

**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI  
DENGAN KESIAPAN MENGHADAPI *MENARCHE*  
PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1  
KOTA PADANGSIDIMPUAN  
TAHUN 2024**

**SKRIPSI**

**OLEH :**

**ERNA HARAHAHAP  
21060025**



**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN  
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN  
2025**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI  
DENGAN KESIAPAN MENGHADAPI *MENARCHE*  
PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1  
KOTA PADANGSIDIMPUAN  
TAHUN 2024**

**OLEH :**

**ERNA HARAHAHAP  
21060025**

**SKRIPSI**

*Sebagai Salah Satu Syarat  
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan  
pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan  
Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan*

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN  
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN  
2025**

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Penelitian : Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Kota Padangsidempuan Tahun 2024  
Nama Mahasiswa : Erna Harahap  
NIM : 21060025  
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan dihadapan Komisi Pembimbing, Komisi Penguji dan Ketua Sidang pada Ujian Akhir (Skripsi) Program Studi Kebidanan Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan dan dinyatakan Lulus pada tanggal 25 Februari 2025.

Menyetujui,

Komisi Pembimbing

Izmi Fadhilah Nasution, S.Tr.Keb, M.Keb  
NUPTK. 9636775676230142

Yulinda Aswan, SST, M.Keb  
NUPTK. 5057768669230333

Mengetahui,

**Ketua Program Studi Kebidanan  
Program Sarjana**



Bd. Nurcahyani Siregar, M.Keb  
NUPTK. 1854767668230292

**Dekan Fakultas Kesehatan  
Universitas Aufa Royhan**



Arini Hidayah, SKM, M.Kes  
NUPTK. 8350765666230243

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Erna Harahap  
NIM : 21060025  
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan Judul “Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Kota Padangsidempuan Tahun 2024” adalah asli dan bebas dari plagiat.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari Komisi Pembimbing dan masukan dari Komisi Penguji.
3. Skripsi ini merupakan tulisan ilmiah yang dibuat dan ditulis sesuai dengan pedoman penulisan serta tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam tulisan saya dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padangsidempuan, 25 Februari 2025  
Pembuat Pernyataan



SEULUH RIBU RUPIAH  
1000  
METARU  
LEMBEL  
BB1C4AMX262400987

Erna Harahap  
NIM. 2106025

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Erna Harahap  
Tempat/Tanggal Lahir : Tapanuli Selatan/ 20 Oktober 2003  
Alamat : Dusun Pulung Rejo, Kab. Padang Lawas Utara  
No. Telp/HP : 085148236216  
Email : ernaharahap03@gmail.com

### Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri No.103110 Pulung Rejo : lulus tahun 2015
2. MTs PP Dari AL-Ma'arif Basilam Baru : lulus tahun 2018
3. MA AL-Ansor Manunggang Julu : lulus tahun 2021

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN

Laporan Penelitian, 06 Februari 2025

Erna Harahap

Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche*  
Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Kota Padangsidempuan Tahun 2024

**ABSTRAK**

*Menarche* bisa menjadi pengalaman yang menantang bagi remaja putri, terutama jika mereka menjalaninya tanpa pemahaman atau diskusi yang cukup mengenai hal tersebut. Masa pubertas, yang ditandai dengan munculnya *menarche*, membawa serangkaian perubahan fisik dan mental yang saling berinteraksi, sering kali membuat remaja putri merasa canggung atau malu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan mengenai tentang dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kota Padangsidempuan pada tahun 2024. Jenis penelitian yang digunakan adalah *kuantitatif* dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi penelitian terdiri dari seluruh remaja putri kelas VII di SMP Negeri 1 Kota Padangsidempuan, yang berjumlah 190 orang dan sampel sebanyak 66 orang dengan metode *random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang kurang 28 orang (42,4%), dan sebagian besar terlihat tidak siap menghadapi *menarche* 37 orang (56,1%). Analisis data menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan hasil  $p=0,000$ , yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri. Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri. Oleh karena itu, disarankan agar remaja putri meningkatkan pengetahuan mereka mengenai menstruasi dengan mencari informasi dari sumber yang terpercaya. Dengan cara ini, mereka dapat lebih siap menghadapi *menarche* ketika saatnya tiba.

Kata kunci : Pengetahuan Tentang Menstruasi, *Menarche*, Remaja Putri

Daftar Pustaka : 44 (2016-2023)

**MIDWIFERY STUDY PROGRAM OF BACHELOR PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH AUFA ROYHAN UNIVERSITY IN  
PADANGSIDIMPUAN CITY**

Research Report, February 06<sup>th</sup> 2025  
Erna Harahap

The Relationship between Knowledge about Menstruation and Readiness to Face Menarche in Adolescent Girls at SMP Negeri 1 Padangsidimpuan City in 2024

**ABSTRACT**

*Menarche can be a problem for adolescent girls, especially when they experience their first menstruation without adequate knowledge or discussion about it, either with peers or parents. Puberty, which is marked by menarche, involves a series of physical and mental changes that influence each other, often making adolescent girls feel embarrassed. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge about menstruation and readiness to face menarche in adolescent girls at SMP Negeri 1 Padangsidimpuan City in 2024. The type of research used was quantitative with a cross-sectional study approach. The population of the study was all female adolescents in grade VII at SMP Negeri 1 Padangsidimpuan City totaling 190 people. The sample in the study was 66 people using the random sampling method. The analysis used was the Chi-Square test with the results showing that ( $p = 0.000$ ), meaning that there is a relationship between knowledge about menstruation and readiness to face menarche in female adolescents. Suggestions for female adolescents can increase their knowledge about menstruation by seeking information from reliable sources. Thus, they can prepare themselves well when experiencing menarche.*

**Keywords : Knowledge About Menstruation, Menarche, Female Adolescents  
Bibliography : 44 (2016-2023)**



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan terimakasih kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan hidayah-Nya hingga dapat menyusun skripsi penelitian dengan judul “Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Kota Padangsidempuan Tahun 2024”.

Skripsi ini ditulis dan disusun sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana kebidanan di Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Arinil Hidayah, SKM, M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan.
2. Bd. Nurelilasari Siregar, M.Keb selaku Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan.
3. Izmi Fadhilah Nasution, S.Tr.Keb, M.Keb sekaligus Pembimbing Utama yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Yulinda Aswan, SST, M.Keb selaku Pembimbing Pendamping yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Hoirunnisah Tanjung, S.Tr.Keb, M.Keb selaku Ketua penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberi saran dalam skripsi ini.
6. Rini Amalia Batubara, S.Tr.Keb, M.Keb selaku Anggota penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberi saran dalam skripsi ini.

7. Seluruh Dosen dan Tenaga Kependidikan pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan.
8. Orang tua yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan kepada saya untuk dapat menyelesaikan Studi pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana sampai pada penyelesaian skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuangan khususnya mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan.

Kritik dan saran yang bersifat membangun penulis harapkan guna perbaikan dimasa mendatang. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi peningkatan kualitas pelayanan kesehatan kebidanan. Amin.

Padangsidempuan, 25 Februari 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR RIWAT HIDUP</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Praktis.....	5
1.4.2 Manfaat Teoritis .....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
2.1 Pengetahuan.....	7
2.1.1 Defenisi Pengetahuan .....	7
2.1.2 Cara Memperoleh Pengetahuan.....	7
2.1.3 Tingkat Pengetahuan .....	9
2.1.4 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan .....	10
2.1.5 Pengukuran Pengetahuan .....	12
2.2 Konsep Menstruasi .....	12
2.2.1 Definisi Menstruasi .....	12
2.2.2 Tanda dan Gejala Menstruasi .....	13
2.2.3 Siklus Menstruasi .....	14
2.2.4 Gangguan Siklus Menstruasi.....	17
2.2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi.....	18
2.3 Konsep <i>Menarche</i> .....	19
2.3.1 Definisi <i>Menarche</i> .....	19
2.3.2 Fisiologi <i>Menarche</i> .....	19
2.3.3 Usia <i>Menarche</i> .....	20
2.3.4 Waktu Terjadinya <i>Menarche</i> .....	21
2.3.5 Siklus <i>Menarche</i> .....	21
2.3.6 Tanda dan Gejala <i>Menarche</i> .....	21
2.3.7 Macam-Macam <i>Menarche</i> .....	22
2.3.8 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Menarche</i> .....	22
2.3.9 Kesiapan dan Dampak Ketidaksiapan Menghadapi <i>Menarche</i> .....	23
2.4 Konsep Kesiapan .....	25
2.4.1 Definisi Kesiapan .....	25
2.4.2 Prinsip-Prinsip Kesiapan .....	25

2.4.3	Macam-Macam Kesiapan.....	25
2.4.4	Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Menhadapi <i>Menarche</i> .....	26
2.4.5	Pengukuran Kesiapan .....	28
2.5	Konsep Remaja.....	29
2.5.1	Definisi Remaja .....	29
2.5.2	Tanda Perubahan Yang Terjadi Pada Remaja Putri .....	29
2.5.3	Tahap-tahap Perkembangan Remaja .....	30
2.5.4	Tugas-Tugas Perkembangan Remaja .....	31
2.5.5	Perubahan Kejiwaan Pada Masa Remaja .....	32
2.6	Kerangka Konsep .....	33
2.7	Hipotesis Penelitian.....	33
<b>BAB 3</b>	<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>34</b>
3.1	Jenis dan Desain Penelitian .....	34
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	34
3.2.1	Lokasi Penelitian .....	34
3.2.2	Waktu Penelitian .....	34
3.3	Populasi dan Sampel .....	34
3.3.1	Populasi .....	34
3.3.2	Sampel .....	35
3.4	Etika Penelitian.....	37
3.5	Defenisi Operasional .....	38
3.6	Instrumen Penelitian.....	38
3.7	Prosedur Pengumpulan Data .....	40
3.8	Pengolahan dan Analisa Data.....	41
<b>BAB 4</b>	<b>HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>43</b>
4.1	Analisa Univariat.....	43
4.3	Analisa Bivariat.....	44
<b>BAB 5</b>	<b>PEMBAHASAN .....</b>	<b>46</b>
5.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.....	46
5.2	Pengetahuan Tentang Menstruasi.....	48
5.3	Kesiapan Menghadapi <i>Menarche</i> Pada Remaja Putri .....	50
5.4	Hubungan Pengetahuan Tentang enstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi <i>Menarche</i> Pada Remaja Putri .....	52
<b>BAB 6</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>55</b>
6.1	Kesimpulan .....	55
6.2	Saran.....	56

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Table 3.1 Waktu Penelitian .....	34
Tabel 3.2 Defenisi Operasional.....	38
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan Umur di SMP Negeri 1 Kota Padangsidempuan Tahun 2024.....	43
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Menstruasi di SMP Negeri 1 Kota Padangsidempuan Tahun 2024.....	43
Table 4.3 Distribusi Frekuensi Kesiapan Menghadapi <i>Menarche</i> Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kota Padangsidempuan Tahun 2024.	44
Table 4.4 Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi <i>Menarche</i> Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kota Padangsidempuan Tahun 2024.....	44

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian .....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Survey dari Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan
- Lampiran 2 Surat Balasan Izin Survey dari Tempat Penelitian
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian dari Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan
- Lampiran 4 Surat Balasan Izin Penelitian dari Tempat Penelitian
- Lampiran 5 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Persetujuan Menjadi Responden (*informed consent*)
- Lampiran 7 Lembar Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8 Master Data
- Lampiran 9 Hasil Output SPSS
- Lampiran 10 Lembar Konsultasi
- Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian

## DAFTAR SINGKATAN

ACTH	<i>Adrenocorticotropic Hormone</i>
FSH	<i>Follicle-Stimulating Hormone</i>
GnRH	<i>Gonadotropin Releasing Hormone</i>
IMT	<i>Indeks Massa Tubuh</i>
LH	<i>Luteinizing Hormone</i>
RH	<i>Releasing Factors</i>
Riskesdas	<i>Riset Kesehatan Dasar</i>
SKI	<i>Survei Kesehatan Indonesia</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Manusia dianggap berada dalam tahap remaja ketika berusia antara 10 sampai 18 tahun, masa dimana remaja mengalami perubahan signifikan pada susunan mental saat beranjak dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial terjadi secara berurutan saat seseorang berkembang dari anak-anak menjadi dewasa. Hal ini memungkinkan remaja membuat keputusan yang buruk, sehingga terlibat dalam aktivitas berbahaya yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja (Nurmawati dan Erawantini, 2019).

Ketika seorang gadis mencapai usia tertentu, organ seksualnya telah mencapai tahap pematangan biologis, yang dikenal sebagai *menarche* atau menstruasi pertamanya. Remaja yang mengalami *menarche* membutuhkan kesiapan mental yang baik. Kesiapan menghadapi *menarche* keadaan dimana menunjukkan bahwa seseorang siap untuk mencapai suatu kematangan fisik. *Menarche* akan menjadi saat-saat yang menegangkan pada saat remaja putri awal (Sofiyati, 2022).

*World Health Organization* (WHO) tahun 2022 *menarche* terjadi antara usia 11 sampai 13. 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 menstruasi (*menarche*). Kesiapan menghadapi *menarche* berdampak terhadap reaksi remaja putri saat datangnya menstruasi yang pertama. Remaja yang tidak siap menghadapi *menarche* akan merasa tidak percaya diri, respon negatif terhadap *menarche* yang

dialaminya seperti merasa takut, terkejut, sedih, kecewa, malu, khawatir, dan bingung (Arrahma, 2023).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mayoritas umur 13-14 tahun pertama kali mengalami *menarche* di Indonesia sebesar 34,1%. Berdasarkan Provinsi Sumatera Utara sekita 29,6% remaja putri mengalami *menarche* pada usia 11-12 tahun. *Menarche* yang terlalu cepat bisa berisiko terjadinya kanker payudara, kanker ovarium, risiko penyakit kardiovaskuler dan manepouse yang lebih cepat (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padangsidimpuan, dari hasil penelitian Rosalinda (2022) dengan judul hubungan konsumsi *junk food* dan media informasi dengan *menarche* dini pada siswa SD Negeri 200113 Kota Padangsidimpuan, kejadian *menarche* sebesar 55,6% (Rosalinda, 2022).

Ketika seorang wanita mencapai *menarche*, banyak dari mereka merasa takut dan malu. Ini adalah akibat dari ketidakmampuan fisik dan mental mereka untuk menerima perubahan yang terjadi. Karena kurangnya kesiapan, mereka tidak mampu mengatur menstruasi mereka selama *menarche* dengan cara yang menjaga kesehatan organ seksual mereka. Karakteristik penting yang harus dimiliki remaja putri untuk mengembangkan kualitas diri remaja yang positif adalah kesiapan dalam menghadapi *menarche* (Utami dkk, 2022).

*Menarche* sering dipandang sebagai awal dari suatu penyakit, yang menimbulkan kekhawatiran yang membuat remaja sulit mempersiapkan diri menghadapi haid pertama dan berdampak pada prestasi akademiknya. *Menarche*, sering dikenal sebagai permulaan menstruasi, adalah suatu kondisi yang menandakan datangnya tonggak fisik yang signifikan bagi wanita (*menarche*). Ketika seorang gadis memiliki pemahaman yang kuat tentang siklus menstruasi,

dia dapat mengharapkan menstruasi pertama (*menarche*) terjadi sesuai jadwal (Yunita, 2020).

Kejadian *menarche* yang datang lebih awal, disaat anak belum mencapai usia yang seharusnya, ditambah dengan kurangnya pengetahuan dan informasi dari orang tua menimbulkan berbagai macam persepsi psikologis pada anak perempuan. Anak perempuan yang tidak mengenal tubuhnya dan tidak mengetahui proses reproduksi terjadinya *menarche* akan menganggap *menarche* adalah suatu penyakit, dan suatu hal buruk sehingga sering sekali menyebabkan anak merasa cemas, takut dan gelisah (Putri, 2021).

Menstruasi, yang merupakan peristiwa penting dalam perkembangan fisik remaja perempuan, dapat memiliki dampak psikologis dan fisik yang signifikan. Ketidaktahuan tentang *menarche* bisa membuat remaja putri 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 (Muaningsih dkk, 2023).

Dampak dari kurangnya pengetahuan tentang menstruasi pertama pada remaja awal akan berpengaruh terhadap kesiapan remaja putri awal dalam menghadapi *menarche*. Kurangnya persiapan menghadapi *menarche* dan kurangnya menjaga *personal hygiene* selama menstruasi dapat menyebabkan timbulnya masalah fisik. Kebersihan diri atau *personal hygiene* yang buruk saat menstruasi dapat memicu terjadinya infeksi, khususnya gangguan pada organ reproduksi. Untuk memastikan remaja putri memiliki pemahaman menyeluruh

tentang *menarche*, maka penting untuk memberikan informasi yang benar dan tepat mengenai menstruasi dan kesehatan reproduksi (Pitaloka dkk, 2023).

Penelitian Andayani (2022) ada hubungan pengetahuan menstruasi dengan kesiapan *menarche* pada remaja putri kelas VII di SMP Negeri 5 Mengwi p value = 0,000. Pengetahuan yang diperoleh remaja putri tentang menstruasi akan mempengaruhi persepsi remaja tentang *menarche*. Jika persepsi yang dibentuk remaja tentang menstruasi positif, maka hal ini akan berpengaruh pada kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche* (Andayani, 2022).

Penelitian Jannah (2023) menunjukkan ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja di SMPN 8 Palangka Raya p value = 0,004. Pengetahuan merupakan bekal yang penting bagi remaja saat mengalami masa pubertas apalagi remaja putri yang sedang mengalami masa *menarche*. Pengetahuan tentang menstruasi yang kurang mengakibatkan remaja akan menganggap datangnya *menarche* suatu penyakit (Jannah, 2023).

Berdasarkan survey pendahuluan bulan September 2024 di salah satu SMP Kota Padangsidempuan, yaitu SMP Negeri 1 didapatkan data remaja putri berjumlah 564 orang. Berdasarkan survey yang dilakukan pada 10 remaja putri di SMP Negeri 1 Kota Padangsidempuan, didapatkan 6 remaja putri mengatakan belum mengetahui apa itu *menarche* secara lengkap dan pada usia berapa mulai terjadinya *menarche*, sehingga bingung harus bagaimana menghadapinya. Sedangkan 4 remaja lainnya mengatakan sedikit mengetahui tanda-tanda *menarche* dari pelajaran sekolah, dan malu untuk bertanya tentang menstruasi baik kepada orangtua maupun guru di sekolah.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi

*menarche* pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kota Padangsidempuan Tahun 2024”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kota Padangsidempuan Tahun 2024?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kota Padangsidempuan Tahun 2024.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui karakteristik remaja putri berdasarkan umur di SMP Negeri 1 Kota Padangsidempuan Tahun 2024.
- b. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri tentang menstruasi di SMP Negeri 1 Kota Padangsidempuan Tahun 2024.
- c. Untuk mengetahui kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kota Padangsidempuan Tahun 2024.
- d. Untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kota Padangsidempuan Tahun 2024.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Praktis**

a. Bagi responden

Dapat memberikan pengetahuan bagi remaja putri mengenai pentingnya pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi dan remaja putri akan siap menghadapi *menarche*.

b. Bagi peneliti

Dapat menambah wawasan peneliti dalam penerapan ilmu yang didapat selama perkuliahan khususnya tentang hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri.

c. Bagi SMP Negeri 1 Kota Padangsidempuan

Dapat menjadi bahan informasi, evaluasi bagi sekolah dan meningkatkan kegiatan yang ada dalam segi pembelajaran dan memberikan informasi yang lebih tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri.

### **1.4.2 Manfaat Teoritis**

Mengembangkan ilmu kebidanan dan wawasan ilmu pengetahuan kesehatan, serta memberikan upaya promotif dan preventif untuk pengelolaan hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri.

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Pengetahuan**

##### **2.1.1 Defenisi Pengetahuan**

Ilmu pengetahuan adalah suatu pengetahuan yang sifatnya umum atau menyeluruh, memiliki metode yang logis dan terurai secara sistematis. Sedangkan penelitian adalah suatu kegiatan penyelidikan yang dilakukan secara terencana, penuh kehati-hatian dan teratur terhadap suatu objek atau subyek tertentu untuk memperoleh bukti, jawaban atau pengetahuan. Pada dasarnya ilmu pengetahuan tidak dapat dipisahkan dengan penelitian (Masturoh dan Nauri, 2018).

Penelitian yang baik didasari dengan ilmu pengetahuan, begitu pula sebaliknya. Dengan penelitian maka ilmu pengetahuan dapat dikembangkan. Ilmu pengetahuan akan selalu berkembang karena manusia memiliki kemampuan untuk berfikir dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. Tetapi, keingintahuan yang kompleks memerlukan suatu cara yang sistematis sehingga diperoleh suatu pengetahuan. Kegiatan penyelidikan secara sistematis tersebut yang dinamakan penelitian (Masturoh dan Nauri, 2018).

##### **2.1.2 Cara Memperoleh Pengetahuan**

Masturoh dan Nauri (2018) mengutarakan empat cara untuk memperoleh pengetahuan:

- a. Metode keteguhan (*Method of tenacity*), yaitu berpegang teguh pada pendapat yang sudah diyakini kebenarannya sejak lama.
- b. Metode otoritas (*Method of authority*), yaitu merujuk pada pernyataan para ahli atau yang memiliki otoritas.

- c. Metode Intuisi (*Method of intuition*), yaitu berdasarkan keyakinan yang kebenarannya dianggap terbukti dengan sendirinya atau tidak perlu pembuktian lagi.
- d. Metode Ilmiah (*Method of science*), yaitu berdasarkan kaidah keilmuan, sehingga walaupun dilakukan oleh orang yang berbeda-beda namun dapat menghasilkan kesimpulan yang sama.

Sedangkan Notoatmodjo (2017) membagi ke dalam 2 bagian besar cara untuk memperoleh pengetahuan yaitu:

### **1) Cara Non Ilmiah atau Tradisional**

Cara yang biasa dilakukan oleh manusia saat sebelum ditemukan cara dengan metode ilmiah. Cara ini dilakukan oleh manusia pada zaman dulu kala dalam rangka memecahkan masalah termasuk dalam menemukan teori atau pengetahuan baru. Cara-cara tersebut yaitu melalui: cara coba salah (*trial and error*), secara kebetulan, cara kekuasaan atau otoritas, pengalaman pribadi, cara akal sehat, kebenaran melalui wahyu, kebenaran secara intuitif, melalui jalan pikiran, induksi dan deduksi (Notoatmodjo, 2017).

### **2) Cara Ilmiah atau Modern**

Cara ilmiah ini dilakukan melalui cara-cara yang sistematis, logis dan ilmiah dalam bentuk metode penelitian. Penelitian dilaksanakan melalui uji coba terlebih dahulu sehingga instrumen yang digunakan valid dan reliabel dan hasil penelitiannya dapat digeneralisasikan pada populasi. Kebenaran atau pengetahuan yang diperoleh betul-betul dapat dipertanggungjawabkan karena telah melalui serangkaian proses yang ilmiah (Notoatmodjo, 2017).

Peneliti dalam melaksanakan penelitiannya harus menjunjung tinggi etika dan moral dan mengedepankan kejujuran. Hasil penelitian harus dilaporkan apa adanya, tidak boleh memutarbalikkan fakta penelitian agar sesuai keinginan atau

merekayasa hasil uji statistik sesuai dengan keinginan atau kepentingan tertentu. Selain menjunjung etika dan moral, seorang peneliti harus memahami landasan ilmu, yaitu pondasi atau dasar tempat berpijaknya keilmuan (Notoatmodjo, 2017).

Tiga landasan ilmu filsafat tersebut merupakan masalah yang paling fundamental dalam kehidupan karena memberikan sebuah kerangka berpikir yang sangat sistematis. Ketiganya merupakan proses berpikir yang diawali dengan pembahasan “Apa itu pengetahuan?”, “Bagaimana mendapatkan pengetahuan?”, dan “Untuk apa pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari?”. Pada dasarnya semua ilmu pengetahuan tidak terlepas dari tiga problem filosofis tersebut (*ontologis, epistemologis dan aksiologis*). Artinya semua ilmu pengetahuan pasti berbicara tentang apa yang menjadi objek kajiannya, bagaimana cara mengetahuinya dan apa manfaatnya buat kehidupan manusia (Notoatmodjo, 2017).

### **2.1.3 Tingkat Pengetahuan**

Masturoh dan Nauri (2018) terdapat 6 tingkatan pengetahuan yaitu:

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan hanya sebagai *recall* (memanggil) memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu.

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami suatu objek bukan sekedar tahu terhadap objek tersebut, tidak sekedar menyebutkan, tetapi orang tersebut harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui tersebut.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan apabila orang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi yang lain.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan atau memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui. Indikasi bahwa pengetahuan seseorang itu sudah sampai pada tingkat analisis adalah apabila orang tersebut telah dapat membedakan, atau memisahkan, mengelompokkan, membuat diagram (bagan) terhadap pengetahuan atas objek tersebut.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam suatu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang di tentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada (Notoatmodjo, 2017).

#### **2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Masturoh dan Nauri (2018) terdapat banyak faktor yang mempengaruhi pengetahuan, di antaranya sebagai berikut :

a. Pendidikan

Pendidikan merupakan suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan baik itu secara formal maupun non formal yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan juga dimaksudkan sabagai sebuah proses perubahan sikap dan tata laku kelompok dan juga upaya untuk mendewasakan manusia melalui pengajaran dan pelatihan. Dengan pendidikan tinggi, maka seseorang

akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media massa. Semakin banyak informasi yang diterima, maka semakin banyak pula informasi yang didapat tentang kesehatan.

b. Informasi/media massa

Dalam kamus *Oxford English Dictionary* makna Informasi adalah “*that of which one is apprised or told: intelligence, news*”. Kamus lain juga mengartikan informasi sebagai sesuatu yang dapat diketahui, namun ada pula yang menekankan informasi sebagai transfer pengetahuan. Informasi ialah suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis, dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu.

c. Sosial, budaya dan ekonomi

Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang dibutuhkan untuk kegiatan tertentu sehingga status ekonomi ini akan memengaruhi pengetahuan seseorang. Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran tentang baik atau buruknya sesuatu yang dilakukan itu. Dengan demikian, seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan.

d. Lingkungan

Lingkungan merupakan segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis. Lingkungan ini juga berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal tersebut terjadi karena adanya interaksi balik ataupun tidak, yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

e. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan yang dimaksud adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali

pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi pada masa lalu. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan professional serta pengalaman belajar selama bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya.

f. Usia

Usia memberi pengaruh terhadap daya tangkap dan pola seseorang. Oleh sebab itu, semakin bertambah usia maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik (Masturoh dan Nauri, 2018).

### **2.1.5 Pengukuran Pengetahuan**

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan. Pengukuran menggunakan *skala guttman* yang dilakukan untuk memperoleh jawaban yang tegas seperti : “ya” diberikan nilai 1, “tidak” diberikan nilai 0. Pengukuran pengetahuan dengan kriteria (Masturoh dan Nauri, 2018) :

- a. Baik, bila responden menjawab benar 76-100% dari seluruh pertanyaan.
- b. Cukup, bila responden menjawab benar 56-75% dari seluruh pertanyaan.
- c. Kurang, bila responden menjawab benar <56% dari seluruh pertanyaan.

## **2.2 Konsep Menstruasi**

### **2.2.1 Definisi Menstruasi**

Perdarahan uterus periodik dan siklis yang dikenal sebagai menstruasi disertai dengan pelepasan endometrium (*deskuamasi*). Wanita mengalami proses

normal yang disebut menstruasi. Panjang rata-rata siklus menstruasi wanita adalah 28 hari, tetapi dapat berkisar antara 21 hingga 35 hari pada orang dewasa dan dari 21 hingga 45 hari pada wanita muda. Ketika organ rahim sehat, mereka mengeluarkan darah secara berkala dalam proses yang dikenal sebagai menstruasi. Menstruasi wanita bisa berlangsung antara dua sampai tujuh hari (Kusmiran, 2018).

Sekitar 14 hari setelah ovulasi, seorang wanita akan mengalami menstruasi yang sering disebut sebagai perdarahan menstruasi. Menstruasi mengacu pada peluruhan lapisan endometrium rahim setiap bulan, yang menyebabkan pendarahan vagina. Karena ovarium tampaknya mengatur variasi siklus siklus menstruasi dan durasinya, mereka memainkan peran penting di sini. *Hipotalamus*, *hipofisis*, dan *ovarium* semuanya berperan dalam menstruasi, dan interaksinya menyebabkan perubahan pada jaringan target saluran reproduksi normal, yang bertanggung jawab untuk menstruasi (Sukarni K, 2017).

### **2.2.2 Tanda dan Gejala Menstruasi**

Tanda dan gejala menstruasi menurut Anastasia (2017), antara lain :

- a. Perut terasa mulas, mual dan panas terjadi karena saat menstruasi terjadi peluruhan dinding rahim dan lapisan endometrium.
- b. Tubuh lemas berlebihan terjadi karena saat menstruasi banyak darah yang keluar sehingga jumlah zat besi dalam tubuh juga berkurang.
- c. Nyeri atau rasa tidak nyaman pada perut bagian bawah saat menstruasi yang disebabkan oleh kontraksi otot uterus saat menstruasi.
- d. Keputihan yang dipengaruhi oleh hormon estrogen, stress psikologis, dan kelelahan fisik.

- e. Radang pada vagina dan gatal pada kulit area genital dikarenakan pemakaian pembalut selama 5 hari berturut-turut sehingga menyebabkan memar pada area genital dan berisiko infeksi.
- f. Perubahan emosional seperti perasaan suntuk, marah, dan sedih yang disebabkan oleh perubahan hormonal seperti pelepasan hormon estrogen dan progesteron saat menstruasi.
- g. Nyeri dan bengkak pada payudara yang disebabkan oleh sekresi hormon estrogen di jaringan payudara.
- h. Siklus menstruasi tidak teratur yang dialami oleh sebagian perempuan. Hal ini disebabkan oleh pengaruh hormon kortisol yang dihasilkan oleh kelenjar adrenal akibat rangsangan ACTH (*Adrenocorticotropic Hormone*), yaitu hormon yang dibentuk oleh kelenjar hipofisis bagian depan (Anastasia, 2017),

### **2.2.3 Siklus Menstruasi**

Menstruasi merupakan perdarahan akibat luruhnya dinding sebelah dalam rahim (*endometrium*). Lapisan *endometrium* disiapkan untuk menerima implantasi embrio. Jika tidak terjadi implantasi embrio lapisan ini akan luruh. Pendarahan ini terjadi secara periodik, jarak waktu antar menstruasi dikenal dengan satu siklus menstruasi. Siklus menstruasi adalah rentang waktu mulai dari hari pertama menstruasi sampai hari pertama menstruasi pada bulan berikutnya (Sinaga, 2017).

Menurut Purwoastuti dan Elisabeth (2019) siklus menstruasi wanita berbeda-beda, namun rata-rata berkisar 28 hari. Hari pertama menstruasi dinyatakan sebagai hari pertama siklus menstruasi. Siklus menstruasi terdiri atas 4 fase, yaitu :

#### **a. Fase Menstruasi**

Terjadi bila ovum tidak dibuahi sperma, sehingga korpus luteum menghentikan produksi hormon estrogen dan progesteron. Turunnya kadar

estrogen dan progesteron menyebabkan lepasnya ovum dari endometrium, sehingga terjadi perdarahan. Fase menstruasi berlangsung kurang lebih 5 hari. Darah yang keluar selama menstruasi berkisar antara 50-150.

b. Fase Folikuler

Salah satu fase mensruasi yang terjadi ketika ovarium membetnuk folikel berisi sel telur yang belum matang. Folikel tersebut dapat berkembang serta merangsang penebalan pada lapisan endometrium. Umumnya, fase folikuler terjadi sejak hari pertama menstruasi dan dapat berlangsung selama 11-27 hari.

c. Fase Ovulasi

Jika siklus menstruasi seorang perempuan 28 hari, maka ovulasi terjadi pada hari ke-14. Peningkatan kadar estrogen menghambat sekresi FSH, kemudian hipofise mensekresikan LH. Peningkatan kadar LH merangsang pelepasan oosit sekunder dari folikel, peristiwa ini disebut ovulasi.

d. Fase Pascaovulasi atau Fase Sekresi

Berlangsung selama 14 hari sebelum menstruasi berikutnya. Walaupun panjang siklus menstruasi berbeda-beda, fase pasca ovulasi ini selalu sama yaitu 14 hari sebelum menstruasi berikutnya. *Folikel de Graaf* (folikel matang) yang telah melepaskan oosit sekunder akan berkerut dan menjadi korpus luteum. *Korpus luteum* mensekresikan hormon estrogen namun tidak sebanyak ketika berbentuk folikel. *Progesteron* mendukung kerja *estrogen* untuk mempertebal dan menumbuhkn pembuluh-pembuluh darah pada endometrium serta mempersiapkan endometrium untuk menerima impantasi embrio jika terjadi pembuahan. Jika terjadi pembuahan korpus luteum akan berubah menjadi korpus albikan yang hanya sedikit mensekresikan hormon, sehingga kadar progesteron dan estrogen menjadi rendah. Keadaan ini menyebabkan terjadinya menstruasi demikian seterusnya (Purwoastuti dan Elisabeth, 2019).

Menurut Kurniasari dkk (2018) faktor yang mempengaruhi terjadinya siklus menstruasi antara lain :

a. Usia *Menarche*

Usia *menarche* berhubungan dengan waktu yang dibutuhkan untuk mencapai siklus ovulasi yang teratur. Jika wanita yang mengalami *early menarche*, 50% siklus ovulasi terjadi pada tahun pertama setelah *menarche*, sedangkan wanita dengan *late menarche* membutuhkan 8-12 tahun untuk ovulasi sepenuhnya. Menurut Riskesdas (2018), perempuan dengan usia *menarche* lebih muda dan perkawinan dibawah umur, membuat panjang rentang usia reproduksi perempuan dan berdampak pada banyaknya anak yang dilahirkan.

b. Berat Badan

Status gizi berperan penting dalam mempengaruhi fungsi organ reproduksi. Wanita yang memiliki status gizi yang kurang memiliki resiko terjadinya gangguan siklus menstruasi yang diakibatkan oleh terganggunya pertumbuhan dan perkembangan sistem reproduksi. Berat badan yang rendah atau penurunan berat badan secara mendadak dapat menghambat pelepasan GnRH (*Gonadotropin Releasing Hormone*), yang dapat mengurangi kadar LH (*Luteinizing Hormone*) dan FSH (*Follicle-Stimulating Hormone*) hormon yang bertanggung jawab untuk perkembangan telur dalam ovarium, tetapi sel telur tidak akan pernah dibebaskan karena kekurangan hormon. Wanita yang memiliki berat badan berlebih memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur yang disebut *oligomenorea*.

c. Anemia

Hubungan anemia dengan ketidakteraturan siklus menstruasi reproduksi manusia yang normal melibatkan interaksi antara berbagai hormon dan organ, yang diatur oleh *hipotalamus*. *Hipotalamus* menghasilkan hormon yang disebut *releasing factors* (RH). RH berjalan ke *hipofisia* (sebuah kelenjar yang terletak

dibawah *hipotalamus*) dan merangsang *hipofisa* untuk melepaskan hormon lainnya. LH dan FSH merangsang pematangan kelenjar reproduktif dan pelepasan hormon seksual. Siklus menstruasi dikendalikan hormon seksual. Siklus menstruasi dikendalikan oleh sistem hormon dan dibantu oleh kelenjar *hipofisis*. Apabila kinerja otak berkurang karena jumlah oksigen yang diterima tidak optimum maka akan mempengaruhi kerja hipotalamus. *Hipotalamus* yang terganggu akan berdampak pula pada kerja hormon yang dapat merangsang pematangan kelenjar reproduksi dan pelepasan hormon seksual menjadi terhambat atau bekerja lebih lama. Sehingga biasanya siklus menstruasi tersebut tidak teratur dan panjang (Kurniasari dkk, 2018).

#### **2.2.4 Gangguan Menstruasi**

Wanita dalam kehidupannya tidak luput dari adanya siklus haid normal yang terjadi secara periodik. Kita akan merasa terganggu bila hidupnya mengalami perubahan, terutama bila haid menjadi lebih lama dan atau banyak, tidak teratur, lebih sering atau bahkan tidak sama sekali. Penyebab gangguan haid dapat karena gangguan psikologis seperti stres maupun emosi (Sinaga, 2017).

Siklus menstruasi yang tidak teratur menunjukkan ketidakberesan pada sistem metabolisme dan hormonal. Dampaknya yaitu jadi lebih sulit hamil (*infertilitas*). Siklus menstruasi yang memendek dapat menyebabkan wanita mengalami unovulasi karena sel telur tidak terlalu matang sehingga sulit untuk dibuahi. Siklus menstruasi yang memanjang menandakan sel telur jarang sekali diproduksi atau wanita mengalami ketidaksuburan yang cukup panjang. Apabila sel telur jarang diproduksi berarti pembuahan akan sangat jarang terjadi. Ketidakteraturan siklus menstruasi juga membuat wanita sulit mencari kapan masa subur dan tidak (Sinaga, 2017).

Kelainan siklus menstruasi merupakan penyebab *infertilitas* yang penting. disfungsi ovulasi berjumlah 10-25% dari kasus infertilitas wanita. Gangguan nutrisi yang berat, penurunan berat badan, dan aktivitas yang berat adalah berhubungan dengan gangguan ovulasi. Obesitas juga disertai dengan siklus *anovulatorik* karena peningkatan tonik kadar estrogen, sedangkan stres berat menyebabkan anovulasi dan *amenore* (Sinaga, 2017).

Ovulasi yang jarang, endometriosis dapat menyebabkan infertilitas. Nyeri haid sering kali dianggap sebagai gejala khas dari endometriosis. Sebanyak duapertiga dari wanita-wanita yang dirawat dirumah sakit untuk perdarahan disfungsi berumur diatas 40 tahun dan 3% dibawah 20 tahun. Dalam praktik banyak dijumpai perdarahan disfungsi dalam masa pubertas, akan tetapi karena keadaan ini biasanya dapat sembuh sendiri, jarang diperlukan perawatan di rumah sakit (Sinaga, 2017).

### **2.2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Menstruasi**

Menurut Kusmiran (2018) faktor yang mempengaruhi terjadinya menstruasi antara lain :

a. Faktor *hormone*

Hormon seperti *luteinizing hormone* (LH) yang diproduksi di kelenjar hipofisis, dan progesteron yang diproduksi di ovarium semuanya memiliki peran dalam mengatur siklus menstruasi wanita.

b. Faktor enzim

*Enzim hidrolitik endometrium* menghasilkan gangguan metabolisme, regresi endometrium, dan perdarahan dengan menghancurkan sel-sel yang terlibat dalam sintesis protein.

c. Faktor vascular

Di lapisan fungsional endometrium, sistem vaskular berkembang selama periode proliferasi. Arteri, vena, dan koneksi di antara mereka berkembang bersama dengan endometrium. Stasis terbentuk di vena dan saluran yang menghubungkannya ke arteri dengan regresi endometrium, perdarahan arteri atau vena dan pembentukan hematoma.

d. Faktor prostaglandin

*Prostaglandin E2* dan *F2* ditemukan di endometrium. Prostaglandin dilepaskan dengan disintegrasi endometrium dan menghasilkan kontraksi miometrium, yang membantu mengurangi perdarahan saat menstruasi (Kusmiran, 2018).

## **2.3 Konsep Menarche**

### **2.3.1 Definisi Menarche**

*Menarche* merupakan menstruasi yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada awal remaja ditengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Menstruasi adalah perdarahan periodik dan siklik dari uterus disertai pengelupasan (*deskuamasi*) endometrium. *Menarche* merupakan suatu tanda awal adanya perubahan lain seperti pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut daerah pubis dan aksila (Proverawati, 2019). Sedangkan menurut Irianto (2017), *menarche* adalah menstruasi pertama kali yang merupakan pertanda masa reproduktif pada kehidupan seorang wanita, dimana masa ini dimulai dengan *menarche* dan diakhiri dengan menopause.

Dari beberapa teori diatas dapat disimpulkan bahwa *menarche* adalah menstruasi pertama kali dan diakhiri dengan menopause yang biasanya dimulai dengan keputihan dan terjadi pada rentang usia 10-16 tahun.

### 2.3.2 Fisiologi *Menarche*

Awal pubertas ditandai dengan menarche yang dipengaruhi oleh *hipotalamus* dan dilanjutkan ke *hipofisis*. Pada proses menstruasi dengan ovulasi (pelepasan telur), terjadi produksi hormon *estrogen* yang semakin meningkat sehingga menyebabkan lapisan dalam rahim mengalami pertumbuhan dan perkembangan (*fase poliferasi*). Dalam siklus menstruasi, peningkatan *estrogen* menekan pengeluaran hormon *folikel stimulating hormone* (FSH), tetapi merangsang *lutening hormone* (LH) sehingga merangsang *folikel graff* yang telah dewasa untuk melepas telur yang disebut sebagai ovulasi. Telur ini akan ditangkap oleh *fimbriae tuba fallopi* dan dilapisi oleh korona radiata yang akan memberikan nutrisi selama 48 jam (Pudiastuti, 2017).

*Folikel graff* yang mengalami ovulasi menjadi korpus luteum dan mengeluarkan hormon *estrogen* dan *progesteron*. Hormon estrogen menyebabkan endometrium berkembang dan tumbuh dalam bentuk poliferasi, maka setelah dirangsang oleh korpus luteum dengan mengeluarkan *estrogen* dan *progesteron* lapisan dalam rahim berubah menjadi fase sekresi, yang mengakibatkan pembuluh darah makin dominan dan mengeluarkan cairan (*fase sekresi*). Bila tidak terjadi pertemuan antara spermatozoa dan ovum maka korpus luteum mengalami regresi.

*Korpus luteum* berumur 8 hari, sehingga setelah terjadi regresi korpus luteum tidak mampu lagi mempertahankan endometrium sehingga endometrium mengalami kekurangan aliran darah (kematian). Selanjutnya diikuti dengan vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah) dan pelepasan darah bentuk perdarahan yang disebut menstruasi. Menstruasi berlangsung antara 2-8 hari. Setelah masa menstruasi berakhir, endometrium kemudian tumbuh kembali agar siap menerima ovum yang telah dibuahi sebagai persiapan kehamilan. Apabila

tidak terjadi pembuahan, endometrium kemudian luruh akan terjadi menstruasi kembali dan seterusnya (Pudiastuti, 2017).

### **2.3.3 Usia *Menarche***

Rentan usia remaja perempuan yang memasuki menstruasi pertama biasanya terjadi di usia 10-16 tahun sebelum memasuki masa reproduksi. Namun Usia anak perempuan mulai mendapat menstruasi bervariasi, ada yang berusia 12 tahun saat ia mendapat menstruasi pertama kali tetapi ada juga yang 8 tahun sudah memulai siklusnya (Proverawati, 2019).

### **2.3.4 Waktu Terjadinya *Menarche***

Usia saat seorang anak perempuan mulai mendapat menstruasi sangat bervariasi. Terdapat kecenderungan bahwa saat ini anak mendapat menstruasi yang pertama kali pada usia yang muda. Secara biologis, *menarche* terjadi pada usia 10-19 tahun (Proverawati, 2019).

Usia untuk mencapai fase terjadinya *menarche* dipengaruhi oleh banyak faktor suku, genetik, gizi, sosial, ekonomi, dan lain-lain. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), mengatakan bahwa rata-rata usia perempuan mendapatkan *menarche* di Indonesia adalah 13 tahun. Ada juga yang mengatakan bahwa 5,2% anak-anak di 17 provinsi di Indonesia mengalami *menarche* di bawah usia 12 tahun, sehingga Indonesia menempati urutan ke 15 dari 62 negara dengan penurunan usia *menarche* mencapai 0,145 tahun perdekade (Proverawati, 2019).

### **2.3.5 Siklus *Menarche***

Siklus *menarche* sama dengan siklus menstruasi, yaitu hitungnya dimulai dari hari pertama menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya. Durasi siklus menstruasi normal adalah 28 hari ditambah atau dikurangi 2-3 hari (Pudiastuti, 2017).

### 2.3.6 Tanda dan Gejala *Menarche*

Tanda dan gejala *menarche* menurut Pudiastuti (2017), antara lain :

- a. Suhu badan meningkat (seperti meriang)
- b. Pinggang sakit
- c. Pusing-pusing
- d. Payudara membengkak
- e. Gangguan pada kulit
- f. Nafsu makan berlebih

### 2.3.7 Macam-Macam *Menarche*

Macam-macam *menarche* menurut Proverawati (2019) ada 2, yaitu :

- a. *Menarche prekoks*, yaitu sudah ada haid sebelum umur 10 tahun
- b. *Menarche tarda*, yaitu *menarche* yang baru datang setelah umur 16 tahun

Ada sebagian kecil anak perempuan mengalami menstruasi lebih awal (*solated premature menarche*) dan ada juga yang mengalami menstruasi yang lewat (*primary amenorrhoea*) (Proverawati, 2019).

### 2.3.8 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Menarche*

- a. Genetik

Faktor keturunan dapat mempengaruhi maturitas. Hal tersebut dipelajari dari anak kembar. Anak kembar monozigot akan mengalami *menarche* dalam usia yang hampir sama (antara 2-3 bulan), ketika kembar zigot selisih 9 bulan, waktu maturitas juga berhubungan dengan usia *menarche* ibu dan anak (Putra, 2017).

- b. Nutrisi dan Status gizi

Status gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan remaja termasuk *menarche*. Status gizi berpengaruh terhadap tingkat kematangan seksual sehingga berdampak pada umur *menarche*. Pada umumnya, perempuan dengan kematangan seksual lebih tinggi akan memiliki IMT yang lebih tinggi dan

perempuan dengan kematangan seksual yang terlambat memiliki IMT (Indeks Massa Tubuh) lebih kecil pada usia yang sama. Hal ini disebabkan karena status gizi yang cenderung lebih sering dihubungkan dengan paparan hormon estrogen dan progesteron yang tinggi sebagai akibat pola konsumsi makanan berlemak tinggi (Putra, 2017).

c. Aktivitas Fisik

Fakta menunjukkan anak perempuan yang aktif melakukan aktivitas fisik mengalami *menarche* lebih lambat daripada yang tidak aktif. Penelitian menunjukkan bahwa wanita olahragawan/penari seperti pelari dan pelompat mengalami *menarche* pada usia 13,5-14 tahun, atlet senam 13,7-15 tahun, dan penari balet 15,4 tahun. Fakta tersebut menunjukkan bahwa penari balet dan beberapa olahragawan seperti atlet senam dan penari mengalami *menarche* lebih lambat (Putra, 2017).

d. Status ekonomi

Tingkat sosial ekonomi mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat. Masyarakat yang mempunyai tingkat ekonomi menengah keatas akan lebih memperhatikan kesehatannya. Faktor sosial ekonomi ini tidak berpengaruh langsung terhadap kejadian *menarche*, tetapi status ekonomi yang rendah akan mempengaruhi seseorang untuk mendapatkan pelayanan kesehatan dan gizi yang baik (Putra, 2017).

e. Rangsangan audiovisual

Salah satu faktor penyebab terjadinya *menarche* dini adalah karena rangsangan audiovisual, baik berasal dari percakapan yang didengar, tontonan dari film atau internet yang mengarah kepada hal-hal vulgar, dewasa, maupun seksualitas. Rangsangan dari mata dan telinga tersebut akan merangsang sistem

reproduksi dan genetalia untuk lebih cepat matang, bahkan rangsangan audiovisual ini merupakan faktor penyebab utama *menarche* dini (Proverawati, 2019).

### **2.3.9 Kesiapan dan Dampak Ketidaksiapan Menghadapi *Menarche***

Kesiapan dalam menghadapi *menarche* atau menstruasi pertama adalah suatu keadaan yang menunjukkan bahwa sudah siap untuk menerima kematangan fisik yaitu datangnya menstruasi pertama atau *menarche*, yang terjadi secara periodic (pada waktu tertentu) dan siklik (berulang-ulang). Kesiapan menghadapi *menarche* ditandai dengan adanya pemahaman yang mendalam tentang proses menstruasi sehingga siap menerima dan mengalahi menstruasi pertama (Novitasari dkk, 2018).

Menurut Yani (2019) dampak yang dapat terjadi apabila remaja tidak mempersiapkan diri dalam menghadapi *menarche* sejak dini yaitu :

a. Perilaku *hygiene* saat menstruasi (perawatan diri)

Kesiapan menghadapi *menarche* perlu adanya kemampuan, seperti kemampuan dalam menjaga kebersihan organ wanita dan mengetahui kapan harus mengganti pembalut. Jika perilaku *hygiene* saat menstruasi tidak baik, akan berpengaruh terhadap kebersihan organ kewanitaan. Remaja putri yang sedang mengalami *menarche* atau awal menstruasi harus menjaga kebersihan dengan mengganti pembalut minimal dua kali sehari untuk mengurangi perkembangbiakan bakteri. Minum obat atau memeriksakan ke dokter jika timbul rasa nyeri yang berlebihan. Pemberian vitamin B1, B6, dan B12 berguna untuk individu yang menderita keluhan sakit pada saat menstruasi dan diminum sesuai dosis yang dianjurkan. Disamping itu, remaja putri disarankan untuk menjaga kebersihan vagina, karena kuman mudah masuk dan dapat menyebabkan penyakit pada saluran reproduksi.

b. Kecemasan

Ketidaksiapan menghadapi *menarche* menyebabkan anak mengalami cemas saat terjadinya *menarche* yang ditandai dengan bingung, tegang, takut dan gelisah (Yani, 2019).

## **2.4 Konsep Kesiapan**

### **2.4.1 Defenisi Kesiapan**

Kesiapan adalah keseluruhan kondisi seseorang yang membuatnya siap untuk memberi respon atau jawaban di dalam cara tertentu terhadap satu situasi, dan Soemanto (2013) mengatakan dalam Juwitan dan Yulita (2018) ada orang yang mengartikan readiness sebagai kesiapan seseorang untuk melakukan sesuatu. Dari berbagai pendapat dapat disimpulkan bahwa kesiapan yaitu suatu keadaan dalam diri seseorang yang membuat siap memberi jawaban atau respon dalam mencapai tertentu. Kesiapan merupakan kesediaan untuk memberikan respon. Kesediaan tersebut datang dari dalam diri siswi, kesiapan amat perlu diperhatikan untuk suatu proses karena apabila siswi sudah ada kesiapan maka hasilnya akan memuaskan (Juwita dan Yulita, 2018).

### **2.4.2 Prinsip-Prinsip Kesiapan**

- a. Semua aspek perkembangan berinteraksi (sering pengaruh mempengaruhi).
- b. Kematangan jasmani dan rohani adalah untuk memperoleh manfaat dari pengalaman.
- c. Pengalaman – pengalaman mempunyai pengaruh yang positif terhadap kesiapan.
- d. Kesiapan dasar untuk kegiatan tentu terbentuk dalam periode tertentu selama masa pembentukan dalam masa perkembangan (Manase dkk, 2022).

### 2.4.3 Macam-Macam Kesiapan

Macam-macam kesiapan terdiri dari kesiapan mental, kesiapan diri, kesiapan belajar dan kesiapan kecerdasan (Manase dkk, 2022).

a. Kesiapan mental

Kesiapan mental adalah kondisi kepribadian seseorang secara keseluruhan dan bukan hanya kondisi jiwanya tetapi kesiapan mental merupakan hasil tumbuh kembang sepanjang hidup seseorang dan diperkuat oleh pengalaman sehari-hari orang yang bersangkutan.

b. Kesiapan diri

Kesiapan diri adalah terbangunnya kekuatan yang dipadu dengan keberanian fisik dalam diri siswi yang berakal sehat sehingga dapat menghadapi segala sesuatu dengan gagah berani.

c. Kesiapan belajar

Kesiapan belajar merupakan perubahan perilaku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan misalnya dengan membaca, mengamati, mendengarkan, meniru.

d. Kesiapan kecerdasan

Kesiapan kecerdasan adalah kesigapan bertindak dan kecakapan memahami bisa tumbuh dari berbagai kualitas. Ketajamaan intelegensi, otak dan pikiran dapat membuat siswi lebih aktif daripada siswi yang tidak cerdas hal tersebut membuat siswi jadi lebih bisa menyesuaikan diri dengan sekitarnya, maka makin cepat menyesuaikan diri dengan lingkungannya maka semakin cepat mengendalikan situasi (Manase dkk, 2022).

### 2.4.4 Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Menghadapi *Menarche*

Kesiapan menghadapi *menarche* atau menstruasi pertama pada remaja putri mencakup pemahaman, penghayatan, dan kesediaan. Kesiapan seorang

remaja putri dalam menghadapi *menarche* akan sangat membantu dalam menjalani masa *menarche* itu sendiri (Priyoto, 2016). Kesiapan mempengaruhi perilaku remaja dalam menghadapi *menarche*. Menurut Yunita (2020), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku remaja putri dalam menghadapi *menarche*, diantaranya:

a. Faktor internal

1) Sikap

Sikap adalah penilaian atau pendapat seseorang tentang suatu objek yang diketahuinya yang menjadi penentu dalam tingkah laku manusia terhadap objek tersebut. Sikap ini berhubungan dengan dua hal, yaitu senang atau tidak senang. Penelitian Yunita (2020), sebanyak 73.08% anak bersikap tidak baik terhadap *menarche*. Mereka beranggapan bahwa *menarche* merupakan beban baru yang tidak menyenangkan. Sikap positif terhadap menstruasi maka semakin kurang kecemasan yang dimiliki anak usia pra-pubertas menghadapi *menarche*. Begitu pula sebaliknya, semakin negatif sikap terhadap menstruasi maka semakin cemas menghadapi *menarche* pada anak usia prapubertas.

2) Usia

Semakin muda usia remaja, maka semakin belum siap ia menerima peristiwa menstruasi tersebut. Penelitian Yunita (2020), didapatkan hasil 75% dari anak SD yang siap menghadapi *menarche* berumur 13 tahun, dan ada 27,08% dari yang tidak siap dalam menghadapi *menarche* yaitu berumur 10 tahun.

b. Faktor eksternal

1) Sumber informasi

Sumber informasi adalah sumber-sumber yang dapat memberikan informasi tentang *menarche*. Penelitian Yunita (2020), didapatkan hasil 51,92%

sumber informasi yang diperoleh tentang *menarche* sebagian besar tidak benar, sehingga justru menyebabkan persepsi remaja terhadap *menarche* menjadi negatif.

## 2) Dukungan sosial ibu

Dukungan sosial ibu merupakan pertukaran sumber baik verbal dan non verbal antara ibu dan anak. Ibu sebagai pemberi dan anak sebagai penerima. Beberapa penelitian menyatakan bahwa dukungan sosial ini mempengaruhi kesiapan remaja putri menghadapi *menarche*. Adanya dukungan dari ibu yang diterima oleh remaja putri, dapat mengurangi rasa cemas mereka dalam menghadapi *menarche* dapat berkurang sehingga mereka akan lebih siap dalam menghadapi *menarche* (Yunita, 2020).

## 1) Lingkungan sosial

Lingkungan sosial merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche*. Lingkungan sosial adalah segala sesuatu tindakan yang mengatur kehidupan manusia dan usah-usahanya untuk mempertahankan kehidupan seperti pendidikan pada tiap individu, rasa tanggung jawab, pengetahuan keluarga, jenis pekerjaan, jumlah penghuni dan keadaan ekonomi. Lingkungan sosial adalah lingkungan masyarakat. Pengaruh lingkungan masyarakat terhadap perkembangan individu berbeda-beda, sebab interaksi yang dilakukan individu satu dengan individu yang lain di masyarakat juga berbeda-beda (Yunita, 2020).

### **2.4.5 Pengukuran Kesiapan**

Putri (2021) untuk mengukur kesiapan digunakan skala likert. Pada skala likert disediakan empat alternative jawaban, dan setiap jawabannya sudah tersedia nilainya.

Untuk pertanyaan positif (*favorable*) yaitu :

- a. Sangat siap (SS) diberi skor = 4

- b. Siap (S) diberik skor = 3
- c. Tidak siap diberi skor = 2
- d. Sangat tidak siap diberi skor = 1

Untuk pertanyaan negatif (*unfavorable*) yaitu :

- a. Sangat siap (SS) diberi skor = 1
- b. Siap (S) diberik skor = 2
- c. Tidak siap diberi skor = 3
- d. Sangat tidak siap diberi skor = 4

Maka pengukuran nilai kesiapaan di kategorikan sebagai berikut :

- a. Tidak siap, jika responden menjawab pertanyaan pada kuesioner dengan benar  $<50\%$ .
- b. Siap, jika responden menjawab pertanyaan pada kuesioner dengan benar  $\geq 50\%$ .

## **2.5 Konsep Remaja**

### **2.5.1 Definisi Remaja**

Remaja berasal dari bahasa latin "*adolescence*" yang berarti tumbuh ke arah kematangan, baik kematangan fisik, sosial maupun psikologis (Soetjningsih, 2019). Menurut Nur dan Nurussakinah (2020) Remaja adalah individu yang sedang mengalami perubahan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa peralihan antara masa anak-anak yang dimulai saat terjadinya kematangan seksual yaitu antara usia 11 atau 12 tahun sampai dengan 20 tahun, yaitu masa menjelang dewasa muda.

Menurut Sarwono (2019) remaja sebagai periode transisi antara masa kanak-kanak ke masa dewasa, atau masa usia belasan tahun, atau seseorang yang

menunjukkan tingkah laku tertentu seperti susah tidur, mudah terangsang perasaannya dan sebagainya.

### **2.5.2 Tanda Perubahan Yang Terjadi Pada Remaja Putri**

Sarwono (2019) remaja akan mengalami tiga perubahan saat mengalami pubertas, yaitu :

a. Perubahan primer masa pubertas pada remaja putri

Perubahan primer pada masa pubertas adalah tanda-tanda/perubahan yang menentukan sudah mulai berfungsi optimalnya organ reproduksi pada manusia. Pada remaja putri akan mengalami haid/menstruasi, Organ reproduksi mengalami ovulasi, dan dapat menghasilkan ovum yang bisa menjadi bayi jika dibuahi.

b. Perubahan sekunder pada masa pubertas

Perubahan sekunder pada masa pubertas adalah perubahan yang menyertai perubahan primer yang terlihat dari luar. Pada remaja putri, hal ini terlihat dari pertumbuhan payudara, tumbuh bulu-bulu halus di sekitar ketiak dan vagina, pinggul melebar, dan pantat membesar.

c. Perubahan psikologis pada masa pubertas

Salah satu perubahan psikologis remaja adalah akan mengalami kecemasan dalam tingkat tertentu yang berhubungan dengan pengetahuan mereka. Secara tradisional, masa remaja dianggap sebagai periode “Badai dan Tekanan”, sesuatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Pertumbuhan yang terjadi terutama bersifat melengkapi pola yang sudah terbentuk pada masa puber. Adapun meningginya emosi terutama karena anak laki-laki dan perempuan berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru, sedangkan selama masa kanak-kanak, ia kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan-keadaan itu (Sarwono, 2019).

### 2.5.3 Tahap-Tahap Perkembangan Remaja

Nur dan Nurussakinah (2020) dalam proses penyesuaian diri menuju kedewasaan, ada 3 tahap perkembangan remaja:

a. Remaja awal 12-14 tahun (*early adolescent*)

Seorang remaja pada tahap ini masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, mudah terangsang secara erotik. Kepekaan terhadap ego menyebabkan para remaja awal ini sulit dimengerti orang dewasa.

b. Remaja pertengahan 15-17 tahun (*middle adolescent*)

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan. Saat remaja madya senang kalau banyak teman yang mengakuinya. Ada kecenderungan narsistis yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena tidak tahu memilih yang mana peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimistis atau pesimistis, idealis atau materialis, dan sebagainya. Remaja pria harus membebaskan diri dari *Oedipus complex* (perasaan cinta pada ibu sendiri pada masa anak-anak) dengan mempererat hubungan dengan kawan-kawan.

c. Remaja akhir 18-21 tahun (*late adolescent*)

Tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal yaitu:

- 1) Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- 2) Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
- 3) Terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.

- 4) Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
- 5) Tumbuh "dinding" yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (Nur dan Nurussakinah, 2020).

#### **2.5.4 Tugas-Tugas Perkembangan Remaja**

Nur dan Nurussakinah (2020) tugas perkembangan remaja adalah yaitu :

- a. Mencapai hubungan sosial yang matang dengan teman sebaya baik dengan teman sejenis maupun dengan beda jenis kelamin.
- b. Dapat menjalankan peran-peran sosial menurut jenis kelamin masing-masing.
- c. Menerima kenyataan (realitas) jasmaniah serta menggunakannya seefektif mungkin perasaan puas.
- d. Mencapai kebebasan emosional dari orang tua atau dewasa lainnya.
- e. Mencapai kebebasan ekonomi.
- f. Memilih dan mempersiapkan diri untuk pekerjaan atau jabatan, artinya belajar memilih satu jenis pekerjaan sesuai dengan bakat dan mempersiapkan diri untuk pekerjaan tersebut.
- g. Mempersiapkan diri untuk melakukan perkawinan dan hidup berumah tangga.
- h. Mengembangkan kecakapan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan untuk kepentingan hidup bermasyarakat.
- i. Memperlihatkan tingkah laku yang secara sosial dapat dipertanggungjawabkan.
- j. Memperoleh sejumlah norma-norma sebagai pedoman dalam tindakan-tindakannya dan sebagai pandangan hidup (Nur dan Nurussakinah, 2020).

#### **2.5.5 Perubahan Kejiwaan Pada Masa Remaja**

Yani (2019) menjelaskan tentang perubahan-perubahan yang berkaitan dengan kejiwaan pada remaja antara lain::

a. Perubahan emosi

Perubahan tersebut berupa kondisi :

- 1) Sensitif atau peka misalnya mudah menangis, cemas, frustrasi, dan sebaliknya bisa tertawa tanpa alasan yang jelas. Terutama sering terjadi pada remaja putri apalagi sebelum menstruasi.
- 2) Mudah bereaksi bahkan agresif terhadap gangguan atau rangsangan luar yang mempengaruhi. Itulah sebabnya mudah terjadi perkelahian, suka mencari perhatian, dan bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu.
- 3) Ada kecenderungan tidak patuh pada orang tua dan lebih senang pergi bersama temannya daripada tinggal di rumah.

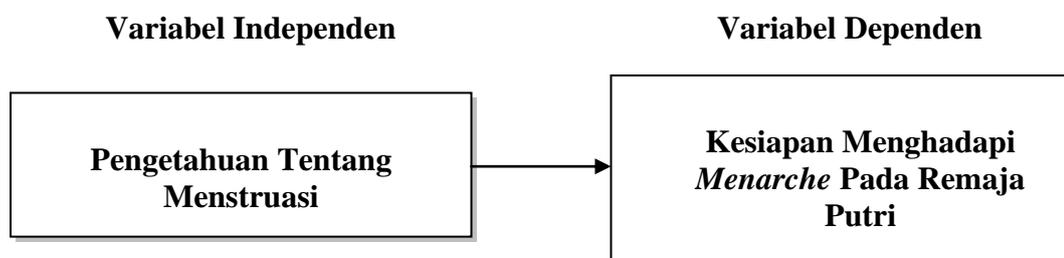
b. Perkembangan intelegensia

Pada perkembangan ini menyebabkan remaja :

- 1) Cenderung mengembangkan cara berpikir abstrak suka memberikan kritik.
- 2) Cenderung ingin mengetahui hal-hal baru, sehingga muncul perilaku ingin mencoba-coba (Yani, 2019).

## 2.6 Kerangka Konsep

Adapun kerangka konsep di bawah ini yang akan diteliti hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kota Padangsidimpuan Tahun 2024.



**Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian**

## 2.7 Hipotesis Penelitian

### 1. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ )

Ada hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kota Padangsidempuan Tahun 2024.

### 2. Hipotesis Nol ( $H_0$ )

Tidak ada hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kota Padangsidempuan Tahun 2024.

## BAB 3

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah *kuantitatif*. Desain penelitian ini *deskriptif korelasi* menggunakan pendekatan *cross sectional study* yaitu suatu bentuk studi observasional yang bertujuan untuk mencari atau mempelajari hubungan antara variabel independent (pengetahuan tentang menstruasi) dengan variabel dependent (kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri) dengan cara pendekatan, observasi, atau pengumpulan data sekaligus di ukur dalam waktu yang bersamaan (Sugiyono, 2017).

#### 3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

##### 3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Kota Padangsidimpuan.

##### 3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan mulai bulan September 2024 s/d Februari 2025.

**Tabel 3.1. Waktu Penelitian**

No	Kegiatan	Waktu Penelitian					
		Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb
1.	Pengajuan Judul						
2.	Perumusan Proposal	■	■				
3.	Seminar Proposal			■			
4.	Perbaikan Proposal				■	■	
5.	Pelaksanaan Penelitian					■	■
6.	Seminar Hasil Skripsi						■

#### 3.3 Populasi dan Sampel

##### 3.3.1 Populasi

Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas VII sebanyak 190 orang tahun 2024 di SMP Negeri 1 Kota Padangsidimpuan.

### 3.3.2 Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri di SMP Negeri 1 Kota Padangsidempuan. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian remaja putri kelas VII yang berada di SMP Negeri 1 Kota Padangsidempuan, dan besar sampel di tentukan dengan rumus slovin (Sugiyono, 2017) sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

$$n = \frac{190}{1 + 190(0,1)^2}$$

$$n = \frac{190}{1 + 190 \times 0,01} = n = 66$$

Keterangan

n : jumlah sampel

N : jumlah populasi

d : nilai presisi atau keyakinan 90% ( $\alpha$  0,1)

Jadi jumlah sampel dalam penelitian seluruhnya 66 orang dengan menggunakan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi.

Kriteria inklusi penelitian yaitu :

- 1) Remaja putri kelas VII berusia 12 dan 13 tahun di SMP Negeri 1 Kota Padangsidempuan.
- 2) Remaja putri yang belum mengalami *menarche* (menstruasi).
- 3) Bersedia menjadi sampel.

Kriteria eksklusi penelitian yaitu :

- 1) Remaja putri yang tidak bersedia dijadikan sampel.
- 2) Remaja putri IMT kurus dan obesitas.

3) Yang tidak berada di SMP Negeri 1 Kota Padangsidempuan.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan cara mengambil wakil dari setiap wilayah/kelompok yang ada. Sampel dikumpulkan berdasarkan masing-masing kelompok dengan perhitungan sebagai berikut (Sugiyono, 2017) :

$$n1 = \frac{N1}{N} \times n$$

Keterangan :

N : Besar seluruh populasi

N1 : Besar populasi yang diteliti

n : Besar seluruh sampel

n1 : Besar sampel yang diambil

Dari jumlah sampel sebanyak 66 orang, maka sampel penelitian tiap kelas sebagai berikut :

$$\text{VII 1} = 19 / 190 \times 66 = 7$$

$$\text{VII 2} = 18 / 190 \times 66 = 6$$

$$\text{VII 3} = 19 / 190 \times 66 = 7$$

$$\text{VII 4} = 17 / 190 \times 66 = 6$$

$$\text{VII 5} = 18 / 190 \times 66 = 6$$

$$\text{VII 6} = 19 / 190 \times 66 = 7$$

$$\text{VII 7} = 17 / 190 \times 66 = 6$$

$$\text{VII 8} = 18 / 190 \times 66 = 6$$

$$\text{VII 9} = 15 / 190 \times 66 = 5$$

$$\text{VII 10} = 15 / 190 \times 66 = 5$$

$$\text{VII 11} = 15 / 190 \times 66 = 5$$

Pengambilan sampel per masing-masing kelas sesuai dengan jumlah diatas yaitu dengan menggunakan *simple random sampling*. Jadi setiap orang masing-masing kelas memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel. Penelitian ini menggunakan tehnik *random sampling* dengan cara undian berdasarkan nomor absen siswa. Langkah-langkah yang dapat digunakan untuk mengambil sampel dengan cara undian menggunakan nomor absen siswa adalah sebagai berikut :

- 1) Nomor absen siswa satu per satu di tulis pada potongan kertas yang sama besar dan digulung.
- 2) Gulungan-gulungan kertas dimasukkan ke dalam suatu kotak.
- 3) Gulungan kertas diambil satu per satu sampai jumlah sampel yang sudah ditentukan dipenuhi.
- 4) Nomor yang tercantum pada gulungan kertas yang diambil merupakan sampel yang akan mewakili populasi.

### **3.4 Etika Penelitian**

#### *1. Ethical Clearance*

Suatu instrumen untuk mengukur keberterimaan secara etik suatu rangkaian proses penelitian. Klirens etik penelitian merupakan acuan bagi peneliti untuk menjunjung tinggi nilai integritas, kejujuran, dan keadilan dalam melakukan penelitian.

#### *2. Informed consent*

*Informed consent* merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan.

#### *3. Anonimity (tanpa nama)*

Masalah etika kebidanan merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak mencantumkan nama

responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

#### 4. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya.

#### 5. *Justice* (keadilan)

Keadilan adalah kondisi kebenaran ideal secara moral mengenai sesuatu hal, baik menyangkut benda atau orang (Hidayat, 2017).

### 3.5 Defenisi Operasional

**Tabel 3.2. Defenisi Operasional**

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
<b>Independent</b>				
Pengetahuan Tentang Menstruasi	Pengetahuan remaja putri tentang terjadinya menstruasi, perubahan terjadi saat menstruasi, perawatan saat menstruasi dan menarche bagian dari menstruasi	Kuesioner	Ordinal	1. Kurang <56% (benar 0-13 soal) 2. Cukup 56-75% (benar 14-18 soal) 3. Baik 76-100% (benar 19-24 soal)
<b>Dependent</b>				
Kesiapan Menghadapi <i>Menarche</i> Pada Remaja Putri	Kesiapan atau respon terhadap stimulus sosial yang telah terkondisikan, dalam menghadapi menarche atau permulaan fungsi menstruasi	Kuesioner	Nominal	1. Tidak siap <50% (skor 10-19) 2. Siap $\geq$ 50% (skor 20-40)

### 3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan lembar kuesioner dengan 3 kategori yaitu :

1. Data Demografi, secara umum berisi inisial nama, umur dan kelas.

2. Pengetahuan tentang menstruasi menggunakan lembar kuesioner dengan *skala guttman*, yaitu jika jawaban benar diberi nilai 1, dan jika jawaban salah nilai 0.
  - a) Pengetahuan kurang bila responden dapat menjawab <56% (benar 0-13 soal)
  - b) Pengetahuan cukup bila responden dapat menjawab 56-75% (benar 14-18 soal)
  - c) Pengetahuan baik bila responden dapat menjawab 76-100% (benar 19-24 soal)
3. Kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri menggunakan lembar kuesioner dengan 10 pertanyaan dengan *skala likert*, yaitu bentuk pernyataan positif jawaban responden sangat siap (4), siap (3), tidak siap (2), sangat tidak siap (1).
  - a) Tidak siap, jika responden menjawab pertanyaan pada kuesioner dengan benar <50% (skor 10-19).
  - b) Siap, jika responden menjawab pertanyaan pada kuesioner dengan benar  $\geq$ 50% (skor 20-40).

Lembar observasi atau kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini diadopsi dari penelitian sebelumnya. Kuesioner pengetahuan menstruasi dari penelitian Jannah (2023) dengan uji realibilitas diperoleh nilai  $r = 0,856$  untuk pernyataan tingkat pengetahuan. Kuesioner kesiapan menghadapi menarche dari penelitian Meizela (2020) yaitu nilai koefisien korelasi  $r = 0,635$  kemudian didapatkan hasil *Cronbach Alpha* 0.743 lebih besar dari *Cronbach Alpha* > 0,70 dapat disimpulkan kuesioner sumber informasi dan pengetahuan valid dan reliabilitas.

### 3.7 Prosedur Pengumpulan Data

1. Tahap persiapan dimulai dengan menetapkan tema judul penelitian, melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing, membuat skripsi penelitian, melakukan studi pendahuluan dan revisi.
2. Mengurus surat permohonan izin penelitian dari Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan, kemudian mengirim permohonan izin penelitian kepada Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Kota Padangsidempuan.
3. Peneliti meminta izin kepada Kepala Sekolah untuk melakukan penelitian, dan meminta data kepada staf tata usaha jumlah remaja putri kelas VII.
4. Setelah diberikan izin untuk meneliti, peneliti melakukan pengambilan data tempat penelitian dan menentukan responden berdasarkan yang telah ditetapkan dalam penelitian.
5. Peneliti menemui responden di sekolah untuk melakukan pengumpulan data dengan kuesioner selama 3 hari. Hari pertama saya memasuki ruangan kelas VII 1 sampai VII 4 dengan jumlah remaja putri sebanyak 26 orang. Kemudian dilakukan kembali pada hari ke dua kelas VII 5 sampai VII 8 dengan jumlah remaja putri sebanyak 25 orang dan di hari ke tiga menjumpai responden kelas VII 9 samapai dengan VII 11 sebanyak 15 remaja putri.
6. Sebelumnya peneliti memperkenalkan diri terlebih dahulu dan menjelaskan tentang tujuan penelitian, menjelaskan *informed consent* tentang kewajiban dan hak dari responden penelitian dan meminta persetujuan responden untuk bersedia menandatangani lembar persetujuan menjadi responden.
7. Setelah responden menandatangani lembar persetujuan, kemudian peneliti memberikan kuesioner penelitian kepada responden dan menjelaskan tentang tata cara pengisian kuesioner.

8. Responden diberikan waktu selama  $\pm$  15 menit untuk mengisi pertanyaan yang terdapat kuesioner. Setelah responden mengisi kuesioner maka kuesioner dikumpulkan kepada peneliti, segera meneliti jawaban dari setiap pertanyaan di kuesioner.
9. Bila ada jawaban yang belum lengkap atau kurang jelas dari responden, maka responden dapat diminta kembali untuk mengisi ulang kuesioner.
10. Selanjutnya, peneliti melakukan proses pengolahan data dan analisa data.

### **3.8 Pengolahan dan Analisa Data**

#### **3.8.1 Pengolahan Data**

##### 1. *Editing*

*Editing* atau penyuntingan data adalah tahapan akan dimana data yang sudah dikumpulkan dari hasil pengisian kuesioner disunting kelengkapan jawabannya. Jika pada tahapan penyuntingan ternyata ditemukan ketidaklengkapan dalam pengisian jawaban, maka harus melakukan pengumpulan data ulang.

##### 2. *Coding*

*Coding* yaitu akan pemberian kode pada setiap data yang telah dikumpulkan untuk memperoleh memasukkan data ke dalam tabel.

##### 3. *Scoring*

Akan memberikan skor pada setiap jawaban yang diberikan pada responden. Jawaban yang benar diberi nilai 1 dan jawaban yang salah diberi nilai 0, selanjutnya menghitung skor jawaban dari pertanyaan yang diberikan.

##### 4. *Data Entry*

Data entry adalah akan mengisi kolom dengan kode sesuai dengan jawaban masing-masing pertanyaan.

## 5. *Tabulating*

*Tabulating* yaitu akan pengorganisasian data sedemikian rupa agar dengan mudah dapat dijumlah, disusun dan ditata untuk disajikan dan dianalisis. Dalam penelitian ini tabulasi dilakukan dengan menggunakan *personal computer* (PC) melalui program SPSS (Sugiyono, 2017).

### 3.8.2 Analisa Data

#### 1. Analisa Univariat

Analisa ini digunakan untuk memperoleh gambaran distribusi frekuensi atau besarnya proporsi berdasarkan tabel yang diteliti. Distribusi frekuensi tentang variabel independen (umur dan pengetahuan tentang menstruasi), variabel dependen (kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri).

#### 2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Uji statistik yang digunakan adalah *Chi-square* dengan syarat *expected count* tidak boleh lebih dari 5. Untuk menguji hubungan antara variabel yang satu dengan variabel lainnya, dengan tingkat signifikasinya  $p=0,05$ . Jika ( $p<0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima, sebaliknya jika ( $p>0,05$ ) maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak (Notoatmodjo, 2017).

## BAB 4

### HASIL PENELITIAN

#### 4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMP Negeri 1 Kota Padangsidimpuan adalah salah satu pendidikan dengan jenjang SMP di Kecamatan Padangsidimpuan Utara Kota Padangsidimpuan. Adapun batas SMP Negeri 1 Kota Padangsidimpuan yaitu :

1. Sebelah Utara berbatasan dengan Kecamatan Padangsidimpuan Hutaimbaru
2. Sebelah Selatan berbatasan dengan Kecamatan Padangsidimpuan Selatan
3. Sebelah Barat berbatasan dengan Kecamatan Angkola Selatan
4. Sebelah Timur berbatasan dengan Kecamatan Padangsidimpuan Utara

#### 4.2 Analisa Univariat

##### 4.2.1 Karakteristik Responden

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan Umur di SMP Negeri 1 Kota Padangsidimpuan Tahun 2024**

Karakteristik	n	%
<b>Umur</b>		
12 tahun	21	31,8
13 tahun	45	68,2
<b>Jumlah</b>	<b>66</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.1 di atas dapat diketahui bahwa umur remaja putri mayoritas berumur 13 tahun sebanyak 45 orang (68,2%) dan minoritas umur 12 tahun sebanyak 21 orang (31,8%).

##### 4.2.2 Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi di SMP Negeri 1 Kota Padangsidimpuan Tahun 2024**

Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi	n	%
Kurang	28	42,4
Cukup	20	30,3
Baik	18	27,3
<b>Jumlah</b>	<b>66</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dapat diketahui bahwa pengetahuan remaja putri tentang *menarche* mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 28 orang (42,4%) dan minoritas pengetahuan baik sebanyak 18 orang (27,3%).

#### 4.2.3 Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Remaja Putri

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kota Padangsidempuan Tahun 2024**

<b>Kesiapan Menghadapi <i>Menarche</i> Pada Remaja Putri</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Tidak siap	37	56,1
Siap	29	43,9
<b>Jumlah</b>	<b>66</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.3 di atas dapat diketahui bahwa kesiapan dalam menghadapi *menarche* pada remaja putri mayoritas tidak siap sebanyak 37 orang (56,1%) dan minoritas siap sebanyak 29 orang (43,9%).

#### 4.3 Analisa Bivariat

##### 4.3.1 Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Remaja Putri

**Tabel 4.4 Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kota Padangsidempuan Tahun 2024**

<b>Pengetahuan Tentang Menstruasi</b>	<b>Kesiapan Menghadapi <i>Menarche</i> Pada Remaja Putri</b>				<b>Jumlah</b>	<b><i>P-value</i></b>	
	<b>Tidak Siap</b>		<b>Siap</b>				
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	
Kurang	26	92,9	2	7,1	28	100	0,000
Cukup	6	30,0	14	70,0	20	100	
Baik	5	27,8	13	72,2	18	100	
<b>Jumlah</b>	<b>37</b>	<b>56,1</b>	<b>29</b>	<b>43,9</b>	<b>66</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri yang tidak siap lebih banyak terjadi pada remaja putri yang berpengetahuan kurang tentang menstruasi sebanyak 26 orang (92,9%) dibandingkan remaja putri yang berpengetahuan baik sebanyak 5 orang (27,8%) dan berpengetahuan cukup sebanyak 6 orang (30,0%). Kemudian kesiapan

menghadapi *menarche* pada remaja putri yang siap lebih banyak terjadi pada remaja putri yang berpengetahuan cukup tentang menstruasi sebanyak 14 orang (70,0%) dibandingkan remaja putri yang berpengetahuan kurang sebanyak 2 orang (7,1%) dan berpengetahuan baik sebanyak 13 orang (72,2%).

Berdasarkan analisa *Chi-Square* didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kota Padangsidempuan Tahun 2024 dengan  $p=0.000$  ( $p<0,05$ ).

## **BAB 5**

### **PEMBAHASAN**

#### **5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur**

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Kota Padangsidimpuan pada tahun 2024, diperoleh data bahwa mayoritas remaja putri berusia 13 tahun, dengan jumlah 45 orang (68,2%) dan minoritas umur 12 tahun sebanyak 21 orang (31,8%).

Hal ini menunjukkan bahwa umur 13 tahun adalah yang paling umum di kalangan responden. Umur ini memiliki keterkaitan yang erat dengan potensi reproduksi atau kesuburan, serta menentukan kapan seseorang mulai mengalami perubahan dalam dirinya. Salah satu perubahan tersebut adalah memasuki fase pubertas. Masa pubertas merupakan periode yang unik dan istimewa, ditandai oleh pengembangan tertentu yang tidak terjadi pada tahap kehidupan lainnya (Maizela, 2020).

Menurut Rosyida (2019), *menarche* adalah menstruasi pertama yang dialami oleh wanita, yang biasanya terjadi pada rentang usia 12 hingga 16 tahun. Namun, ada kemungkinan menstruasi pertama ini bisa terjadi lebih awal, karena umur mulai menstruasi pada remaja putri dapat bervariasi secara signifikan. Selain itu, umur responden yang masih muda dan menganggap bahwa mereka belum saatnya untuk mengetahui tentang *menarche* juga mempengaruhi pengetahuan yang mereka miliki.

Hal ini sejalan dengan temuan Saputro dan Citra (2021), yang menyatakan bahwa umumnya remaja putri mempelajari tentang *menarche* dari ibu mereka. Namun, tidak semua ibu memberikan informasi tersebut secara terbuka kepada

anak perempuan mereka sebelum anak mengalami *menarche* (Saputro dan Citra, 2021).

Asumsi peneliti pada usia ini, remaja berada dalam tahap madya atau pertengahan dalam proses tumbuh kembang mereka. Di fase ini, mereka sedang menjelajahi identitas diri, mulai menunjukkan ketertarikan pada lawan jenis, dan kemampuan berpikir abstrak (berkhayal) mereka semakin berkembang. Selain itu, ada dorongan untuk mengumpulkan pengalaman baru meskipun terkadang melibatkan risiko.

## **5.2 Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 1 Kota Padangsidimpuan pada tahun 2024, bahwa pengetahuan remaja putri tentang *menarche* mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 28 orang (42,4%) dan minoritas pengetahuan baik sebanyak 18 orang (27,3%).

Penyebab utama dari kurangnya pengetahuan tentang menstruasi ini adalah kurangnya pemahaman, pelajaran dan pengalaman tentang menstruasi. Pengetahuan tentang menstruasi yang kurang mengakibatkan remaja akan menganggap datangnya *menarche* merupakan gejala dari datangnya suatu penyakit, sehingga menimbulkan kepanikan dan beberapa remaja juga menganggap bahwa mereka sangat kotor saat menstruasi pertama, mereka sangat malu, hal tersebut membuat remaja putri tidak siap menghadapi datangnya *menarche* (Yuningsih dkk, 2023).

Sebanyak 20 orang remaja putri, atau sekitar 30,3%, memiliki pengetahuan yang cukup hanya 18 orang (27,3%) dari responden yang memiliki pengetahuan yang baik tentang menstruasi. Remaja putri yang memiliki pengetahuan baik dan cukup merasa senang dan bangga saat mengalami menstruasi pertama. Pengetahuan baik dan cukup yang diperoleh remaja putri tentang menstruasi akan

mempengaruhi persepsi remaja tentang *menarche*. Jika persepsi yang dibentuk remaja tentang menstruasi positif, maka hal ini akan berpengaruh pada kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche* (Yuhana, 2020).

Menurut Sunaryo (2016), yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan aspek penting dalam membentuk perilaku, di mana pengetahuan yang mencukupi mendorong individu untuk mengambil tindakan. Oleh karena itu, pengetahuan tentang menstruasi sangatlah penting bagi remaja putri yang akan menghadapi *menarche*, khususnya dalam menjaga kesehatan selama periode menstruasi (Sunaryo, 2016).

Hasil penelitian sejalan dengan Yuningsih dkk (2023) didapatkan hasil sebagian besar responden dengan pengetahuan kurang baik yaitu 41 responden (55,4%) dan sebagian kecil responden memiliki pengetahuan baik yaitu sebanyak 33 responden (44,6%). Hal ini disebabkan karena pengetahuan dan pemahaman mereka seputar kesehatan reproduksi masih rendah dan hal ini membuat remaja masih sangat rentan dan beresiko terhadap kesehatan.

Asumsi peneliti semakin baik pengetahuan tentang menstruasi, semakin siap remaja putri dalam menghadapi *menarche* pertamanya. Penelitian menunjukkan bahwa banyak remaja putri yang kurang siap menghadapi fase ini, yang terlihat dari minimnya pengetahuan mereka. Hampir semua remaja putri tidak pernah mendengar tentang menstruasi atau *menarche*, baik dari segi fisik maupun psikologis yang mereka alami menjelang menstruasi pertama. Oleh karena itu, pemahaman yang baik tentang menstruasi sangat penting untuk membantu remaja putri mengatasi kebingungan, kecemasan, dan ketidaknyamanan yang sering kali muncul ketika akan mengalami menstruasi perdana.

### 5.3 Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Kota Padangsidimpuan pada tahun 2024, dapat diketahui bahwa kesiapan dalam menghadapi *menarche* pada remaja putri mayoritas tidak siap sebanyak 37 orang (56,1%) dan minoritas siap sebanyak 29 orang (43,9%).

Mayoritas remaja putri tidak siap menghadapi *menarche*, dengan jumlah mencapai 37 orang atau 56,1%. Ketidaksiapan ini disebabkan oleh merasa takut menghadapi menstruasi pertamanya, merasa bingung menghadapi menstruasi pertamanya, merasa malu, merasa tabu untuk menceritakan tentang menstruasi dengan orang lain, merasa menstruasi akan menurunkan kepercayaan diri saat bergaul atau bermain bersama teman-teman. Ketidaksiapan dalam menghadapi menstruasi pertama dapat menimbulkan anggapan bahwa peristiwa ini merupakan tanda munculnya suatu penyakit (Putri, 2021).

Sebanyak 29 orang (43,9%) menyatakan telah siap menghadapi *menarche*, yang dipandang sebagai tanda bahwa seorang wanita secara biologis telah memasuki fase dewasa dan bukan lagi anak-anak. Kesiapan ini sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang dimiliki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan siswi, semakin besar pula kesiapan mereka dalam menghadapi *menarche*. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan tentang *menarche* membuat siswi merasa kurang siap (Putri, 2021).

Remaja putri memerlukan pendidikan tentang proses menstruasi dan kesehatan selama masa tersebut. Namun, jika mereka belum pernah membahasnya, mereka akan mengalami kesulitan saat menghadapi menstruasi pertama. Kedatangan haid adalah fase di mana remaja putri telah secara biologis siap menjalani fungsi kewanitaannya. Jadi, bagi perempuan, pengalaman menstruasi memiliki nilai psikologis yang unik dan dapat sangat memengaruhi

persepsi remaja putri tentang realitas hidup, baik di masa remaja maupun setelahnya. Gejala psikologis yang sering muncul saat *menarche* meliputi kecemasan dan ketakutan, serta keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut (Yuhanah, 2020).

Pendapat ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Fathimi (2020), yang menunjukkan bahwa seorang remaja putri yang telah dipersiapkan oleh keluarga dan pendidik untuk menyambut kedatangan menstruasi seringkali mengalami kekecewaan. Remaja putri yang tidak memahami tubuh mereka dan proses reproduksi mungkin menganggap *menarche* sebagai tanda adanya penyakit atau bahkan sebagai hukuman atas perilaku mereka yang kurang baik. Selain itu, anak-anak perempuan yang tidak diajari untuk melihat menstruasi sebagai fungsi tubuh yang normal dapat merasakan rasa malu yang mendalam serta perasaan kotor saat mengalami menstruasi pertama mereka (Fathimi, 2020).

Hasil penelitian Riyani (2019) menunjukkan bahwa mayoritas responden, yaitu sebanyak 9 orang (60,0%), belum siap menghadapi *menarche*. Temuan ini mengindikasikan bahwa mereka masih membutuhkan persiapan untuk menghadapi peristiwa penting ini. Sebaliknya, responden yang merasa siap menyambut *menarche* cenderung merasakan kebanggaan, karena menjadikan peristiwa tersebut sebagai tanda bahwa mereka secara biologis telah memasuki fase kedewasaan dan bukan lagi dianggap sebagai anak-anak (Riyani, 2019).

Asumsi peneliti ketidaksiapan dalam menghadapi *menarche* dapat menyebabkan kepanikan dan memunculkan anggapan bahwa peristiwa ini merupakan tanda suatu penyakit. Kesiapan responden dalam menghadapi *menarche* dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pengetahuan yang dimiliki. Dengan pengetahuan yang cukup tentang menstruasi, responden akan lebih siap menghadapi *menarche*. Sebaliknya, responden yang memiliki

pengetahuan yang terbatas cenderung kurang siap menghadapi pengalaman tersebut.

#### **5.4 Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Remaja Putri**

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan mengenai menstruasi dan kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche* di SMP Negeri 1 Kota Padangsidimpuan pada tahun 2024, dengan nilai  $p=0.000$ . Dapat dilihat bahwa remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik memiliki peluang besar untuk menghadapi *menarche* dengan baik.

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa terdapat 2 orang (7,1%) yang memiliki pengetahuan kurang baik tentang menstruasi, tetapi tetap siap menghadapi *menarche*. Kesiapan ini didapatkan adanya persepsi remaja putri terhadap *menarche* dapat bervariasi mulai dari merasa siap sehingga tidak siap. Persepsi ini dipengaruhi rasa ketakutan, dimana remaja putri yang siap mungkin tidak merasa takut terhadap perubahan fisik yang dialami selama pubertas, seperti nyeri haid dan repot mengganti pembalut (Pratiwi dkk, 2023).

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 5 orang (27,8%) yang memiliki pengetahuan baik tentang menstruasi, tetapi mereka belum siap menghadapi *menarche*. Hal ini disebabkan oleh faktor lingkungan sekitar yang menganggap *menarche* sebagai topik tabu, sehingga jarang dibicarakan baik di kalangan keluarga responden maupun dalam masyarakat. Di sisi lain, terdapat 6 orang yang memiliki pengetahuan cukup mengenai menstruasi, namun juga tidak siap menghadapi *menarche*. Hal ini disebabkan usia responden saat mengalami *menarche* untuk pertama kali turut mempengaruhi ketidakpastian mereka dalam menghadapi peristiwa tersebut, mengingat sebagian responden mengalami *menarche* pada usia 10 tahun (Yuningsih dkk, 2023).

Menurut Notoatmodjo (2017) pengetahuan merupakan hasil “tahu”, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui indera penglihatan, penciuman dan pendengaran. Remaja putri akan mengalami *menarche* yang datang terlalu cepat akan menjadi peristiwa menakutkan, remaja putri yang tidak mengenal tubuhnya dan bagaimana proses reproduksi berlangsung dapat mengira bahwa menstruasi merupakan bukti adanya penyakit hingga sering kali menyebabkan remaja putri sering mengalami rasa malu dan perasaan kotor saat menstruasi pertama, perasaan cemas, bingung, gelisah tidak nyaman adalah perasaan seseorang remaja putri yang mengalami menstruasi pertama (Putri, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan mengenai menstruasi dengan kesiapan remaja menghadapi *menarche* di SMPN 8 Palangka Raya, dengan nilai  $p$  sebesar 0,004. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin rendah pengetahuan seseorang, semakin kecil pula motivasi mereka untuk mempersiapkan menstruasi pertama.

Hasil penelitian Andayani (2022) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan mengenai menstruasi dan kesiapan *menarche* pada remaja kelas VII di SMP Negeri 5 Mengwi, dengan nilai  $p = 0,000$ . Hubungan ini bersifat positif, yang berarti semakin tinggi pengetahuan remaja tentang menstruasi, semakin tinggi pula kesiapan mereka menghadapi *menarche*. Selain itu, adanya fasilitas dan sarana kesehatan yang memadai, seperti tersedianya berbagai sumber dan media informasi, dapat semakin meningkatkan pengetahuan remaja tentang topik ini.

Asumsi peneliti remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai *menarche* akan lebih siap menghadapinya dibandingkan dengan remaja

yang kurang memahami hal ini. Pengetahuan yang dimiliki tentang *menarche* menjadi landasan penting untuk memahami proses yang akan mereka alami. Dengan dukungan pengetahuan yang memadai dan pengalaman yang ada, tingkat kesiapan mereka dalam menghadapi *menarche* pun meningkat. Akibatnya, remaja putri merasa lebih siap untuk menjalani proses *menarche* tanpa merasa takut, cemas dan malu.

## BAB 6

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

1. Karakteristik responden di SMA Negeri 1 Kota Padangsidimpuan Tahun 2024 mayoritas berumur 13 tahun sebanyak 45 orang (68,2%).
2. Pengetahuan tentang menstruasi di SMA Negeri 1 Kota Padangsidimpuan Tahun 2024 mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 28 orang (42,4%).
3. Kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kota Padangsidimpuan Tahun 2024 mayoritas tidak siap sebanyak 37 orang (56,1%).
4. Terdapat hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kota Padangsidimpuan Tahun 2024 dengan hasil analisa *Chi-square* diperoleh  $p=0.000$ .

#### 6.2 Saran

1. Bagi Responden

Dapat memberikan pengetahuan bagi remaja putri mengenai pentingnya pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi dan remaja putri akan siap menghadapi *menarche*.

2. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan peneliti dalam penerapan ilmu yang didapat selama perkuliahan khususnya tentang hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche*.

### 3. Bagi SMP Negeri 1 Kota Padangsidempuan

Dapat menjadi bahan informasi, evaluasi bagi sekolah dan meningkatkan kegiatan yang ada dalam segi pembelajaran dan memberikan informasi yang lebih tentang menstruasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andayani Ni W. (2022). *Hubungan Pengetahuan Menstruasi Dengan Kesiapan Menarche Pada Remaja Putri Kelas VII Di Smp Negeri 5 Mengwi*. Denpasar : Skripsi Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali
- Anastasia. (2017). *Ini Dia 9 Keluhan Saat Menstruasi Dan Cara Mengatasinya*. Jakarta : Detik Health
- Arrahma, D. (2023). *Efektivitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Kombinasi Leaflet, Video, Dan PPT Terhadap Peningkatan Pengetahuan Terkait Menarche Pada Siswi SD Negeri 22 Andalas Barat*. Padang : Thesis Universitas Andalas
- Fathimi, Sasmita Yenni, & 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), 562–568
- Hidayat, A. Alimul. (2017). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Irianto, K. (2017). *Kesehatan Reproduksi (Reproductive Health) Teori dan Praktikum*. Bandung : Alfabeta
- Jannah, M.R. (2023). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri Di SMPN 8 Palangka Raya*. Palangka Raya : Skripsi Poltekes Kemenkes Palangka Raya
- Juwita dan Yulita. (2018). Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Ilmiah Kebidanan, Vol 2 No 2*
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survey Kesehatan Indonesia Dalam Angka*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kurniasari, L., Susanti, E. W., & Asmawati, N. (2018). Faktor Yang Berhubungan Dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Siswi Man 1 Samarinda. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 5(1), 14
- Kusmiran, E. (2018). *Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika
- Manase, P., Nurbaya, S. & Sumi, S.S. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Kesiapan Menghadapi Menarche'. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 2(3), pp. 424–432
- Masturoh I dan Nauri A. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan. Bahan Ajar Rekam Medis Dan Informasi Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Maizela, D. (2020). *Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Siswi Kelas V Dalam Menghadapi Menarche Di SD Negeri 79 Kota Bengkulu Tahun 2020*. Bengkulu : Skripsi Kementerian Kesehatan Bengkulu
- Muaningsih., Bestfy Anitasari dan Nurvika. (2023). Hubungan Pengetahuan Siswi Sekolah Dasar Tentang Kesehatan Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Di SDN 12 Bulu. *Jurnal Fenomena Kesehatan. Vol 6, No 2*
- Notoatmodjo, S. (2017). *Promosi Kesehatan: Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Novitasari, S., Wardani, H. E., & Ariwinanti, D. (2018). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi Menarche Pada

- Siswi Sdn Asrikaton 1. *Preventia: The Indonesian Journal Of Public Health*, 3(2), 2
- Nur, H dan Nurussakinah D. (2020). *Dinamika Perkembangan Remaja*. Jakarta : Kencana
- Nurmawati, I. dan Erawantini, F. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Siswi Sd Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), pp. 136–142. doi:10.23917/jk.v12i2.9770
- Pitaloka RD., Nila WK dan Anik SP. (2023). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas 4-6 Di SDN 03 Pandanlandung Wagir. *Binawan Student Journal*, Volume 6, Nomor 1 April 2024
- Priyoto. (2016). *Teori Sikap dan Perilaku dalam Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Pratiwi, J., Ai, W.C dan Vinasti, F. (2023). Persepsi Remaja Mengenai Peran (Dukungan) Orang Tua Dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche Di Wilayah Kerja Puskesmas Cijedil Kabupaten Cianjur. *Jurnal Cahaya Mandalika*
- Proverawati, A. (2019). *Menarche (Menstruasi Pertama Penuh Makna)*. Yogyakarta : Muha Medika
- Pudiastuti, R. D. (2017). *Fase Penting Pada Wanita (Menarche, Menstruasi dan Menopause)*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo
- Purwoastuti Th.Endang dan Elisabeth S. (2019). *Panduan Materi Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana*. Yogyakarta. PT. Pustaka Baru
- Putra A. (2017). *Hubungan Pengetahuan Tentang Menarche Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri Awal (Studi Di Madrasah Ibtidaiyah Darul Ulum Madurejo)*. Jombang : Skripsi Sekolah Tinggi Kesehatan Insan Cendikia Media Jombang
- Putri, Y.A. (2021). *Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Menarche Dengan Kesiapan Remaja Dalam Menghadapi Menarche Di Kelurahan Tangkerang Tengah*. Riau : Skripsi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
- Putri, I. I. (2021). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Yang Mengalami Menarche Di SMPN 1 Sawa. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, Vol 1, No 2, 62
- Riyani, S. C. (2019). *Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche*. Surakarta: Skripsi Universitas Surakarta
- Rosalinda. (2022). *Hubungan Konsumsi Junk Food Dan Media Informasi Dengan Menarche Dini Pada Siswa SD Negeri 200113 Kota Padangsidempuan*. Padangsidempuan : Skripsi Universitas Aupa Royhan Kota Padangsidempuan
- Rosyida, D.A.C. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Yogyakarta: Pt. Pustaka Baru
- Saputro, Heri, And Citra Mutiara Ramadhani. (2021). “Peran Orang Tua Dengan Sikap Remaja Putri Menghadapi Menarche.” *Journal For Quality In Women’s Health* 4(1): 21–34
- Sinaga. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta : Penerbit Universitas Nasional, ISBN 978-602-60325-4-6
- Sarwono, S.W. (2019). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Soetjningsih. (2019). *Usia Remaja Di Tinjau Dari Kebutuhan Aspek Zat Gizi*. Jakarta: Majalah Kesehatan Indonesia Departemen Kesehatan AKZI

- Sofiyati, S. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Menstruasi dengan Kesiapan Menarche Siswi Kelas 6 di SD Negeri 1 Kertawinangun Kecamatan Kedawung Kabupaten Cirebon'. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 2(1), pp. 01–10. doi:10.33024/mahesa.v2i1.5756
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukarni K, I. & M. Z. (2017). *Kehamilan, Persalinan, Dan Nifas (Pertama)*. Jakarta : Nuha Medika
- Sunaryo Bambang. (2016). *Kebijakan Pembangunan Destinasi Pariwisata, Konsep Dan Aplikasinya Di Indonesia*. Yogyakarta: Graha Media
- Utami, D.R.R.B., Wahyuni, W. & Aulia Rachma Wardani, Y. (2022). Pengetahuan, Sikap Dan Kesiapan Siswi Sekolah Dasar Islam Di Surakarta Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 10(1), pp. 1–7. doi:10.36085/jkmb.v10i1.3174
- Yani. (2019). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Fitramaya
- Yuhanah. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Murid SD Kelas V Dan VI Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Di SD Negeri 4 Kolakaasi Kecamatan Latambaga Kabupaten Kolaka. *Jurnal Surya Medika (JSM)*
- Yunita, Sabila Dintika Bastari. (2020). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Menarche Pada Remaja Putri*. Surabaya : Skripsi Sekolah Tinggi Kesehatan Hang Tuah Surabaya
- Yuningsih, R., Sri Mujiyanti dan Ijah. (2023). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswa Kelas V Dan VI. *Artikel Penelitian. Jurnal Kesehatan, Vol 12, No 2*



UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDEMPUNAN  
**FAKULTAS KESEHATAN**

Berdasarkan SK Menristekdikti RI Nomor:461/KPT/2019,17 Juni 2019  
Jl. Raja Inal Siregar Kel. Batunadua Julu, Kota Padangsidempuan 22733.  
Telp.(0634) 7366507 Fax. (0634) 22684  
e -mail: [aufa.royhan@yahoo.com](mailto:aufa.royhan@yahoo.com) <http://unrar.ac.id>

Nomor : 820/FKES/UNAR/I/PM/VIII/2024  
Lampiran : -  
Perihal : Izin Survey Awal

Padangsidempuan, 26 September 2024

Kepada Yth.  
Kepala Sekolah SMP N 1  
Padang Sidempuan  
Di

**Tempat**

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Afa Royhan Di Kota Padangsidempuan, kami mohon bantuan saudara agar kepada mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Erna Harahap  
Nim : 21060025  
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Dapat diberikan Izin Survey Awal di Sekolah SMP N 1 Kota Padangsidempuan untuk penulisan Skripsi dengan judul "Hubungan Pengetahuan Menstruasi dengan Kesiapan Menghadapi Menarche".

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan bantuan saudara kami ucapkan terimakasih.



Arini Hidayah, SKM, M.Kes  
NIDN: 0118108703



PEMERINTAH KOTA PADANGSIDIMPUAN  
DINAS PENDIDIKAN  
**SMP NEGERI 1 PADANGSIDIMPUAN**

Jalan Mesjid Raya Baru No. 3 Telp. (0634) 21443  
Email:smpnegeri1psp@gmail.com/website:https:padangsidimpuan.sch.id/  
PADANGSIDIMPUAN UTARA 22719

**SURAT KETERANGAN**  
No. 422.7 /127 / MN / 2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **BATRAS, M.Pd.**  
NIP : 19750422 200502 1 004  
Pangkat / Golongan : Pembina Tk.I, IV/b  
Jabatan : Kepala SMP Negeri 1 Padangsidimpuan

Surat keterangan ini menerangkan bahwa :

No	Nama	NPM	Program Studi
1	Erna Harahap	21060025	Kebidanan Program Sarjana

Adalah benar nama yang tertera diatas telah datang melaksanakan kegiatan Survey Awal tentang Hubungan Pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menarche dini pada siswi SMP Negeri 1 Padangsidimpuan tahun 2024.

Demikianlah surat keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Padangsidimpuan, 22 Oktober 2024  
Kepala SMP Negeri 1 Padangsidimpuan

**BATRAS, M.Pd.**  
NIP. 19750422 200502 1 004



UNIVERSITAS AIR LINGGA SURABAYA  
**FAKULTAS KESEHATAN**

Jalan Mulyorejo 4, Surabaya 60132, Indonesia  
 Telp. (031) 84931000 Fax. (031) 84931001  
 E-mail: [info@unair.ac.id](mailto:info@unair.ac.id) <http://www.unair.ac.id>

No. Surat : 1719/PEL/2015/FAK/KESEHATAN/UNAIR/2015  
 Tanggal : Palangpomeran, 17 Januari 2015  
 Kepada : **Irta Pratiwi**

Kepada Yth,  
 Kepala Sekolah SDP N 1  
 Palangpomeran  
 (s)

**Surat**

Dengan hormat,

Dalam rangka pemenuhan studi pada Program Studi Kelulusan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Airlangga Surabaja, kami mohon bantuan saudara untuk agar kepada mahasiswa tersebut adalah ini:

Nama : **Irta Pratiwi**  
 NIM : **110101027**  
 Program Studi : **Kelulusan Program Sarjana**

Dapat diberikan izin Paralel di Sekolah SDP N 1 Kota Palangpomeran untuk penulisan Skripsi dengan judul "Materi Pengetahuan Minuman Bergebu Kandung Vitamin A dan Zat Besi Pada Kurang Pada di SDP N 1 Palangpomeran Tahun 2014"

Demikian surat permohonan izin penelitian dan bantuan saudara kami sampaikan terimakasih.



**Irta Pratiwi, S.K.M, M.Kes**  
 NIDN. 110101027



PEMERINTAH KOTA PADANGSIDIMPUAN  
DINAS PENDIDIKAN  
**SMP NEGERI 1 PADANGSIDIMPUAN**

Jalan Masjid Raya Baru No. 3 Telp. (0634) 21443  
Email: smpnegeri1psp@gmail.com/website: https://padangsidempuan.sch.id  
PADANGSIDIMPUAN UTARA 22719

**SURAT KETERANGAN**  
No. 422.7 /008 / MN / 2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **BATRAS, M.Pd.**  
NIP : 19750422 200502 1 004  
Pangkat / Golongan : Pembina Tk.I, IV/b  
Jabatan : Kepala SMP Negeri 1 Padangsidempuan

dengan ini menerangkan bahwa :

No	Nama	NPM	Program Studi
1	ERNA HARAHAHAP	21060025	Kebidanan Program Sarjana

Adalah benar nama yang tertera diatas telah datang melaksanakan penelitian dengan metode *Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarchea Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Padangsidempuan Tahun 2024* di SMP Negeri 1 Padangsidempuan.

Demikianlah surat keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Padangsidempuan, 23 Januari 2025  
Kepala SMP Negeri 1 Padangsidempuan

BATRAS, M.Pd  
NIP. 19750422 200502 1 004

## LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Kepada Yth,

Calon Responden Penelitian Di SMP Negeri 1 Kota Padangsidempuan

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah Mahasiswa Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan Program Studi Kebidanan Program Sarjana.

Nama : Erna Harahap

NIM : 20060025

Dengan ini menyampaikan bahwa saya akan mengadakan penelitian dengan judul: “Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Kota Padangsidempuan Tahun 2024”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kota Padangsidempuan Tahun 2024. Data yang diperoleh hanya digunakan untuk keperluan peneliti. Kerahasiaan data dan identitas saudara tidak akan disebarluaskan.

Saya sangat menghargai kesediaan saudara untuk meluangkan waktu menandatangani lembar persetujuan yang disediakan ini. Atas kesediaan dan kerja samanya saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya

Peneliti,

**Erna Harahap**

**FORMULIR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**  
*(Informed Consent)*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Erna Harahap, mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Faklutas Universitas Aafa Royhan di Kota Padangsidimpuan yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Kota Padangsidimpuan Tahun 2024”.

Saya mengerti dan memahami bahwa penelitian ini tidak akan beraibat negative terhadap saya, oleh karena itu saya bersedia untuk menjadi responden pada penelitian ini.

Padangsidimpuan, Januari 2025

Responden,

.....

**LEMBAR KUESIONER**  
**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI DENGAN**  
**KESIAPAN MENGHADAPI *MENARCHE* PADA REMAJA PUTRI**  
**DI SMP NEGERI 1 KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2024**

---

---

I. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah petunjuk pengisian dan pertanyaan sebelum menjawab
2. Menjawab pertanyaan yang tersedia dengan memberikan tanda checklist (√) di kolom yang telah di sediakan
3. Semua pertanyaan diisi dengan satu jawaban.

**A. Kuesioner Data demografi**

II. Identitas Responden

Kode :

Inisial Nama Siswa :

Umur :

Kelas :

**B. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi**

No	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Menstruasi normal terjadi pada wanita.		
2.	Menstruasi adalah pengeluaran darah dari alat kandungan lewat alat kelamin.		
3.	Lamanya menstruasi adalah 5-7 hari.		
4.	Banyaknya darah pada waktu menstruasi adalah kira-kira dua kali ganti pembalut dalam sehari.		
5.	Pada saat menstruasi pasti perut terasa sakit.		
6.	Agar darah bisa keluar dengan lancar saat menstruasi dianjurkan untuk mengurangi aktifitas fisik.		
7.	Menstruasi adalah tanda kematangan atau akhil balik seorang wanita.		
8.	Saat menstruasi pinggang dan perut bisa terasa sakit.		
9.	Bila menstruasi terasa sakit tidak boleh minum obat karena dapat menyebabkan tambah sakit.		
10.	Selama menstruasi wanita harus memakai pembalut atau kain untuk menampung darah yang keluar dari alat kelamin.		
11.	Selama menstruasi dalam 1 hari tidak perlu ganti pembalut.		

12.	Saat menstruasi kebersihan badan harus dijaga terutama kebersihan alat kelamin.		
13.	Tidak menjaga kebersihan saat menstruasi dapat menyebabkan seseorang mudah terkena penyakit infeksi alat kelamin.		
14.	Menstruasi yang pertama kali dapat menyebabkan kecemasan pada wanita.		
15.	Biasanya wanita mulai mendapat menstruasi umur 10 tahun.		
16.	Karena wanita yang menstruasi mengeluarkan banyak darah maka saat menstruasi dianjurkan makan makanan bergizi.		
17.	Saat menstruasi pasti badan terasa lemas.		
18.	Saat menstruasi sering emosi.		
19.	Pada saat menstruasi kalau makan amis darah yang keluar akan berbau amis juga.		
20.	Saat menstruasi pasti timbul jerawat.		
21.	Saat menjelang menstruasi payudara terasa sakit.		
22.	Jika menstruasi terjadi setiap bulan darah di dalam tubuh akan habis.		
23.	Jarak menstruasi ke menstruasi berikutnya teratur setiap 30 hari.		
24.	Saat menstruasi tidak perlu mengenakan pembalut.		

**Sumber: Jannah (2023)**

### C. Kuesioner Kesiapan Menghadapi *Menarche*

Berilah tanda **checklist** (√) pada setiap kolom yang tersedia

SS : Sangat Siap (4)

S : Siap (3)

TS : Tidak Siap (2)

STS : Sangat Tidak Siap (1)

No	Pernyataan	SS 4	S 3	TS 2	STS 1
1.	Saya siap menghadapi <i>menarche</i> karena melihat ibu dan saudara perempuan saya juga mendapatkan menstruasi.				
2.	Saya menganggap haid sebagai suatu hal yang akan merepotkan karena harus membawa pembalut kemana-mana dan menggantinya.				
3.	Saya merasa tidak takut saat mengalami haid pertama jika belum pernah mengalaminya.				
4.	Saya tidak khawatir saat haid, karena haid itu normal terjadi pada perempuan..				
5.	Saya tidak bingung apabila nanti terjadi haid pertama.				
6.	Saya siap bila mengalami haid pertama kali.				
7.	Saya akan mencari informasi tentang haid pertama kepada keluarga dan teman.				
8.	Saya akan mencari informasi tentang perawatan kebersihan alat kelamin yang benar agar terbiasa mengalami haid nanti.				
9.	Saya siap menghadapi menstruasi karena dengan menstruasi saya menjadi wanita normal.				
10.	Saya merasa tidak malu jika saya mengalami haid nanti.				

*Sumber : Meizela (2020)*

MASTER DATA  
 HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI DENGAN KESIAPAN MENGHADAPI MENARCHE PADA REMAJA PUTRI  
 DI SMP NEGERI 1 KOTA PADANGSIMPUN TAHUN 2024

No	Umur	Kelas	PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI																KESIAPAN MENGHADAPI MENARCHE PADA REMAJA PUTRI																				
			P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	Jlh Kategori	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	Jlh Kategori	
1	2	VII.1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	17	2	4	3	2	2	2	2	4	3	2	3	27	2
2	1	VII.1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	10	1	3	2	2	1	1	1	3	1	2	1	17	1
3	2	VII.1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	16	2	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	31	2	
4	1	VII.1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	9	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	13	1	
5	2	VII.1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	12	1	1	2	2	1	1	1	4	1	2	1	16	1	
6	2	VII.1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	14	2	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	33	2		
7	2	VII.1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	11	1	2	2	2	1	1	1	1	4	1	2	1	17	1	
8	2	VII.2	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	32	2		
9	2	VII.2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	33	2		
10	2	VII.2	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	8	1	2	2	2	1	1	1	1	4	1	2	1	17	1	
11	1	VII.2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	2	4	3	2	2	2	4	3	3	2	2	1	15	1	
12	2	VII.2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	32	2		
13	2	VII.2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	32	2	
14	2	VII.3	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	12	1	1	2	2	1	1	1	1	4	1	2	1	16	1	
15	1	VII.3	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	11	1	2	2	2	1	2	1	3	2	2	1	18	1		
16	2	VII.3	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	15	2	4	3	2	2	2	3	4	3	3	3	29	2		
17	1	VII.3	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	7	1	2	2	2	1	1	1	4	1	1	1	16	1		
18	2	VII.3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	33	2		
19	2	VII.3	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	8	1	2	2	2	1	1	1	3	1	2	1	16	1			
20	2	VII.3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	3	1	2	2	2	1	1	4	1	2	1	17	1			
21	2	VII.4	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	35	2		
22	2	VII.4	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	14	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	13	1		
23	2	VII.4	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	14	2	1	2	2	1	1	1	1	4	1	2	1	16	1		
24	2	VII.4	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	10	1	4	3	2	2	2	2	4	3	4	3	4	3	29	2	





## OUTPUT SPSS

### Statistics

		Umur	Pengetahuan Tentang Menstruasi	Kesiapan Menghadapi Menarche
N	Valid	66	66	66
	Missing	0	0	0
Mean		1.68	1.85	1.44
Median		2.00	2.00	1.00
Std. Deviation		.469	.827	.500
Minimum		1	1	1
Maximum		2	3	2

## ANALISA UNIVARIAT

### Frequency Table

#### Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12 tahun	21	31.8	31.8	31.8
	13 tahun	45	68.2	68.2	100.0
	Total	66	100.0	100.0	

#### Pengetahuan Tentang Menstruasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	28	42.4	42.4	42.4
	Cukup	20	30.3	30.3	72.7
	Baik	18	27.3	27.3	100.0
	Total	66	100.0	100.0	

#### Kesiapan Menghadapi Menarche

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Siap	37	56.1	56.1	56.1
	Siap	29	43.9	43.9	100.0
	Total	66	100.0	100.0	

## ANALISA BIVARIAT

### Pengetahuan Tentang Menstruasi \* Kesiapan Menghadapi Menarche

Crosstabulation

			Kesiapan Menghadapi Menarche		Total
			Tidak Siap	Siap	
Pengetahuan Tentang Menstruasi	Kurang	Count	26	2	28
		Expected Count	15.7	12.3	28.0
		% within Pengetahuan Tentang Menstruasi	92.9%	7.1%	100.0%
		% within Kesiapan Menghadapi Menarche	70.3%	6.9%	42.4%
	Cukup	Count	6	14	20
		Expected Count	11.2	8.8	20.0
		% within Pengetahuan Tentang Menstruasi	30.0%	70.0%	100.0%
		% within Kesiapan Menghadapi Menarche	16.2%	48.3%	30.3%
	Baik	Count	5	13	18
		Expected Count	10.1	7.9	18.0
		% within Pengetahuan Tentang Menstruasi	27.8%	72.2%	100.0%
		% within Kesiapan Menghadapi Menarche	13.5%	44.8%	27.3%
Total	Count	37	29	66	
	Expected Count	37.0	29.0	66.0	
	% within Pengetahuan Tentang Menstruasi	56.1%	43.9%	100.0%	
	% within Kesiapan Menghadapi Menarche	100.0%	100.0%	100.0%	

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	26.750 <sup>a</sup>	2	.000
Likelihood Ratio	30.409	2	.000
Linear-by-Linear Association	21.298	1	.000
N of Valid Cases	66		

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7.91.

## LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : ERNA HARAHAAP  
NIM : 21060025  
Nama Pembimbing : 1. Izmi Fadhilah Nasution STr,Keb,M.Keb  
2. Yulinda Aswan, SST, M. Keb

No	Tanggal	Topik	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1.	11/02/2025	Bab IV, V, VI	Perbaiki prosedur penelitian Bab III rencana penelitian	
2.	14/02/2025		Acc Hasil	

### LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : ERNA HARAHA  
NIM : 21060025  
Nama Pembimbing : 1. Izmi Fadhilah Nasution STr,Keb,M.Keb  
2. Yulinda Aswan, SST, M. Keb

No	Tanggal	Topik	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1.	31/01/2025	Bab IV, V, VI Master tabel Abstrak	Perbaikan tulisan	
2.	06/02/2025		Acc Skripsi	

### LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Erna Harahap  
NIM : 21060025  
Nama Pembimbing : 1. Izmi Fadhilah Nasution STr, Keb, M.Keb  
2. Yulinda Aswan, SST, M. Keb

No	Tanggal	Topik	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1.	10/10/2024		Acc Proposal	

### LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Erna Harahap  
NIM : 21060025  
Nama Pembimbing : 1. Izmi Fadhilah Nasution STr,Keb,M.Keb  
2. Yulinda Aswan, SST, M. Keb

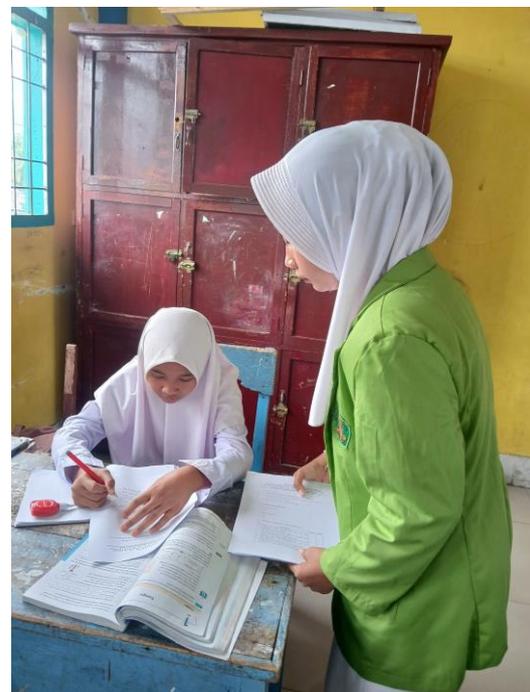
No	Tanggal	Topik	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1.	20/09/2024	konsultasi judul		
2.	25/09/2024	Bab I, iii	Perbaiki latar belakang Bab iii	
3.	02/10/2024		Acc Proposal Skripsi	

## DOKUMENTASI

### HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI DENGAN KESIAPAN MENGHADAPI *MENARCHE* PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2024



**Pengisian Informend Consent dan Kuesioner Pada Responden**



**Pengisian Informend Consent dan Kuesioner Pada Responden**