesehatan yang secara tepat dan dilakukan dengan benar dapat mengubah pola pikir, sikap, dan perilaku individu menjadi lebih baik karena saat penyuluhan terjadi pemberian informasi yang benar dan jujur. Pendidikan kesehatan atau penyuluhan merupakan bentuk intervensi terutama terhadap faktor perilaku dan sikap yang awalnya buruk dan membaik setelah diberikan penyuluhan atau konseling. Konsep pendidikan kesehatan merupakan konsep pendidikan yang diterapkan pada bidang kesehatan. Jika ada perubahan dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak bisa melakukan menjadi bisa melakukan, maka bisa dikatakan pembelajar (Asni & Dwihestie, 2016).

SIMPULAN DAN SARAN

Sebelum diberikan pendidikan kesehatan reproduksi dari 40 responden terdapat 24 responden menyatakan tidak siap, dan 16 responden menyatakan siap dalam menghadapi menarche dan setelah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi dari 40 responden terdapat 35 responden menyatakan telah siap, dan hanya 5 responden menyatakan tidak siap dalam menghadapi menarche. Tingkat kesiapan siswi dalam menghadapi menarche meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi dengan nilai signifikansi perbedaan uji pre test dan post test sebesar 0,000 (<0,05) dengan rata-rata perbedaan sebesar 4,175. Saran bagi Institusi Pendidikan diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai bahan informasi dan literature terkait tentang pendidikan kesehatan reproduksi terhadap kesiapan siswi dalam menghadapi menarche, juga sebagai bahan pertimbangan untuk menerapkan pendidikan kesehatan reproduksi dalam kurikulum pendidikan sekolah dasar. Diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain pada pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap tingkat kesiapan siswi dalam menghadapi menarche. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan bagi pengembangan keilmuan khususnya di Program Studi Ilmu Keperawatan. Peran orang tua sangat penting dalam pemberian

pendidikan kesehatan reproduksi pada remaja putri. Sebaiknya diberikan saat masa awal remaja agar dapat membangun kesiapan remaja putri dalam menghadapi menstruasi pertamanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Etika, P. S. (2020). The Relationship Between Family Support and Readiness Of The Menarche In Young Woman. *Sari, E.P. (2020). Nurse and Health: Jurnal Keperawatan. Volume 9 (2): 145-151, 145-151.*
- Fajri, A., & Khairani, M. (2015). Hubungan Antara Komunikasi Ibu-Anak dengan Kesiapan Menstruasi Pertama (Menarche) Pada Siswi SMP Muhammadiyah Banda Aceh. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro.*
- Fajriannor. (2018). Hubungan Persepsi Anak Terhadap Peran Ibu dengan Tingkat Kecemasan Saat Menstruasi Pertama (Menarche) Pada Remaja Putri di Kota Banjarmasin . *Dinamika Kesehatan, Vol 9 No. 1 Juli 2018 , 566-575.*
- Gonzalez, C. M., karczmarczyk, D. F., Douress, B. L., & Scott, M. M. (2016). Sex Education Policy: Need For A Standard Definition Of Medically Accurate Information. *Pedagogy In Health Promotion.*
- Harys. (2020, September 4). Definisi Operasional. *JOPGlass.*
- Hidayah, N., & Palila, S. (2018). Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 5(1), 107-114.*
- Hidayat. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Penulisan Ilmiah.* Jakarta: Salemba Medika.
- Indrawan. (2016). *Metodologi Penelitian.* Bandung: PT. Refika Aditama.
- Induniasih, Wahyu, & Ratna. (2017). *Promosi Kesehatan: Pendidikan Kesehatan Dalam Keperawatan.* Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Kusmiran. (2016). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita.* Jakarta: Salemba Medika.
- Lutfiya. (2016). Analisis Kesiapan Siswi Sekolah Dasar Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan, 135-145.*
- Maowa, J. (2020). Early age at menarche and its associated factors in school girls (age, 10 to 12 years) in Bangladesh: a cross-section survey in Rajshahi District, Bangladesh. *J Physiol Anthropol 2020 Mar 23;39(1)6.*
- Notoatmodjo. (2015). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurmawati, I., & Erawantini, F. (2016). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Kesiapan Siswi SD dalam Menghadapi Menarche . *Jurnal Kesehatan 12(2), 136-142.*
- Orringer, & Gahagan. (2017). Adolescent Girls Define Menstruation: A Multiethnic Exploratory Study. *Journal Health Care For Women International. Volume, (931), 31-35.*
- Rahayu, S., & Prijatni, I. (2016). *Praktikum Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana.* Jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan.
- Rofi'ah, N., & Febriyani, I. S. (2017). Islam dan Upaya Peningkatan Kesehatan Reproduksi Perempuan (Tinjauan Kritis Ayat-ayat Reproduksi Perempuan). *Al-Tadabbur: Jurnal Kajian Sosial, Peradaban dan Agama, Volume: 5, Nomor: 2, 182-232.*
- Rohmah, E., Djamahar, R., & Rahayu, S. (2018). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche. *BIOSFER 8 (1), 2015 / ISSN : 0853 2451, 1-9.*
- Rosner, Samardzic, & Sarao. (2020). *Physiology, Female Reproduction. StatPearls Publishing; Treasure Island (FL).*
- Saban, S. (2017). Efektivitas Media Video dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia Siswi SMAN 2 Ngaglik Sleman. *Unisversitas 'Aisyiyah Yogyakarta.*
- Sherlyta, M., Wardani, R., & Susilawati, S. (2017). Tingkat Kebersihan Gigi dan

- Mulut Siswa Sekolah Dasar Negeri di Desa tertinggal Kabupaten Bandung. *J Ked Gigi Unpad*; 29(1).
- Sisilia, S., Syahrul, & Taqwallah. (2017). Hubungan Persepsi Anak Terhadap Peran Ibu Dengan Tingkat Cemas Saat Menstruasi Pertama (Menarche) Pada Pelajar Kelas VII SMPN 1 Simpang Kiri Subulussalam. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keodkteran Medisia Volume: 2 Nomor: 1*, 42-48.
- Slameto. (2015). *Belajar dan Faktor-faktor yang Memengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukarni, & Wahyu. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Tarigan. (2016). Efektifitas Promosi Kesehatan dengan Media Leaflet dan Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang HIV/AIDS di SMA Negeri 1 Berastagi. *Universitas Sumatera Utara*.
- Wrahatnala. (2018). *Pengolahan Data Kuantitatif Dalam Penelitian Sosial*.