



Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche* pada Remaja di SMPN 3 Makassar 2024

Sri Rezkiani Kas¹

¹ Program Studi Kesehatan, Universitas Pejuang Republik Indonesia, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL

Terbit: Month, Date, Year

DOI:

<https://doi.org/10.37304/juara.v4i2>

KATA KUNCI

Pengetahuan, Menstruasi,
Kesiapan, *Menarche*, Remaja

EMAIL KORESPONDENSI

sri.reskiani@fkmupri.ac.id

A B S T R A C T

This study aims to analyze the relationship between the level of knowledge about menstruation and the readiness to face menarche among adolescents at SMPN 3 Makassar. The method used is a cross-sectional research design involving a total of 44 respondents. Data were collected through a questionnaire measuring knowledge levels and readiness to face menarche. The analysis results indicate a significant relationship between knowledge level and readiness, with a p-value of 0.003. Adolescents with good knowledge tend to be more prepared to face menarche compared to those with moderate or poor knowledge. This study emphasizes the importance of adequate health education to enhance adolescents' understanding of menstruation and prepare them for the physical and emotional changes that occur during menarche.

A B S T R A K

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menarche pada remaja di SMPN 3 Makassar. Metode yang digunakan adalah desain penelitian cross-sectional dengan total 44 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur tingkat pengetahuan dan kesiapan menghadapi menarche. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dan kesiapan, dengan nilai p sebesar 0,003. Remaja yang memiliki pengetahuan baik cenderung lebih siap menghadapi menarche dibandingkan dengan mereka yang memiliki pengetahuan sedang atau buruk. Penelitian ini menekankan pentingnya pendidikan kesehatan yang memadai untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang menstruasi dan mempersiapkan mereka menghadapi perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama menarche.

1. PENDAHULUAN

Manusia dikategorikan berada dalam fase remaja ketika berusia antara 10 hingga 18 tahun, yaitu periode di mana mereka mengalami perubahan signifikan dalam aspek mental saat beralih dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Selama fase ini, terjadi perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial secara bertahap. Remaja biasanya ditandai oleh rasa ingin tahu yang tinggi serta kecenderungan untuk mengambil risiko tanpa mempertimbangkan konsekuensi secara mendalam. Sikap ini dapat menyebabkan mereka membuat keputusan yang kurang bijaksana, sehingga terlibat dalam perilaku berisiko yang dapat berdampak pada kesehatan reproduksi mereka (Nurmawati & Erawantini, 2019).

Pendidikan mengenai kesehatan reproduksi, termasuk menstruasi, seringkali dianggap sebagai topik yang tabu (Batubara, 2021). Banyak remaja yang tidak mendapatkan informasi yang cukup tentang menstruasi sebelum mereka mengalaminya. Kondisi ini dapat menyebabkan perasaan cemas, kebingungan, dan kurangnya kesiapan dalam menghadapi menarche. Rendahnya pengetahuan mengenai menstruasi dapat memengaruhi sikap dan perilaku remaja dalam menghadapi perubahan fisik dan emosional yang terjadi.

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun. *Menarche* umumnya terjadi pada usia 11 hingga 13 tahun, dan diperkirakan ada sekitar 1,2 miliar remaja di dunia, yang mencakup sekitar 18% dari total populasi (*World Health Organization*, 2020). Berdasarkan data Riskesdas Kementerian Kesehatan tahun 2018, rata-rata usia *menarche* di Indonesia adalah 13 tahun, dengan rentang usia *menarche* antara 9 hingga 17 tahun. Jumlah pemuda di Indonesia yang berusia antara 10 hingga 24 tahun mencapai 67 juta orang, atau sekitar 24% dari total jumlah penduduk, menjadikan kelompok pemuda sebagai prioritas utama dalam pembangunan nasional (BPS Provinsi Sulawesi Selatan, 2020).

Remaja putri perlu bersiap menghadapi *menarche*, yang merupakan tanda awal pubertas. Penelitian menunjukkan bahwa *menarche* dapat memicu perasaan negatif seperti kecemasan pada 61 persen remaja perempuan, sementara 25 persen merasa bingung dan terkejut. Di sisi lain, 14 persen merasakan perasaan positif, seperti kepuasan, kenyamanan, dan kegembiraan, serta menganggap *menarche* sebagai tanda kedewasaan (Septina et al., 2021).

Saat seorang wanita mengalami *menarche*, banyak di antara mereka merasakan ketakutan dan rasa malu, yang disebabkan oleh kesulitan fisik dan mental dalam menghadapi perubahan tersebut. Kurangnya kesiapan membuat mereka sulit untuk mengelola menstruasi dengan cara yang menjaga kesehatan organ reproduksi. Oleh karena itu, kesiapan dalam menghadapi *menarche* menjadi karakteristik penting yang perlu dimiliki remaja putri untuk mengembangkan kualitas diri yang positif (Utami, Wahyuni, dan Aulia Rachma Wardani, 2022).

Persiapan yang tidak memadai menghadapi *menarche* pada remaja putri dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis dan fisik. Kecemasan yang muncul sering kali disertai dengan gejala patologis seperti rasa takut, khawatir, dan konflik batin. Selain itu, masalah fisik seperti pusing, mual, dismenore, dan menstruasi yang tidak teratur juga dapat terjadi. Kurangnya pengetahuan mengenai menstruasi dapat mengakibatkan kebersihan diri yang buruk, yang meningkatkan risiko infeksi, keputihan, kanker serviks, dan penyakit lainnya. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberikan informasi yang diperlukan mengenai kesehatan reproduksi (Senja et al., 2020).

Meskipun orang tua memiliki peran penting dalam mengajarkan anak perempuan mereka tentang menstruasi, tidak semua orang tua mampu atau merasa nyaman untuk memberikan

informasi yang memadai. Beberapa orang tua mungkin merasa bahwa mendiskusikan topik ini dengan anak perempuan mereka adalah hal yang tabu. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih terbuka dan edukatif dalam komunikasi mengenai menstruasi, agar remaja putri dapat memperoleh pemahaman yang baik dan merasa lebih siap menghadapi *menarche* (Zakiyah et al., 2018).

Pentingnya kesiapan menghadapi *menarche* juga berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja di masa depan. Dengan pengetahuan yang memadai, remaja akan lebih memahami pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi, mengenali tanda-tanda gangguan menstruasi, dan mengetahui kapan harus mencari bantuan medis. Hal ini juga dapat membantu mencegah masalah kesehatan yang dapat muncul akibat ketidaktahuan atau kebingungan dalam menghadapi menstruasi (Akbar et al., 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja di SMPN 3 Makassar. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan dapat ditemukan upaya-upaya yang dapat meningkatkan pengetahuan menstruasi di kalangan remaja dan mempersiapkan mereka untuk menghadapi *menarche* dengan lebih baik. Peningkatan pengetahuan ini dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti penguatan materi pendidikan seksual di sekolah, penyuluhan, serta peran aktif orang tua dalam memberikan informasi yang benar dan mendukung perkembangan emosional remaja.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam mengurangi kebingungan dan kecemasan yang dialami remaja ketika menghadapi *menarche*. Diharapkan pula bahwa temuan dari penelitian ini akan memberikan informasi yang bermanfaat untuk merancang program pendidikan kesehatan yang lebih efektif dalam mempersiapkan remaja, khususnya di SMPN 3 Makassar, untuk menghadapi salah satu fase penting dalam kehidupan mereka, yaitu *menarche*.

2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah desain cross-sectional untuk mengeksplorasi hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menstruasi dan kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja di SMPN 3 Makassar. Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswi di sekolah tersebut, dengan total 44 responden yang diambil menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dirancang untuk mengukur tingkat pengetahuan serta kesiapan menghadapi *menarche*. Hasil data kemudian ditabulasi dalam bentuk tabel untuk masing-masing variabel yang diukur. Analisis dilakukan menggunakan software SPSS dengan metode chi-square untuk menentukan adanya hubungan signifikan antara variabel-variabel tersebut

3. HASIL

Tabel 1. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Kesiapan Menghadapi Menarche

Tingkat Pengetahuan	Kesiapan		Total	P-Value
	Siap	Tidak Siap		
Baik	9	5	15	0,003
Sedang	2	13	16	
Buruk	2	11	13	

Total	14	31	44
-------	----	----	----

Sumber : Data Primer 2024

Tabel 1. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang menstruasi dan kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja di SMPN 3 Makassar. Dari total 44 responden, 15 remaja memiliki pengetahuan yang baik, di mana 9 di antaranya siap menghadapi *menarche* dan 5 tidak siap. Sementara itu, pada kelompok dengan pengetahuan sedang, hanya 2 dari 16 remaja yang siap menghadapi *menarche*, sedangkan 13 lainnya tidak siap. Pada kelompok dengan pengetahuan buruk, hanya 2 remaja yang siap, sementara 11 tidak siap. Nilai P sebesar 0,003 menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan tentang menstruasi berhubungan positif dengan kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche*, mengindikasikan pentingnya pendidikan yang memadai dalam mempersiapkan mereka untuk fase ini.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan remaja tentang menstruasi dan kesiapan mereka dalam menghadapi *menarche*. Analisis bivariat yang dilakukan terhadap 44 responden mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan baik mengenai menstruasi cenderung lebih siap menghadapi *menarche*. Dari kelompok ini, 9 dari 15 remaja siap, sedangkan pada kelompok dengan pengetahuan sedang dan buruk, persentase kesiapan jauh lebih rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa pengetahuan yang memadai berperan penting dalam mempersiapkan remaja untuk fase biologis ini.

Pentingnya pendidikan tentang menstruasi menjadi sorotan utama dalam penelitian ini. Nilai P sebesar 0,003 menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan tentang menstruasi berhubungan positif dengan kesiapan remaja putri menghadapi *menarche*. Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan tentang menstruasi dapat menyebabkan ketidaksiapan dan kecemasan saat mengalami *menarche*. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan yang efektif dan komprehensif sangat diperlukan untuk membantu remaja memahami proses fisiologis ini dan mengurangi stigma atau ketakutan yang sering menyertai pengalaman pertama menstruasi.

Dari total responden, terlihat bahwa hanya 2 dari 16 remaja dengan pengetahuan sedang yang siap menghadapi *menarche*, dan hanya 2 dari 13 remaja dengan pengetahuan buruk. Ini menunjukkan bahwa tidak hanya pengetahuan yang baik yang diperlukan, tetapi juga penguatan informasi melalui sumber-sumber terpercaya seperti orang tua dan guru. Penelitian lain juga mendukung temuan ini, di mana adanya komunikasi terbuka mengenai menstruasi di lingkungan keluarga dan sekolah dapat meningkatkan kesiapan remaja dalam menghadapi peristiwa penting ini (Pitaloka et al., 2024).

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Fitriana, Wulandari, dan Parmilah (2019) yang berjudul "Pengetahuan Tentang *Menarche* dan Sikap Remaja dalam Menghadapi *Menarche*." Penelitian tersebut mengungkapkan adanya korelasi yang kuat antara pengetahuan tentang *menarche* dengan sikap remaja dalam menghadapi peristiwa tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki pemahaman yang baik tentang menstruasi cenderung memiliki sikap yang positif dan lebih siap menghadapi *menarche*. Dengan

demikian, pendidikan tentang menstruasi menjadi sangat penting untuk meningkatkan kesiapan mental dan emosional remaja saat memasuki fase ini (Fitriana & Wulandari, 2023).

Selain itu, penelitian Supriyanto, Sari, dan Rosyladita (2022) yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Siswa Kelas V SD Negeri 82 Kota Bengkulu” juga menemukan adanya hubungan yang kuat antara tingkat pemahaman siswa dengan kesiapan mereka dalam menghadapi *menarche*. Penelitian ini mendukung hasil analisis bivariat pada penelitian di SMPN 3 Makassar, di mana remaja dengan pengetahuan baik menunjukkan kesiapan yang lebih tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa pendidikan yang tepat dan informasi yang memadai dapat membantu siswa untuk lebih siap menghadapi perubahan fisik dan emosional yang terjadi saat *menarche* (Supriyanto et al., 2022).

Selanjutnya, penelitian Simon dan Hutomo (2021) berjudul “Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap dengan Kesiapan Siswa dalam Menghadapi *Menarche*” di Siswa SD Islam Guppi di Kota Sorong juga menegaskan pentingnya pengetahuan dalam membentuk sikap positif terhadap *menarche*. Hasil penelitian ini sejalan dengan data dari SMPN 3 Makassar, di mana hanya 2 dari 16 remaja dengan pengetahuan sedang yang siap menghadapi *menarche*. Temuan ini menunjukkan bahwa tidak hanya pengetahuan, tetapi juga sikap yang terbentuk dari pendidikan dapat mempengaruhi kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche*, sehingga penting untuk menciptakan program pendidikan kesehatan yang komprehensif untuk mendukung perkembangan remaja (Simon & Hutomo, 2021).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menekankan perlunya program edukasi yang lebih baik mengenai menstruasi di sekolah-sekolah untuk meningkatkan pengetahuan remaja. Dengan pengetahuan yang memadai, diharapkan remaja putri dapat menghadapi *menarche* dengan lebih siap secara mental dan fisik. Ini bukan hanya akan membantu mereka secara individu tetapi juga akan berkontribusi pada kesehatan reproduksi secara keseluruhan di kalangan generasi muda.

5. KESIMPULAN

- a. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang menstruasi dan kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche*, dengan nilai P sebesar 0,003, menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan berkontribusi positif terhadap kesiapan.
- b. Remaja yang memiliki pengetahuan baik tentang menstruasi menunjukkan kesiapan yang lebih tinggi untuk menghadapi *menarche*, di mana 9 dari 15 remaja dalam kelompok ini siap menghadapi *menarche*.
- c. Sebaliknya, pada kelompok remaja dengan pengetahuan sedang dan buruk, tingkat kesiapan menghadapi *menarche* sangat rendah, dengan hanya 2 dari 16 remaja yang siap pada kelompok pengetahuan sedang dan 2 dari 13 pada kelompok pengetahuan buruk.
- d. Penelitian ini menegaskan pentingnya pendidikan yang memadai mengenai menstruasi untuk mempersiapkan remaja putri menghadapi fase *menarche*, sehingga diperlukan program edukasi yang lebih baik di sekolah-sekolah untuk meningkatkan pemahaman dan kesiapan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, H., KM, S., Epid, M., Qasim, N. M., Hidayani, W. R., KM, S., Ariantini, N. S., KM, S., Ramli, S. K. M., & Gustirini, R. (2021). *Teori Kesehatan Reproduksi*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

- Batubara, R. A. (2021). Edukasi Kesehatan Tentang Menstruasi dan Permasalahannya Di SMA N 5 Padangsidempuan Tahun 2021. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 3(3), Article 3. <https://doi.org/10.51933/jpma.v3i3.529>
- BPS Provinsi Sulawesi Selatan. (2020). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin, 2019 dan 2018—Tabel Statistik*. <https://sulsel.bps.go.id/id/statistics-table/1/Mjg3IzE=/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin--2019-dan-2018.html>
- Fitriana, N. G., & Wulandari, T. S. (2023). Pengetahuan Tentang Menarche Dengan Sikap Remaja Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA)*, 2(1), 41–46.
- Nurmawati, I., & Erawantini, F. (2019). Hubungan pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Kesiapan Siswi SD dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 136–142.
- Pitaloka, R. D., Keswara, N. W., & Purwanti, A. S. (2024). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas 4-6: The Relationship of Knowledge About Menstruation and Readiness for Menarche in Grade 4-6 Students. *Binawan Student Journal*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.54771/r42n9k29>
- Senja, A. O., Widiastuti, Y. P., & Istioningsih, I. (2020). Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), Article 1. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v12i1.699>
- Septina, Y., Nurohmah, A., Nurjannah, S. N., & Kartikasari, A. (2021). Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Remaja Dalam Menghadapi Menarche Di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan. *Journal of Midwifery Care*, 1(02), 117–124. <https://doi.org/10.34305/jmc.v1i02.262>
- Simon, M., & Hutomo, W. M. P. (2021). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan kesiapan siswi dalam menghadapi menarche di SD Islam Guppi Kota Sorong. *Nursing Inside Community*, 3(2), 38–44.
- Supriyanto, G., Sari, R. M., & Rosyladita, I. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V di SD Negeri 82 Kota Bengkulu. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.51851/jkb.v7i1.331>
- World Health Organization. (2020). *Prevalensi Usia Remaja*.
- Zakiah, R., Prabandari, Y. S., & Triratnawati, A. (2018). Tabu, hambatan budaya pendidikan seksualitas dini pada anak di Kota Dumai. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 32(9), Article 9. <https://doi.org/10.22146/bkm.10557>