

Hubungan Pengetahuan Siswi Sekolah Dasar Tentang Kesehatan Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche

Muaningsih¹, Bestfy Anitasari², Nurvika³

¹Profesi Ners, STIKes Panakkukang, Makassar, Indonesia

^{2,3}Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Bisnis Kurnia Jaya Persada, Palopo, Indonesia

E-mail: ¹asihmuaningsih@gmail.com, ²hbalquis@gmail.com, ³nurvika@gmail.com

Abstrak

Kata Kunci

Pengetahuan; Menstruasi;
Kesiapan; Menarche

Menarche adalah siklus perdarahan normal pertama yang terjadi pada wanita dalam masa usia produktif, yang menandakan bahwa organ reproduksi siswi sekolah dasar telah siap untuk fungsi reproduksinya. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan siswi sekolah dasar tentang kesehatan menstruasi dengan kesiapan menghadapi menarche. Desain penelitian kuantitatif dengan metode *cross sectional*, sampel sebanyak 80 responden. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara pengetahuan siswi sekolah dasar tentang kesehatan menstruasi dengan kesiapan menghadapi menarche dengan nilai $p \text{ value} = 0,002 < \alpha = 0,05$. Pengetahuan tentang menstruasi sangat penting dalam memastikan kesiapan siswi sekolah dasar sehingga diharapkan materi tentang menstruasi di masukkan dalam kurikulum pendidikan dasar.

Abstract

Keywords

Knowledge; Menstruation;
Menarche; Readiness

Menarche is the first normal bleeding cycle that occurs in women in the productive age period, which indicates that the reproductive organs of elementary school students are ready for their reproductive functions. This study is to determine the relationship between primary school students' knowledge of menstrual health with readiness to face menarche. Quantitative research design with cross sectional method, sample of 80 respondents. The results showed a significant relationship between primary school students' knowledge about menstrual health and readiness to face menarche with a $p \text{ value} = 0.002 < \alpha = 0.05$. Knowledge about menstruation is very important in ensuring the readiness of elementary school students so it is expected that material about menstruation is included in the basic education curriculum.

* Corresponding author :

Email Address : asihmuaningsih@gmail.com

Received : May 16, 2023; Revised : July 28, 2023 ; Accepted : October 2, 2023; Published : October 31, 2023

1. PENDAHULUAN

Menurut WHO, kategori usia remaja mencakup rentang usia antara 10 hingga 19 tahun. Remaja mengalami fase peralihan dari masa anak-anak ke dewasa, yang melibatkan perubahan fisik, psikologis, dan sosial (Simon, 2021). Salah satu tanda awal pubertas pada siswi sekolah dasar adalah munculnya menstruasi, yang menandakan awal dari perkembangan sistem reproduksi dan kematangan organ seksual dalam tubuh. Proses ini disertai dengan perubahan fisiologis yang terjadi pada siswi sekolah dasar yang sedang memasuki tahap kedewasaan dan menunjukkan kemampuan untuk hamil. Oleh karena itu, penting bagi setiap perempuan yang mengalami menstruasi untuk memahami praktik perawatan menstruasi, terutama dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi, guna mengurangi risiko penyakit, khususnya penyakit yang terkait dengan kesehatan reproduksi (Anusree, 2014; Montgomery, 2016).

Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2018, sekitar satu dari lima remaja berusia 10-19 tahun di seluruh dunia telah mengalami menstruasi. Rentang usia saat pertama kali mengalami menstruasi, yang disebut menarche, bervariasi di berbagai wilayah dunia, dan dalam beberapa tahun terakhir, angka remaja yang mengalami menarche menunjukkan tren penurunan (Mendle, 2018). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, usia rata-rata menarche di Indonesia adalah 12,4 tahun, dengan sekitar 60% remaja mengalami menarche pada usia 11-12 tahun, sekitar 2,6% pada usia 9-10 tahun, dan sekitar 30% pada usia 13 tahun. Sebagian kecil siswi sekolah dasar mengalami menarche setelah usia 13 tahun (UNICEF, 2015).

Menstruasi, yang merupakan peristiwa penting dalam perkembangan fisik remaja perempuan, dapat memiliki dampak psikologis dan fisik yang signifikan. Oleh karena itu, penting bagi siswi sekolah dasar untuk mendapatkan informasi dan pengetahuan yang memadai tentang menarche, serta cara menghadapinya agar tidak menimbulkan masalah dan dampak negatif (Ratna, 2010; Subhash, 2011; Putri, 2014). Ketidaktahuan tentang menarche bisa membuat remaja cenderung menolak proses fisiologis tersebut dan menganggapnya sebagai sesuatu yang menakutkan, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kesiapan mereka dalam menghadapi menarche. Hal ini bisa berujung pada reaksi emosional yang tidak rasional, disertai dengan kecemasan dan ketakutan. Selain masalah psikologis, masalah fisik juga dapat muncul, seperti kurangnya perawatan kebersihan pribadi, yang dapat meningkatkan risiko infeksi saluran kemih (Haver, 2015; Sinaga, 2017).

Untuk memastikan bahwa remaja memiliki pemahaman positif tentang menarche, penting untuk memberikan informasi yang akurat tentang topik ini. Pendidikan kesehatan mengenai menstruasi sebaiknya dimulai sejak dini agar remaja yang mengalami menarche tidak merasa canggung atau malu, karena menstruasi adalah proses alami dalam perkembangan seorang gadis remaja (Proverawati, 2009; Anusree, 2014). Kesiapan menghadapi menarche mencerminkan tingkat pemahaman seseorang tentang proses menstruasi dan kesiapan mereka untuk mengalami perubahan fisik ini (Kusmiran, 2011). Remaja yang siap menghadapi menarche cenderung memiliki persepsi positif dan merasa bangga, karena mereka menganggap ini sebagai tanda kedewasaan biologis (Sari, 2020).

Hasil wawancara dengan lima siswa perempuan di SDN 12 Bulu yang belum mengalami menstruasi menunjukkan bahwa mereka memiliki sedikit pengetahuan tentang menstruasi dan merasa bingung serta takut menghadapinya karena kurangnya pemahaman. Sebaliknya, wawancara dengan salah satu anak yang sudah mengalami menstruasi dua kali menunjukkan bahwa dia masih merasa takut dan malu saat menstruasi karena mengalami rasa kram dan ketidaknyamanan sebelum dan selama menstruasi, dan sekolah tidak memberikan informasi yang cukup tentang topik ini. Selain itu, wawancara dengan salah satu guru SDN 12 Bulu mengungkapkan bahwa belum ada pengajaran khusus mengenai menstruasi bagi siswa sekolah dasar.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode cross-sectional untuk mengukur variabel pengetahuan dan kesiapan menghadapi menarche. Sebanyak 80 responden diambil sebagai sampel penelitian dengan menggunakan metode stratified random sampling dari tiga kelas yang ada di SDN 12 Bulu, yakni kelas 4, 5, dan 6. Kriteria inklusi responden adalah siswi yang belum mengalami menstruasi dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Alat pengukuran pengetahuan dan kesiapan berupa kuesioner, yang telah melalui proses validitas dan reliabilitas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Analisis Univariat

3.1.1 Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Di SDN 12 Bulu

Karakteristik	Jumlah (f)	Persentase %
Umur		
9 tahun	32	40
10-11	48	60
Sumber Informasi		

Media sosial	14	17,5
Majalah/buku	10	12,5
Teman sebaya	14	17,5
Orang tua	42	52,5
Total	112	100

Sumber : Data Primer, 2023

Data dalam tabel tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas dari responden berusia antara 10 hingga 11 tahun, dengan jumlah sebanyak 48 responden (60%). Selain itu, sebanyak 42 orang (52,5%) mendapatkan informasi tentang menstruasi dari orang tua

3.1.2 Distribusi Frekuensi Variabel

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan variabel penelitian di SDN 12 Bulu

Variabel	Jumlah (f)	Persentase (%)
Pengetahuan		
Baik	22	27,5
Kurang	58	72,5
Kesiapan		
Siap	29	36,3
Tidak siap	51	63,7
Total	112	100

Sumber : Data Primer, 2023

Data dalam tabel di atas menggambarkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang kesehatan menstruasi, sebanyak 58 individu (72,5%), dan sejumlah 51 responden (63,7%) tidak siap menghadapi menarche.

3.2 Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan Tentang Kesehatan Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Di SDN 12 Bulu

Pengetahuan	Kesiapan				Total	
	Siap		Tidak siap		N	%
	N	%	N	%		
Baik	20	25,9%	2	2,7%	22	28,6%
Kurang	4	14,3%	54	57,1%	58	71,4%
Total	24	40,2%	56	59,8%	80	100,0%

P value = 0,002

Berdasarkan data dalam tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 20 responden (25,9%) memiliki pengetahuan baik dan juga siap menghadapi menarche, sementara hanya 2 responden (2,7%) yang tidak siap menghadapi menarche. Di sisi lain, terdapat 4 responden (14,3%) dengan pengetahuan yang kurang namun siap menghadapi menarche, dan sebanyak 54 responden (57,1%) yang tidak siap menghadapi menarche.

Hasil analisis statistik menggunakan uji chi-square menunjukkan nilai p-value sebesar 0.002. Karena nilai p-value tersebut lebih kecil dari tingkat signifikansi $\alpha = 0.05$, maka dapat disimpulkan

bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan siswi sekolah dasar mengenai kesehatan menstruasi dan kesiapan menghadapi menarche di SDN 12 Bulu.

3.3 Pembahasan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan sikap siswi sekolah dasar dengan kesiapan mereka dalam menghadapi menarche. Menarche, atau menstruasi pertama, adalah saat yang menandai dimulainya masa pubertas pada siswi sekolah dasar. Ini adalah periode ketika perdarahan vagina terjadi secara berkala sebagai akibat terlepasnya lapisan dinding endometrium uterus (Ellya, 2016). Selain menjadi tanda fisik kematangan seksual perempuan, menarche juga memiliki aspek psikologis yang unik, yang berpengaruh pada cara siswi menghadapi perubahan ini dan pada persepsi mereka tentang pengalaman ini. Reaksi positif, seperti menerima menarche sebagai sesuatu yang normal dan alami yang akan dialami oleh setiap perempuan, bisa berbeda dengan reaksi negatif seperti kebingungan dan kesedihan. Respon ini sangat terkait dengan sejauh mana siswi memahami apa yang sedang terjadi pada tubuh mereka. Penelitian ini sesuai dengan temuan yang menunjukkan bahwa siswi dengan pengetahuan yang kurang tentang menstruasi cenderung kurang siap dalam menghadapi menarche. Pengetahuan yang dimiliki oleh remaja tentang menstruasi dapat memengaruhi cara mereka memandang menstruasi. Jika mereka memiliki persepsi positif tentang menstruasi, hal ini cenderung berdampak pada kesiapan mereka menghadapinya, dan sebaliknya. Memahami dengan baik tentang menarche sebagai proses yang normal dapat membantu meningkatkan kesiapan mereka untuk menghadapinya (Proverawati, 2009; Kusmiran, 2011).

Menghadapi awal menstruasi, setiap remaja akan memiliki sikap dan reaksi yang berbeda. Oleh karena itu, siswi sekolah dasar memerlukan kesiapan mental yang baik untuk menghadapi menarche. Kesiapan menghadapi menstruasi pertama (menarche) adalah ketika seorang perempuan siap untuk mengalami perubahan fisik, seperti datangnya menstruasi pertama, yang melibatkan perdarahan akibat peluruhan dinding endometrium. Ini adalah proses alami yang biasanya terjadi pada usia sekitar sepuluh hingga enam belas tahun, dan perdarahan ini bersifat berkala dan siklik. Beberapa perubahan dan ketidaknyamanan akan dialami selama proses ini, sehingga perlu diperhatikan dengan baik, karena menarche adalah salah satu langkah penting dalam perjalanan kesehatan reproduksi perempuan (Bobak, 2004; Sinaga, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Hennegan pada tahun 2021 mengungkapkan bahwa kehadiran pemikiran negatif mendominasi siswi sekolah dasar dan memengaruhi kesiapan mereka dalam menghadapi menstruasi pertama. Sumber informasi awal mengenai menstruasi bagi siswi sekolah dasar biasanya diperoleh dari ibu dan wanita dalam keluarga lainnya. Remaja membutuhkan dukungan yang kuat dalam mempersiapkan diri menghadapi menarche, yang datang dari berbagai lingkungan, termasuk keluarga (orang tua), sekolah (guru), teman sebaya, dan lingkungan masyarakat (aspek sosial, budaya, dan media massa).

Lingkungan keluarga, khususnya ibu, memiliki peran penting dalam memberikan dukungan emosional, informasi, penghargaan, dan bantuan praktis dalam perkembangan anak. Ibu sebagai figur terdekat memiliki pengalaman pribadi yang berharga yang dapat dibagi kepada anak, terutama anak perempuan. Namun, informasi yang diberikan oleh ibu belum tentu lengkap dan tepat dalam menjawab pertanyaan siswi saat mereka merasa bingung menghadapi menarche. Ada kemungkinan bahwa beberapa orang tua menganggap menarche sebagai topik yang tabu dan sulit untuk dibicarakan, yang pada akhirnya membuat anak merasa bahwa menarche adalah hal yang tabu juga, dan akhirnya mereka tidak memiliki motivasi untuk mencari pengetahuan lebih lanjut mengenai menarche, sehingga pengetahuan mereka tetap terbatas.

Selain itu, rasa malu dalam membicarakan tentang menstruasi dapat menyebabkan kesalahpahaman dan informasi yang kurang akurat, yang pada gilirannya dapat membuat remaja tidak siap menghadapi menarche.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Fauzia pada tahun 2021 yang juga menyatakan bahwa siswi sekolah dasar kurang siap menghadapi menarche karena kurangnya informasi yang mereka terima. Dalam penelitian ini, orang tua merupakan sumber informasi utama responden, tetapi pengetahuan mereka masih kurang dan mereka tidak siap menghadapi menarche. Hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya informasi yang diberikan oleh orang tua, yang mungkin hanya memberikan penjelasan dasar tentang apa itu menarche, tanpa memberikan detail mengenai penyebabnya, perilaku yang harus diikuti selama menstruasi pertama, upaya menjaga kebersihan diri, dan aspek-aspek kesehatan selama dan setelah menstruasi yang sangat penting, yang belum cukup disampaikan dengan jelas kepada responden (Ningrum, 2020; Sari, 2020).

Pengetahuan, keyakinan, emosi, dan pemikiran memegang peranan penting dalam membentuk sikap yang lengkap yang pada gilirannya mengarah pada kesiapan individu. Pengetahuan yang kuat memungkinkan seseorang untuk berpikir dan berperilaku secara lebih baik dalam situasi tertentu. Ini dikarenakan kesiapan merupakan faktor kunci yang menciptakan perilaku yang sesuai. Kesiapan muncul ketika seseorang memiliki pengetahuan yang memadai yang diperoleh melalui pemahaman mendalam dari berbagai sumber informasi, yang kemudian diinternalisasikan dalam diri individu dan menghasilkan perilaku yang positif. Pembentukan sikap individu yang mencerminkan kesiapan sering kali dipengaruhi oleh pengaruh dari lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Penelitian ini menunjukkan bahwa responden memperoleh sumber informasi tambahan dari media sosial dan teman sebayanya. Ketika terlibat dalam interaksi sosial, terjadi saling pengaruh antara individu dan lingkungannya. Jika individu merasa positif terhadap suatu objek atau topik tertentu, mereka cenderung mendekati, mencari pemahaman lebih dalam, dan menerimanya. Sebaliknya, jika ada ketidaksetujuan atau ketidaknyamanan terhadap suatu objek, mereka akan mencoba menghindarinya. Proses interaksi dan hubungan ini membentuk sikap individu terhadap topik tersebut.

Remaja yang tidak dipersiapkan dengan baik untuk menghadapi menarche cenderung mengalami penolakan terhadap proses fisiologis ini. Mereka mungkin menganggap menstruasi sebagai sesuatu yang kotor, tidak suci, najis, atau mengancam. Persepsi negatif semacam ini bisa berdampak pada tekanan psikologis karena menstruasi adalah proses yang alami dan berulang yang tidak dapat dihindari. Di sisi lain, remaja yang telah siap untuk menghadapi menarche akan merasa senang dan bangga karena mereka menganggap diri mereka sudah mencapai kedewasaan biologis dan bersedia untuk mengemban tanggung jawab yang berkaitan dengan itu (Proverawati, 2009; Haver, 2015; Simon, 2021).

4. KESIMPULAN

Ditemukan hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan kesiapan dalam menghadapi menarche di SDN 12 Bulu, dengan nilai $p=0,002$ yang lebih kecil dari $\alpha=0,05$ yang telah ditentukan sebagai tingkat signifikansi. Pengetahuan mengenai menstruasi dapat diperoleh dari berbagai sumber, dan biasanya ibu merupakan sumber informasi yang paling dekat dan dapat diandalkan. Namun, tingkat pengetahuan ibu akan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan anak mereka. Oleh karena itu, ada kebutuhan akan sumber informasi yang lebih akurat dan lengkap. Tenaga kesehatan, sebagai profesional yang memiliki tanggung jawab dalam pelayanan kesehatan, memiliki peran penting dalam memberikan edukasi kepada siswi sekolah dasar tentang kesehatan menstruasi. Hal ini penting untuk mempersiapkan remaja saat mereka memasuki fase perkembangan yang lebih matang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anusree PC, Roy A, Sara AB, Vcm F, Babu GP, Tamrakar A. (2014). Knowledge Regarding Menstrual Hygiene among Adolescent Girls in selected school, Mangalore with a View to Develop an Information Booklet. *IOSR J Nurs Heal Sci.* 3(1):55-60.
- Bobak., Lowdermilk., Jensen. (2004). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas (Edisi 4)*, Alih Bahasa Maria A.Wijayati, Peter I, Anugerah. EGC.
- Ellya, E, dkk. 2016. *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta. Trans Info Media.
- Fauzia, P. A., Anggraeni, S., & Korbaffo, A. R. (2021). Menarche Anxiety Judging from the Role of Parents and Attitudes of Sunan Ampel Junior High School Students in Pagelaran. *Journal for Research in Public Health*, 2(2), 101-110.
- Haver,J., Long, J. L. (2015). *Save The Children Menstrual Hygiene Management: Operational Guidelines*.
- Hennegan, J., Winkler, I. T., Bobel, C., Keiser, D., Hampton, J., Larsson, G., ... & Mahon, T. (2021). Menstrual health: a definition for policy, practice, and research. *Sexual and Reproductive Health Matters*, 29(1), 31-38.
- Kusmiran. E. (2011). *Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Mendle, J., Ryan, R. M., & McKone, K. M. (2018). Age at menarche, depression, and antisocial behavior in adulthood. *Pediatrics*, 141(1).
- Montgomery., et all. (2016). Menstruation and the cycle property : a randomize control trial of sanitary pad and the puberty education provision in Uganda. *PloS ONE* 11 (12): e 0166122. Doi: 10.1371/journal.pone 0166122.
- Ningrum, M. W. P., & Purnomo, W. (2020). Relationship between readiness and anxiety level in elementary school students facing menarche in Pademawu sub-district, Pamekasan. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 9(2), 95-103.
- Proverawati A, Misaroh S. (2009). *Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika
- Putri., dkk. (2014). Hubungan Pengetahuan dan Sikap terhadap Perilaku Personal Hygiene Menstruasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Vol.5 No. 01
- Ratna, D.P. (2010). *Pentingnya Menjaga Organ Kewanitaan*, Indeks Media.
- Sari, E. P. (2020). the Relationship Between Family Support and the Readiness of the Menarche in Young Women. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 9(2), 145-151.
- 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.
- Sinaga., dkk (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta.Universitas Nasional.

Subhash B., dkk. (2011). Menstrual Hygiene Knowledge and Practice Among Adolescent School Girls of Saoner, Nagpur District. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, Vol5(5):1027-1033.

UNICEF. (2015). *Menstrual Hygiene Management in Indonesia: Understanding Practices, Determinants and Impacts among Adolescents School Girls*. Burnet Institute.