

GAMBARAN KESIAPAN MENGHADAPI MENARCHE PADA SISWI KELAS V SD SWASTA KATOLIK ASSISI MEDAN TAHUN 2024

Friska Sri Handayani Ginting¹, Murni Sari Dewi Simanullang²,
Yunika Simanjuntak³

^{1,2,3} Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth, Medan,
Indonesia

*Email korespondensi penulis : simanjuntakyunika15@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Menarche merupakan tanda pertama kali seorang perempuan mengalami menstruasi, yang memerlukan adaptasi untuk mencapai kematangan fisik dan psikologis. Oleh karena itu, kesiapan yang memadai sangat penting bagi remaja dalam menghadapi fase ini. Kesiapan menghadapi menarche melibatkan penyesuaian fisik, psikologis, dan sosial pada remaja putri.

Tujuan: Mengetahui tingkat kesiapan menarche pada siswi kelas V SD Swasta Katolik Assisi Medan tahun 2024.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Accidental Sampling dengan jumlah 34 responden. Instrumen penelitian berupa kuesioner kesiapan menghadapi menarche. Analisis data dilakukan secara univariat.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 34 responden, mayoritas siswi (30 responden atau 88,2%) siap menghadapi menarche, sementara siswi yang belum siap berjumlah 4 responden (11,8%).

Kesimpulan: Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber pembelajaran bagi sekolah dalam memberikan pendidikan tentang menarche, sehingga dapat meningkatkan kesiapan siswi SD Assisi Medan dalam menghadapi fase ini.

Kata Kunci : Kesiapan Menghadapi Menarche

Abstract

Menarche marks the onset of a young woman's first menstruation and requires both physical and psychological adjustments to achieve personal maturity. Therefore, adequate preparation is essential for adolescents as they experience this transition. Readiness for menarche involves various adaptations, including physical, psychological, and social aspects. This study aims to explore the level of menarche readiness among fifth-grade female students at Assisi Catholic Private Elementary School, Medan, in 2024. The research employs a descriptive method with a cross-sectional approach, utilizing the Accidental Sampling technique with a total of 34 respondents. Data collection was conducted using a questionnaire assessing menarche readiness, and the analysis was performed using univariate methods. The findings reveal that out of 34 respondents, the majority (30 students or 88.2%) were prepared for menarche, while only 4 students (11.8%) were not yet ready. This study is expected to serve as a valuable resource for schools in providing menarche education, thereby enhancing students' readiness for this important stage of development.

Keywords : *Readiness To Face Menarche*

1. PENDAHULUAN

Menarche adalah menstruasi pertama yang dialami seorang remaja perempuan, yang menandai peralihan menuju pertengahan masa pubertas. Penelitian menunjukkan bahwa remaja merupakan salah satu kelompok populasi terbesar (Jayantil & Nurrohmah, 2022). Umumnya, menarche terjadi pada usia 12 hingga 14 tahun sebagai tanda kematangan reproduksi. Namun, tren terbaru menunjukkan bahwa usia menarche semakin muda, dengan banyak siswi sekolah dasar yang mengalaminya. Beberapa faktor yang mempengaruhi perubahan ini meliputi kesehatan secara keseluruhan, berat badan, dan status gizi. Masa remaja merupakan fase yang ditandai dengan perkembangan fisik yang paling pesat dibandingkan dengan tahap pertumbuhan manusia lainnya. Selain perubahan fisik, remaja juga mengalami penyesuaian psikologis. Dalam beberapa tahun terakhir, usia menarche cenderung semakin dini, dengan rentang usia antara 8 hingga 12 tahun (Proverawati, dalam Ni Made Diarils & Indah Pramita, 2019).

Kesiapan Menghadapi Menarche mengacu pada kemampuan remaja perempuan untuk beradaptasi dengan menstruasi pertamanya, baik secara fisik maupun emosional (Pawestriet et al., 2023). Persiapan menghadapi menarche mencakup pemberian perhatian yang tepat serta pendidikan kesehatan yang dapat membantu menciptakan perilaku positif dalam menjaga kesehatan menstruasi (Murnilartil, 2022). Untuk menghadapi menarche dengan baik, remaja perlu melakukan penyesuaian fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu faktor penting yang mendukung kesiapan remaja adalah komunikasi yang terbuka antara ibu dan anak mengenai menstruasi dan kesehatan reproduksi. Faktor ini memainkan peran penting dalam membantu remaja menghadapi perubahan tersebut. Tingkat kesiapan seorang remaja akan memengaruhi respons mereka terhadap menstruasi pertama, apakah mereka akan merasa percaya diri atau justru cemas (Nopila, 2020).

Karena menarche adalah proses alami yang akan dialami setiap anak perempuan, mereka yang tidak siap menghadapinya dapat merasakan ketakutan, kecemasan, atau bahkan stres. Kurangnya pengetahuan tentang menstruasi dapat membuat remaja sulit menerima dan beradaptasi dengan perubahan ini (Nurravnil, Susillawatil, & Haryanil, 2021). Di Indonesia, banyak anak perempuan mengalami menarche secara tiba-tiba, sering kali saat berada di sekolah, tanpa adanya edukasi atau persiapan sebelumnya. Hal ini dapat menyebabkan kebocoran menstruasi, yang berujung pada rasa malu, kecemasan, dan ketakutan. Beberapa anak bahkan merasa sangat tertekan dan sulit menerima kenyataan mengenai perubahan tubuh mereka (Dwi Wahyuni Ambali, Banne, & Roreng, 2022).

Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia, usia menarche semakin menurun dari waktu ke waktu. Data dari survei Riskesdas tahun 2018 mengungkapkan bahwa 5,2% anak perempuan di Indonesia mengalami menarche sebelum usia 12 tahun (Beter et al., 2020). Penelitian oleh Sudikon & Sandjaja (2020) menunjukkan bahwa rata-rata usia menarche di Indonesia adalah 12,96 tahun. Di antara remaja berusia 10–19 tahun, sebanyak 78,6% telah mengalami menstruasi, dengan angka prevalensi masing-masing 2,8%, 96,2%, dan 99,6% pada usia 12, 15, dan 18 tahun. WHO (2020) melaporkan bahwa pada usia 10 tahun, 53% anak perempuan telah mengalami menarche, dan angka ini meningkat menjadi 90% pada usia

14 tahun. Selain itu, data dari 2013–2017 menunjukkan bahwa kejadian kumulatif menarche pada usia 8–12 tahun lebih tinggi dibandingkan dengan tahun 1995 (Jannatul Maowa, 2020).

Untuk memastikan remaja perempuan siap menghadapi menarche, pendidikan tentang manajemen kebersihan menstruasi sangatlah penting. Edukasi ini bertujuan untuk membantu anak perempuan menjaga kebersihan dan kesehatan selama menstruasi, sehingga mereka dapat mencapai kesejahteraan fisik dan mental. Selain itu, peningkatan kesadaran tentang kesehatan menstruasi berperan penting dalam memberdayakan remaja perempuan dan memastikan mereka menerapkan kebiasaan higienis selama menstruasi. Kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi dapat menyebabkan perilaku yang kurang higienis selama menstruasi, yang berpotensi berdampak negatif pada kesehatan mereka (Pramelstil et al., 2019). Oleh karena itu, pemberian edukasi dan dukungan yang tepat dapat membantu remaja perempuan menghadapi menarche dengan percaya diri dan pola pikir yang positif.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kesiapan menghadapi menarche pada siswi kelas VI di SD Swasta Katolik Assisi Medan tahun 2024. Populasi penelitian terdiri dari 97 siswi kelas V Katolik Assisi Medan, dengan jumlah sampel sebanyak 34 siswi yang dipilih menggunakan teknik Accidental Sampling. Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat, sementara pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner.

Penelitian ini telah melewati tinjauan etik dan dinyatakan lulus oleh Komite Etik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan dengan nomor persetujuan etik 180/KEPK-SE/PE-DT/VI/2024.

3. HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Data Demografi Siswi Sd Kelas V Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2024(N=34)

Karakteristik	<i>F</i>	(%)
Usia		
10 Tahun	12	35.3
11 Tahun	17	50.0
12 Tahun	5	14.7
Total	34	100

Berdasarkan data yang disajikan dalam tabel, dapat diketahui bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 11 tahun, dengan jumlah sebanyak 17 orang atau setara dengan 50% dari total responden yang terlibat dalam penelitian ini. Selain itu, terdapat 12 responden yang berusia 10 tahun, yang mencakup 35% dari keseluruhan partisipan. Sementara itu, jumlah responden yang berusia 12 tahun lebih sedikit, yakni sebanyak 5 orang

atau sekitar 14% dari total responden. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta penelitian berada pada kelompok usia 10 hingga 11 tahun, dengan dominasi usia 11 tahun sebagai yang terbanyak di antara responden lainnya.

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kesiapan menghadapi menarche pada siswi SD kelas V Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2024. (n=34)

Kesiapan Menarche	F	%
Siap	30	88.2
Tidak Siap	4	11.8
Total	34	100

Berdasarkan tabel di atas, hasil penelitian mengungkapkan bahwa mayoritas siswi kelas V di SD Swasta Katolik Assisi Medan pada tahun 2024 telah menunjukkan kesiapan dalam menghadapi menarche. Dari total responden yang terlibat dalam penelitian ini, sebanyak 30 siswi atau sekitar 88,2% dinyatakan siap dalam menghadapi pengalaman menstruasi pertama mereka. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi telah memiliki pemahaman dan kesiapan baik secara fisik maupun psikologis dalam menghadapi perubahan biologis yang terjadi selama masa pubertas.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada siswi kelas lima di SD Swasta Katolik Assisi Medan tahun 2024, hasil dari 34 responden menunjukkan bahwa mayoritas—30 siswi (88,2%)—siap menghadapi menarche, sementara hanya empat siswi (11,8%) yang tidak siap.

Menarche merupakan siklus menstruasi pertama yang biasanya terjadi pada usia 10 hingga 16 tahun selama masa remaja awal, bertepatan dengan pubertas sebelum memasuki fase reproduksi. Pengetahuan dan kesiapan yang memadai terkait perubahan fisik dan psikologis akibat menarche sangatlah penting. Perasaan bingung, cemas, dan tidak nyaman sering kali menyertai pengalaman menstruasi pertama seorang remaja perempuan. Namun, menarche adalah proses alami dan tak terhindarkan bagi setiap perempuan yang sehat, sehingga tidak perlu menjadi sumber ketakutan. Situasi dapat menjadi lebih buruk jika remaja tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang menstruasi, terutama ketika pembicaraan tentang topik ini dianggap tabu oleh orang tua, sehingga mereka berasumsi bahwa anak perempuan akan mengetahuinya sendiri (Fatmawati, Syaiful, & Tamada, 2022).

Remaja perempuan membutuhkan informasi yang tepat mengenai menstruasi dan kesehatan menstruasi. Mereka yang belum pernah mendiskusikan atau belajar tentang menstruasi—baik dari teman sebaya maupun ibu mereka—mungkin akan mengalami kesulitan saat menghadapinya untuk pertama kali. Biasanya, anak perempuan memperoleh pengetahuan tentang menstruasi dari ibu mereka, tetapi tidak semua ibu memberikan informasi yang memadai kepada anak-anaknya. Beberapa orang tua ragu untuk

membicarakan topik ini secara terbuka hingga anak mereka mengalami menstruasi secara langsung (Fathimi, Sasmita Yenni, & Orisinal, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Nabilah & Amalia (2022) yang meneliti kesiapan siswi menghadapi menarche dan menemukan bahwa 71,4% responden siap. Munculnya menstruasi memicu perubahan biologis, psikologis, dan hormonal, sehingga kesiapan mental dan pengetahuan yang komprehensif sangat dibutuhkan agar transisi berjalan dengan baik.

Demikian pula, penelitian yang dilakukan oleh Herliasari, Indrayani, & Widowati (2022) yang menganalisis kesiapan remaja awal di SDN Jaka Sampurna X, Bekasi, dalam menghadapi menarche melaporkan bahwa 63,3% siswi siap menghadapinya. Hasil penelitian mereka menekankan pentingnya pendidikan menstruasi sejak dini, karena kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan anak perempuan menganggap menarche sebagai gejala penyakit, yang berujung pada kecemasan. Beberapa di antaranya juga merasa sangat tidak nyaman selama menstruasi pertama mereka, sehingga menimbulkan rasa malu dan ketidaksiapan dalam menghadapi menarche.

Kesiapan menghadapi menarche tercermin dalam sikap positif seperti penerimaan, rasa percaya diri, dan ketiadaan rasa takut atau cemas. Anak perempuan yang memandang menarche sebagai pengalaman menarik cenderung memberikan respons positif. Mereka yang memiliki pola pikir konstruktif dapat merasa antusias dan bangga, karena menyadari bahwa menarche merupakan tanda biologis kedewasaan (Novita, Purwaningsih, & Susilo, 2020).

Penelitian ini juga menemukan bahwa mayoritas responden berusia 11 tahun (17 siswa), dengan dua di antaranya tidak siap menghadapi menarche. Tren serupa terlihat pada responden berusia 10 tahun (12 siswa), dengan dua siswa juga tidak siap. Sementara itu, semua lima responden yang berusia 12 tahun sepenuhnya siap. Hal ini menunjukkan bahwa semakin bertambahnya usia, remaja cenderung lebih siap menghadapi menarche. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Fathimi et al. (2020), yang mengidentifikasi adanya hubungan yang signifikan antara usia dan kesiapan menghadapi menarche.

Mendukung hal ini, Oktobriariani (2019) mengeksplorasi hubungan antara usia dan kesiapan menghadapi menarche, dan menyimpulkan bahwa anak perempuan yang lebih tua umumnya menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap menstruasi, sedangkan anak perempuan yang lebih muda cenderung memiliki persepsi yang lebih negatif. Menstruasi yang datang lebih awal, terutama pada anak perempuan yang masih sangat muda, dapat menjadi tantangan jika mereka belum terbiasa menjaga kebersihan diri, sehingga membuat menstruasi terasa seperti tanggung jawab baru yang membebani atau tidak menyenangkan.

Peneliti berasumsi bahwa kesiapan menghadapi menarche dapat diamati melalui jawaban responden dalam kuesioner. Mereka yang menyatakan siap menghadapi menarche mengungkapkan beberapa alasan, seperti pernah melihat ibu atau saudara perempuannya mengalami menstruasi, memahami bahwa menstruasi adalah hal alami meskipun mungkin menimbulkan ketidaknyamanan, memandangnya sebagai tahap perkembangan yang normal, merasa senang karena menstruasi adalah tanda kedewasaan biologis, menjaga pola makan yang sehat, tidak takut terhadap efek samping menstruasi, serta berkomitmen untuk mengganti pembalut dua hingga tiga kali sehari.

Menurut peneliti, informasi tentang menstruasi—seperti definisi, perubahan yang terjadi pada tubuh, dan pentingnya menstruasi—dapat meningkatkan kesiapan menghadapi pengalaman menstruasi pertama. Sumber informasi yang dapat diandalkan mencakup individu yang telah mengalami menstruasi, anggota keluarga, pelajaran di sekolah, dan media sosial.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa dari total 34 siswi kelas V SD Swasta Katolik Assisi Medan tahun 2024 yang menjadi responden, mayoritas menunjukkan kesiapan dalam menghadapi menarche. Sebanyak 30 siswi, atau sekitar 88,2% dari jumlah keseluruhan, telah memiliki kesiapan baik secara fisik maupun psikologis untuk menghadapi menstruasi pertama mereka. Sementara itu, terdapat 4 siswi lainnya, atau sekitar 11,8%, yang belum siap menghadapi menarche, kemungkinan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, dukungan lingkungan, atau faktor psikologis tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi telah mendapatkan informasi yang cukup tentang menarche, baik dari keluarga, sekolah, maupun lingkungan sosial mereka, yang berkontribusi terhadap kesiapan mereka dalam menghadapi perubahan biologis yang alami ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bemj, Bunda Edu-midwifery Journal, Kelas Vii, D. I. Mts, and Negeri Sumedang. 2022. "Bunda Edu-Midwifery Journal (Bemj)." 5(2).
- Chairunisa, Tamara Septia, Fitri Fujiana, and Djoko Priyono. 2022. "Studi Fenomenologi : Perubahan Setelah Menarche Yang Dialami Oleh Anak Perempuan Usia Sekolah Di Kota Pontianak." *Nursing Current* 10(1):32–40.
- Denise, Polit F., and Beck T. Cherly. 2018. "Essentials of Nursing Research." in *Wolters Kluwer*, edited by C. C. Burns. Philadelphia.
- Dewi Novita, ;, Heni Purwaningsih, and Eko Susilo. 2020. "KESIAPAN MENGHADAPI MENARCHE PADA ANAK SEKOLAH DASAR SEBELUM DAN SETELAH DIBERIKAN PENDIDIKAN KESEHATAN." *Journal of TSCS1Kep* 5(2):2503–2445.
- Dwi Wahyuni Ambali, Defyanti, Ludia Banne, and Dina Roreng. 2022. "Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi Mesntruasi Pertama Pada Siswa Kelas V Dan Vi Di Sdn 1 Denpina Kabupaten Toraja Utara Tahun 2021." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif* 6(2):121–33. doi: 10.56437/jikp.v6i2.65.
- Fathimi, Sasmita Yenni, and Orisinal. 2020. "Hubungan Umur, Status Gizi Dan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menarche Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Di Mtss Durian." *Jurnal Pendidikan, Sains Dan Humaniora* 8(4):562–68.

- Fatmawati, Lilis, Yuanita Syaiful, and Merinne Tamada. 2022. "Pendidikan Kesehatan Meningkatkan Pengetahuan Dan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Usia 9-12 Tahun." *Journals of Ners Community* 13(1):51–63. doi: 10.55129/jnerscommunity.v13i1.1626.
- Hardani, et al. 2020. *METODE PENELITIAN Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta.
- Herliasari, Zeni, Triana Indrayani, and Retno Widowati. 2022. "Analisis Kesiapan Menghadapi Menarche Remaja Awal Di SDN Jakasampurna X Kota Bekasi Tahun 2022." *Analytical Biochemistry* 11(1):1–5.
- Jakamulya, S. D. N., and V. Bekasi Selatan. 2023. "1* , 2 1-2." 3:2411–23. Kusumawaty, Ira, Yuli Hartati, Yunike, Eprilla, Peni Cahyati, and Dudi Hartono. 2022. "Buku Panduan Persiapan Menarche (1)." *Buku Panduan Persiapan Menarche*.
- Nabilah, Salfa Aliya, and Agri Azizah Amalia. 2022. "Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Anak Usia Sekolah Di Sdn Baginda 2 Tahun 2022." *Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April* 4(2):1–5.
- Nadila, Sheny Salsabila, and Nur Fajariyah. 2023. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Di SDI Teladan Al-Hidayah 1 Jakarta Selatan." *MAHESA : Malahayati Health Student Journal* 3(2):380–99. doi: 10.33024/mahesa.v3i2.9419.
- Nomor, Volume, D. I. Smp, Negeri Padang, Eliza Trisnadewi, Rahma Irlah, Gusliani Eka Putri, Oktariyani Dasril, and Fenny Fernando. 2022. "Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory." 05.
- Nurravni, Viny, Susilawati, and Hana Haryani. 2021. "Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menarche Dengan Kecemasan Menghadapi Menarche Di SD Negeri 1 Pasirhalang Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja Kabupaten Sukabumi." *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada* 7(2):24–32.
- Oktobriariani, Rona Riasma. 2019. "Hubungan Usia Menarche (Haid Pertama) Dengan Sikap Menghadapi Haid Pada Siswi MTS Negeri Kauman Ponorogo." *Jurnal Ilmiah Bidan* 3(1):1–6.
- P, Septi Maisyaroh U., Erika Fariningsih, Diana Aritonang, Pendidikan Profesi, Ilmu Kesehatan, and Universitas Awal Bros. 2023. "HUBUNGAN PENGETAHUAN SISWI SEKOLAH DASAR TERHADAP KESIAPAN DALAM MENGHADAPI MENARCHE TAHUN 2023." 7:1191–95.
- Tirtanadi, Yulia, Desak Made, Firsia Sastra, Desak Gede, and Yenny Apriani. 2023. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Awal Putri Dalam Menghadapi Menarche Di Sd Saraswati Tabanan." 6:39–46.