

## PENGETAHUAN REMAJA AWAL DALAM MENGHADAPI *MENARCHE*

Ririn Ratnasari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Muhamamdiyah Ponorogo, Ponorogo, Indonesia

---

### ABSTRAK

---

#### *Kata Kunci :*

Pengetahuan,  
Remaja Awal,  
*Menarche*

**Abstract :** *Puberty is the stage of development in one's life from a child into an adult. Generally, there is no exact boundary that marks the end of children stage and the beginning of puberty. However, it can be said that puberty may come once the ovary starts developed and end when the ovary has completely functioned. First menstruation or menarche is a common thing that every woman normally experiences. Regarding the aforementioned characteristics of puberty, menarche is considered as the basis concern that differentiates the puberty between men and women. Along with menarche, some changes also occur at puberty, namely thelarche (breast development), adrenarche (development of pubic hair and axillaries hair), faster increased height, and psychological changes. This present study aims to analyze early teenagers' knowledge about experiencing menarche. Thus, this study employs descriptive approach since the researcher tends to identify the understanding of early teenagers in dealing with menarche. The result showed that there are nine respondents (25.7%) are well-informed about menarche, 10 respondents (28.6%) have adequate knowledge and 16 respondents (45.7%) are lack of knowledge about menarche. This result suggests that further studies on the topic are of significant to be conducted, particularly concerning menarche on teenagers. This is due to the insignificant numbers of studies on teenagers that are available.*

**Abstrak :** Pubertas merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Tidak ada batas tajam antara akhir masa kanak-kanak dan awal masa pubertas, akan tetapi dapat dikatakan pubertas mulai dengan awal berfungsinya ovarium. Pubertas berakhir pada saat ovarium sudah berfungsi dengan mantap dan teratur. Menstruasi pertama atau *menarche* adalah hal yang wajar yang pasti dialami oleh setiap wanita normal. Dari berbagai ciri pubertas tersebut, *menarche* merupakan masalah yang mendasar antara pubertas pria dan pubertas wanita. Berbagai perubahan selama pubertas bersamaan dengan terjadinya *menarche* meliputi *thelarche* (perkembangan payudara), *adrenarche* (*pubarche* atau perkembangan rambut aksila dan pubis), pertumbuhan tinggi badan lebih cepat, dan perubahan psikis. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengetahuan remaja awal dalam menghadapi *menarche*. Desain Penelitian yang di gunakan adalah deskriptif dimana peneliti ingin mengetahui pengetahuan remaja awal dalam menghadapi *menarche*. Hasil penelitian didapatkan 9 responden (25,7%) berpengetahuan baik, 10 responden ( 28,6%) berpengetahuan cukup, 16 responden berpengetahuan kurang. Hasil penelitian direkomendasikan bagi peneliti selanjutnya agar bisa digunakan untuk bahan penelitian lebih dalam lagi tentang *menarche* pada remaja, mengingat masih terbatasnya penelitian tentang remaja.

---

Copyright © 2018. Indonesian Journal for Health Sciences,  
<http://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS/>, All rights reserved

---

**Penulis Korespondensi :**

Ririn Ratnasari  
Universitas Muhamamdiyah Ponorogo,  
Ponorogo, Indonesia  
Email: ririnratnasari85@gmail.com

**Cara Mengutip :**

Ratnasari, Ririn. Pengetahuan Remaja Awal Dalam Menghadapi *Menarche*. J. Heal. Sci., vol.2, no.2, pp. 129-134. 2018.

**PENDAHULUAN**

Pubertas merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Tidak ada batas tajam antara akhir masa kanak-kanak dan awal masa pubertas, akan tetapi dapat dikatakan pubertas mulai dengan awal berfungsinya ovarium. Pubertas berakhir pada saat ovarium sudah berfungsi dengan mantap dan teratur (Sastrawinata dalam Wiknjosastro, 2007). Dari berbagai ciri pubertas tersebut, *menarche* merupakan masalah yang mendasar antara pubertas pria dan pubertas wanita. *menarche* adalah saat haid/menstruasi yang datang pertama kali pada seorang wanita yang sedang menginjak dewasa. Usia remaja putri pada waktu mengalami *menarche* berbeda-beda, sebab hal itu tergantung kepada faktor genetik (keturunan), bentuk tubuh, serta gizi seseorang. Umumnya *menarche* terjadi pada usia 10-15 tahun, tetapi rata-rata terjadi pada usia 12,5 tahun. Namun, ada juga yang mengalami lebih cepat atau di bawah usia tersebut. *Menarche* yang terjadi sebelum usia 8 tahun disebut menstruasi *precox* (Sarwono, 2007). Hal ini terjadi seiring dengan perubahan pola hidup saat ini ada kecenderungan anak perempuan mendapatkan menstruasi yang pertama kali usianya makin lebih muda. Ada 2 faktor yang menyebabkan terjadinya menstruasi datang lebih dini, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal biasanya terjadi karena adanya ketidakseimbangan hormonal yang dibawa sejak lahir. Kondisi ini kemudian dipicu pula oleh faktor eksternal, seperti makanan (terutama junkfood), lingkungan yang modern serta tingkat kemakmuran masyarakat di suatu daerah (Waryana, 2010).

Menstruasi pertama atau *menarche* adalah hal yang wajar yang pasti dialami oleh setiap wanita normal. Berbagai perubahan selama pubertas bersamaan dengan terjadinya *menarche* meliputi *thelarche* (perkembangan payudara), *adrenarche* (*pubarche* atau perkembangan rambut aksila dan pubis), pertumbuhan tinggi badan lebih cepat, dan perubahan psikis (Proverawati dan Misaroh, 2009). Berdasarkan penelitian sejenis yang berjudul kesiapan remaja putri menghadapi *menarche* dengan kesiapan remaja putri menghadapi *menarche* di SMP 3 Tidore Kepulauan berada dalam katagori cukup (45,7%) (Yanti, 2014).

*Menarche* dapat menimbulkan reaksi positif maupun negatif bagi remaja perempuan. Apabila mereka sudah dipersiapkan dan mendapat informasi tentang akan datangnya menstruasi maka mereka tidak akan mengalami kecemasan dan reaksi negatif lainnya, tetapi bila mereka kurang mendapatkan informasi maka akan merasakan pengalaman yang negatif (Soetjningsih, 2014). Pengetahuan, pikiran, keyakinan, dan emosi memegang peranan penting untuk menentukan sikap yang utuh. Fase tibanya haid ini merupakan satu periode dimana benar-benar telah siap secara biologis menjalani fungsi kewanitaannya. Namun semakin muda usia si gadis, dan semakin belum siap menerima peristiwa haid, akan semakin terasa “kejam mengancam” pengalaman menstruasi tersebut (Suryani dan Widyasih, 2008). Ketidaksiapan remaja awal dalam menghadapi *menarche* akan timbul suatu penolakan proses menstruasi yang dialami. Dari segi psikologis remaja yang

mengalami *menarche* terlalu dini akan berdampak pada timbulnya perasaan cemas dan takut dalam menghadapi *menarche*, timbulnya perasaan bersalah dan berdosa yang berkaitan dengan proses perdarahan serta adanya anggapan bahwa dirinya kotor dan menderita suatu penyakit (Kartono, 2006).

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengetahuan Remaja Awal Dalam Menghadapi *Menarche*”

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah diskriptif dengan tujuan mengetahui gambaran variabel yang diteliti. Pada penelitian ini yang ingin diketahui oleh peneliti yaitu pengetahuan remaja awal dalam menghadapi *menarche*. Populasi yang ditentukan dalam penelitian ini adalah siswa SDN 3 Babadan yang memasuki remaja awal usia 10-12 tahun. Sampel

penelitian diambil dengan metode total sampling yaitu cara pengumpulan berdasarkan jumlah populasi. Sampel yang dipilih dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang berusia 10 -12 tahun. Kreteria responden merupakan karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi, target dan terjangkau untuk diteliti. Penelitian ini memiliki kreteria sampel yaitu : Siswa SDN 3 Babadan yang masuk pada saat penelitian, bersedia menjadi responden.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Penelitian

#### Data Umum/Demografi

Data umum atau data demografi dalam penelitian adalah data yang berkaitan dengan karakteristik responden yang meliputi: usia, pernah/tidak pernah mendapat pengetahuan tentang *menarche* dan (jika pernah) asal informasi.

#### a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

**Tabel 1.**  
**Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

Umur	N	%
10	10	29
11	14	40
12	11	31
Jumlah	35	100

Sumber data : Data Primer 2018

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden berusia 11 tahun yaitu 14 responden

(40%), dan sebagian kecil responden berusia 10 tahun sebanyak 10 responden (29 %).

b. Distribusi frekuensi berdasarkan sumber Informasi

**Tabel 2.**  
**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Sumber Informasi**

Sumber Informasi	N	%
Media Cetak	2	6
Media Elektronik	9	25
Orang Tua atau teman	2	6
Keluarga dan tenaga kesehatan	0	0
Belum Pernah mendapat informasi	22	63
Jumlah	35	100

Sumber data : Data Primer 2018

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian kecil mendapatkan sumber informasi dari media cetak dan orang tua sebesar 2 responden ( 6 %) dan sebagian besar belum mendapat informasi yaitu 22 responden (62%).

Data Khusus

Pada data khusus ini akan disajikan tentang variabel yang diteliti untuk menjawab tujuan yang telah ditentukan.

**Tabel 3.**  
**Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Remaja tentang Menarche**

Umur	N	%
Kurang	16	46
Cukup	10	28
Baik	9	26
Jumlah	35	100

Sumber data: Data Primer 2018

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja tentang *menarche* dengan hasil yang terbesar berpengetahuan kurang sebanyak 16 responden (46%) dan yang terkecil memiliki pengetahuan baik sebanyak 9 responden (26%).

## 2. Pembahasan

Hasil penelitian menggambarkan pengetahuan remaja awal dalam menghadapi *menarche* berada pada pengetahuan baik sebanyak 9 responden

(25.7%), berpengetahuan cukup sebanyak 10 responden 28.6 %) dan kurang sebanyak 16 responden (45.7 %). Hal ini dikarena kebanyakan responden belum mendapatkan informasi tentang *menarche* sebanyak 22 orang (62.9%). Menurut Suriasumatri (2007) pengetahuan merupakan kekayaan mental yang berlangsung atau tidak langsung turut memperkaya kehidupan kita. Berdasarkan teori Notoatmojo (2007) terdapat beberapa faktor yang mem-pengaruhi

pengetahuan. Informasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Sedangkan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Bila seorang banyak memperoleh informasi maka orang tersebut cenderung akan mendapat pengetahuan yang luas. Informasi dapat diperoleh melalui media masa, media elektronik, pengalaman orang lain atau pribadi dan lingkungan sekitarnya (Irwansyah, 2011). Pengetahuan bukanlah fakta dari suatu kenyataan yang sedang dipelajari, melainkan sebagai konstruksi kognitif seseorang terhadap objek, pengalaman maupun lingkungan. Pengetahuan sendiri bukanlah sesuatu yang sudah ada dan tersedia, pengetahuan seseorang akan mengalami pembentukan secara terus menerus karena adanya pemahaman yang baru.

Pengetahuan yang telah diperoleh oleh remaja tentang *menarche* akan mempengaruhi persepsi remaja dan kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche*. Jika persepsi yang dibentuk remaja tentang *menarche* positif akan berpengaruh terhadap kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche* (Fajri & Khairani 2010). Remaja yang memiliki pengetahuan dan informasi yang kurang dalam menghadapi *menarche* akan berdampak sangat buruk dan akan membuat remaja panik, takut, traumatis dan trauma (Ayu Putu, 2013). Berbagai macam kondisi tersebut akan membuat remaja kurang bisa menerima kehadiran *menarche*.

Dari hasil penelitian di dapatkan responden yang berpengetahuan baik di usia 12 tahun sebanyak 5 responden (14,2 %) dan responden yang berpengetahuan kurang terbanyak di dapatkan di usia 10 tahun yaitu 8 responden (22,9%). Selain dari sumber informasi faktor pengetahuan juga ditentukan dari faktor usia. Usia turut memiliki peran penting pada diri se-

orang dalam memperoleh pengetahuan. Semakin tinggi usia seseorang maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diterima pun akan semakin baik (Notoatmojo, 2007). Dalam penelitian ini responden yang digunakan remaja awal dimana responden berusia 10-12 tahun. Masa remaja merupakan suatu periode penting dalam rentang kehidupan, karena merupakan masa suatu periode transisional menuju dewasa. Oleh sebab itu, pada remaja awal memiliki tugas menerima kesatuan organ tubuh atau keadaan fisiknya sebagai wanita atau kodratnya dan remaja juga harus mempersiapkan diri ketika sewaktu-waktu *menarche* datang. Semakin muda usia dan semakin belum siap menerima peristiwa haid, akan semakin terasa mengancam ketika terjadi *menarche* (Suryani dan Widyasih, 2008). Ketidaksiapan remaja awal dalam menghadapi *menarche* akan timbul suatu penolakan proses menstruasi yang dialami sehingga para remaja diperlukan pengetahuan yang baik.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan tentang “Pengetahuan Remaja Awal Dalam Menghadapi *Menarche*” dapat disimpulkan bahwa pengetahuan baik sebanyak 9 responden (25,7%), berpengetahuan cukup sebanyak 10 responden (28,6) dan berpengetahuan kurang sebanyak 16 responden (45,7%).

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang “Pengetahuan Remaja Awal Dalam Menghadapi *Menarche*” dapat disampaikan saran sebagai berikut :

1. Disarankan kepada tenaga kesehatan untuk memberi pelayanan dengan cara memberikan penyuluhan kepada remaja awal tentang *menarche* biar

lebih siap dalam menghadapi *menarche*.

2. Disarankan kepada para remaja hendaknya bisa menggali informasi tentang *Menarche* kepada orang tua, kakak, atau orang yang lebih berpengalaman.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Ayu, Putu. (2013). *Hubungan Antara Peran Orang Tua Dalam Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja dengan Kesiapan Remaja Menghadapi Menarche pada siswi kelas 7 di SMP Negeri Bergas*.
2. Fajri, Ayu, Khairani, Maya. (2010). *Hubungan Antara komunikasi Ibu Anak dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) pada Siswi SMP Muhammadiyah Banda Aceh*.
3. Irwansyah, S. (2011). *Gambaran Perilaku Ibu Hamil Terhadap Pemberian Imunisasi BSG di Wilayah Puskesmas Tanjung Marulak Kecamatan Hilir Kota Tebing Tinggi, Jurnal Kamilah*.
4. Kartono, Kartini. (2006). *Psikologi Wanita Jilid I Mengenal Wanita Sebagai Gadis Remaja dan Wanita Dewasa*. Bandung : PT Mandar Maju.
5. Notoatmojo. (2007). *Konsep Perilaku dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
6. Proverawati dan Misaroh. (2009). *Menarchee Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika.
7. Sarwono, (2007). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
8. Sastrawinata, S. (2007). *Klimakterium dan Menopause. Ilmu Kandungan Eds. Wiknjosastra, H. Saifudin*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.
9. Soetjningsih. (2014). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta : EGC.
10. Suryani dan Widyasih. (2010). *Psikologi Ibu dan Anak Cetakan ke V*. Yogyakarta : Fitramaya.
11. Waryana. (2010). *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Rihama.
12. Yanti. (2011). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi (Bagi Mahasiswa DIII Kebidanan)*. Yogyakarta. Pustaka Rihama.