

## OPTIMALISASI PENGETAHUAN MENARCHE GUNA MENYIKAPI PERIODE MENARCHE PADA REMAJA PUTRI DI KOTA STABAT

Ria Julita Sari<sup>1</sup>, Musdalina<sup>2</sup>, Iswandi Idris<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Kebidanan, Akademi Kebidanan Langkat  
<sup>3</sup>Program Studi Teknologi Komputer, Politeknik LP3I Medan  
Email: iswandi.idris@gmail.com

### ABSTRACT

*Problems now, lack of knowledge of menstrual needs while this adolescent girls, physical problems that might arise of knowledge. Adolescent girls need information of the menstruation and health during menstruation and will experience difficulties like excessive anxiety face first menstrual previously he has never been gain knowledge of menstrual. When menarche feeling confused, agitated and uncomfortable always over the feeling of one woman undergo menstruation for the first time ( menarche ), menstrual first or menarche is morbid will normal for every woman. The purpose of this research is to optimize its knowledge to solve a period of menarche stabat in adolescent girls in the city .That of research knowledge and attitudes to relations menarche some girls in stabat menarche for teenagers , langkat district .The methodology applied some step in data collection and analysis of data .For data collection , stage 3 is done , namely: questionnaire, observation, and analysis. There are 100 samples teenagers for fill the questionnnaire. The results is there is a corre;ation between knowlegde and attitude for menarche.. but it's not enough for knowledge, Knowledge of menarche must be improved. There are several program in its respondents menarche related advance their knowledge and the promotion of health arranged in health minister decree republic indoneisia (health ministry, 2007 ).Promotion of health is related efforts to convey in interest health by some method of given.*

**Key words: Menarche; Menstruate; Personal Hygiene**

### Latar Belakang

Batas usia remaja menurut WHO adalah 12-24 tahun (WHO). Menurut Depkes RI adalah antara 10-19 tahun dan belum menikah (Departemen Kesehatan Republik Indonesia). Menurut BKKBN adalah 10-19 tahun (BKKBN Republik Indonesia) Di Amerika Serikat sekitar 95% wanita remaja mempunyai tanda-tanda pubertas dengan menarche pada umur 12 tahun dan umur rata-rata 12,5 tahun yang diiringi dengan pertumbuhan fisik saat menarche. Di Maharashtra, India rata-

rata usia menarche pada anak perempuan adalah 12,5 tahun. Sebanyak 24,92% menarche dini (10-11 tahun), 64,77% menarche ideal (12-13 tahun), dan 10,30% menarche terlambat (14-15 tahun). Di Indonesia dan negara-negara Asia Tenggara, seorang wanita remaja mendapat menarche rata-rata pada usia 12 tahun dan ada juga yang baru berusia 8 tahun sudah memulai siklus haid namun jumlah ini sedikit sekali. Usia paling lama menarche adalah 16 tahun. Usia mendapat menarche tidak pasti atau bervariasi, akan tetapi terdapat

kecenderungan bahwa dari tahun ke tahun wanita remaja mendapat haid pertama pada usia yang muda

Pada perempuan, pubertas berbentuk peristiwa haid pertama yang disebut *menarche* yang merupakan tahap perkembangan fisik ketika alat reproduksi manusia mencapai kematangannya. (Hidayah & Palila, 2018)

Pada umumnya *menarche* terjadi pada usia 12-14 tahun, namun saat ini terdapat kecenderungan penurunan usia *menarche* ke usia lebih muda sehingga banyak sisiw Sekolah Dasar mengalami *menarche* (Hidayah & Palila, 2018)

Kesiapan menghadapi *menarche* dapat dilakukan dengan cara memberikan informasi dan perhatian pada remaja putri pada masa menghadapi *menarche*, dengan demikian remaja putri akan menjadi lebih tenang dan siap menyambut datangnya *menarche*. Sumber informasi utama sebenarnya berasal dari ibu dan kakak perempuan Orang tua terutama ibu harus memberikan penjelasan tentang *menarche* pada anak perempuannya, agar anak lebih mengerti dan siap dalam menghadapi *menarche*. (Hidayah & Palila, 2018)

Sebenarnya masalah yang sering terjadi pada remaja adalah ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan yang akan

menimbulkan masalah gizi yang berdampak pada masa *menarche* (Lusiana, 2012)

Permasalahansaatini, kurangnya pengetahuan tentang menstruasi sementara hal ini sangat dibutuhkan oleh majaputri, masalah fisik yang mungkin timbul dari pengetahuan.

Awal dimulainya *menarche* merupakan hal yang mengganggu bila remaja putri belum siap dan dewasa lebih cepat. Saat ini lebih banyak penelitian yang menemukan kematangan terlalu dini dapat meningkatkan kerentanana terhadap remaja putri untuk mengalami sejumlah masalah (Mutasya et al., 2016)

Ada beberapa yang mempengaruhi tingkat pengetahuan *menarche* seperti tingkat pendapatan dan status gizi (Mutasya et al., 2016)

Selain itu, pengetahuan *menarche* juga dipengaruhi oleh usia, status gizi dan aktifitas fisik para remaja putri (Wulandari & Ungsianik, 2013)

Saat *menarche* perasaan bingung, gelisah dan tidak nyaman selalu menyelimuti perasaan seseorang wanita yang mengalami menstruasi untuk pertama kali (*menarche*), menstruasi pertama atau *menarche* adalah hal yang wajar yang pasti dialami oleh setiap wanita normal dan tidak perlu digelisahkan.

Tujuan Penelitian ini adalah Optimalisasi Pengetahuan Guna Menyikapi Periode Menarche Pada Remaja Putri di Kota Stabat. Penelitian ini menjelaskan tentang hubungan pengetahuan menarche dan sikap menghadapi menarche bagi remaja putri Stabat, Kabupaten Langkat dalam rangka Optimalisasi Pengetahuan Guna Menyikapi Periode Menarche Pada Remaja Putri

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif guna ingin mengetahui ada atau tidak adanya hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri dalam menangani periode *menarche*. Penelitian ini menggunakan 100 siswi remaja putri sebagai responden penelitian SMA Swasta Hangtuh Stabat, Kabupaten Langkat.

Skala *Thrustone* digunakan dalam instrumen penelitian yang berbentuk *Multiple choice* dimana para responden dapat memilih jawaban yang paling tepat sesuai pendapatnya. Untuk aspek pengetahuan digunakan skala Benar (skor 1) dan Salah (skor 0). Sedangkan aspek sikap menggunakan skala likert. Pada akhir penelitian akan dilakukan upaya yang optimal dalam meningkatkan pengetahuan *menarche* para responden agar mampu menyikapi sikap pada masa periode *menarche*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kuesioner diberikan kepada para responden dengan distribusi jawaban sebagai berikut:

**Tabel 1. Jawaban Responden terkait Pengetahuan *Menarche***

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	74	74
Tidak Baik	26	26
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Sumber: Hasil Pengolahan Data

Berdasarkan tabel 1, sebesar 74% responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik, sedangkan 26% responden memiliki pengetahuan yang tidak baik.

**Tabel 2. Jawaban Responden terkait Sikap Menghadapi *Menarche***

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Positif	82	82
Negatif	18	18
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Sumber: Hasil Pengolahan Data

Berdasarkan tabel 2, sebesar 82% responden memiliki sikap yang positif menghadapi periode *menarche*, sedangkan 18% responden memiliki sikap yang negatif menghadapi periode *menarche*.

**Tabel 3. Jawaban Responden terkait Hubungan Pengetahuan dan Sikap Menghadapi Menarche**

	Pengetahuan		Sikap		Sum	Asymp Sig.
	+	%	-	%		
<b>Baik</b>	62	62	12	12	100	<b>0,68</b>
<b>Tidak Baik</b>	20	20	6	6		
<b>Jumlah</b>	100	100	100	100		

Sumber: Hasil Pengolahan Data

Berdasarkan Tabel 3, terdapat hubungan antara pengetahuan yang baik dan sikap dalam menghadapi periode *menarche* yang dibuktikan dengan analisis korelasi antara Pengetahuan dan sikap menghadapi *menarche* didapat nilai Chi Square sebesar  $0,68 > 0,05$ . Artinya ada hubungan antara pengetahuan *menarche* dan sikap menghadapi *menarche*

Adanya hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap dalam menghadapi periode *menarche*. Pengetahuan ini akan mampu menyikapi para remaja putri dalam menghadapi *menarche*. Kesalahfahaman terkait *menarche* akan membuat para remaja putri akan mengalami beberapa hal yaitu perasaan bingung, gelisah dan tidak nyaman yang selalu menyelimuti para remaja putri. Oleh karena itu, perlu dilakukan pengoptimalan dalam meningkatkan pengetahuan *menarche*.

Ada beberapa upaya dalam meningkatkan pengetahuan para responden terkait *menarche* yaitu dengan pelaksanaan promosi kesehatan yang diatur dalam Surat Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia

(KemenkesRI, 2007). Promosi kesehatan merupakan upaya yang dilakukan untuk menyampaikan terkait kepentingan kesehatan dengan beberapa metode yang diberikan.

Promosi kesehatan yang dilakukan oleh konseling kesehatan. Metode konseling kesehatan dilakukan dengan cara metode ceramah dan diskusi tanya jawab (Astuti et al., 2018). Konselor akan menyampaikan pengetahuan *menarche* dan sikap dalam menghadapi *menarche*. Proses tanya jawab juga dilakukan dalam dalam rangka diskusi antara responden dan konselor.(Pratiwi et al., 2016)

Setelah dilakukan konseling kesehatan, responden diberikan *Post Test* dalam rangka mengetahui tingkat perbedaan pengetahuan. Hasilnya bahwa setelah diberikan konseling kesehatan 100% para responden memahami *menarche* dan sikap dalam menghadapi periode *menarche*.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian, didapat beberapa kesimpulan, yaitu:

1. Responden memiliki tingkat Pengetahuan yang Baik sebesar 74% pada saat sebelum dilakukan Konseling Kesehatan. Setelah dilakukan konseling kesehatan, tingkat pengetahuan responden terkait *Menarche* meningkat menjadi 100%
2. Responden memiliki sikap positif dalam menghadapi periode *menarche* sebesar 82%. Setelah dilakukan konseling kesehatan, sikap para responden meningkat menjadi 100%
3. Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap menghadapi periode *menarche*. Maka, agar para responden memahami sikap dalam menghadapi periode *menarche* perlu dilakukan promosi kesehatan berupa konseling kesehatan.

#### **SARAN**

Saran diberikan kepada para peneliti, para para penggiat kesehatan untuk terus menggiatkan promosi kesehatan kepada seluruh lapisan masyarakat khususnya para remaja putri dalam menghadapi periode *menarche*. Peningkatan pengetahuan sangat penting agar para remaja putri mampu menghadapi periode *menarche*.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Astuti, S., Megawati, G., & CMS, S. (2018). Upaya Promotif Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu

Balita Tentang Pencegahan Stunting dengan Media Integrating Carddi Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(6).<http://jurnal.unpad.ac.id/pkm/article/view/20262>

Hidayah, N., & Palila, S. (2018). Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 107–114. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2021>

Lusiana, N. (2012). Faktor-faktor yang berhubungan dengan Usia Menarche Siswi SMP PGRI Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(1), 40–44. <http://jurnal.htp.ac.id/index.php/keskom/article/view/42/32>

Mutasya, F. U., Edison, E., & Hasyim, H. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Usia Menarche Siswi SMP Adabiah. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 233–237. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.475>

Pratiwi, H., Bahar, H., & Rasma. (2016). Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Ibu dalam Upaya Pencegahan Gizi Buruk Pada Balita Melalui Metode Konseling

Gizi di Wilayah Kerja Puskesmas  
Wua-Wua Kota Kendari Tahun  
2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa  
Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 1–8.

Wulandari, S., & Ungsianik, T. (2013).  
Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan  
Usia Menarche Remaja Putri.  
*Jurnal Keperawatan Indonesia*,  
16(1), 55–  
59.<https://doi.org/10.7454/jki.v16i1.20>