

Gambaran Pengetahuan Tentang Menarch Pada Siswa Perempuan

Putri Retno Wijaya¹, Mega Revangga Putra²,

¹Politeknik Mercusuar Indonesia

²Stikes Ganesha Husada

Email:putriwijayanti3@gmail.com

Abstrak

Menarche atau Menstruasi pertama kali biasanya dialami oleh perempuan sekitar usia 10 tahun, namun bisa juga lebih dini atau lebih lambat. Menstruasi menandakan bahwa seorang perempuan sudah mampu untuk menghasilkan keturunan dan tentunya hal ini sangat diharapkan oleh semua perempuan. Tujuan Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang Menarche pada Siswi kelas 5 dan 6 di SD Negeri 2 Campurejo Kecamatan Mojoroto. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan teknik Total Sampling dan diperoleh sampel sebanyak 34 responden. Dengan instrument yang digunakan adalah kuesioner. Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 34 responden didapatkan Gambaran Pengetahuan Tentang Menarche Pada Siswi Kelas 5 dan 6 di SD Negeri 2 Campurejo Kecamatan Mojoroto memiliki kriteria baik sebanyak 19 responden (55,8%). Pengetahuan tentang Menarche sangat penting untuk anak atau siswi yang berusia sekitar 10 sampai 12 tahun agar disaat menghadapi menstruasi untuk pertama kalinya tidak akan mengalami kecemasan, keawatiran dan ketakutan.

Kata kunci : *Menarche, Menstruasi, Pengetahuan, Siswi SD*

Abstract

Menarche or the first menstruation is usually experienced by women around the age of 10 years, but can also be earlier or later. Menstruation indicates that a woman is able to produce offspring and of course this is highly expected by all women. This study aims to determine the description of knowledge about Menarche in 5th and 6th graders at SD Negeri 2 Campurejo Village, Mojoroto District. The research design used in this research is descriptive quantitative, using the Total Sampling technique and obtained a sample of 34 respondents. The instrument used is a questionnaire. Research The results of the research conducted on 34 respondents obtained an overview of knowledge about menarche in grade 5 and 6 students at SD Negeri 2 Campurejo Mojoroto District, having good criteria as many as 19 respondents (55.8%). Knowledge of Menarche is very important for children or students aged around 10 to 12 years so that when facing menstruation for the first time they will not experience anxiety, worry and fear.

Keywords : *Menarche, Menstruation, Knowledge School*

LATAR BELAKANG

Menarche merupakan suatu kejadian yang wajar dialami anak perempuan yang kondisi tubuhnya normal. Tidak ada penyebab spesifik dari timbulnya menarche. Menarche terjadi karena

semata mata karena adanya peningkatan dan penebalan lapisan endometrium uterus yang di rangsang oleh FSH dan lonjakan estrogen. Aliran dan cairan darah yang keluar melalui vagina sebagai proses menarche merupakan kombinasi dari darah segar dan darah beku atau darah menggumpal akibat proses luruhnya lapisan endometrium di uterus, Aliran darah pertama menarche biasanya bewarna merah terang karena berasal dari aliran darah menstruasi matang atau permukaan lapisan endometrium namun aliran ini sangat sedikit dan bahkan hanya bercak saja dikarenakan bercampur dengan darah beku atau yang menggumpal karena berasal dari dasar lapisan endometrium.

Siklus menstruasi dipengaruhi oleh FSH (*folikelstimulating hormone*) yang dikeluarkan oleh lobus anterior hipofisis yang menimbulkan beberapa folikel primer yang dapat berkembang didalam ovarium. Siklus menstruasi umumnya terjadi kurang lebih 28 hari sedangkan lama perdarahan menstruasi kurang lebih selama 3-8 hari. Rasa tidak nyaman merupakan gejala yang sering menyertai *menarche*, karena selama menstruasi, volume cairan dalam tubuh menjadi berkurang. Gejala lain yang dirasakan yaitu sakit kepala, pegal-pegal pada kaki dan pinggang selama beberapa jam, kram perut, serta sakit perut. Namun, sebelum gejala-gejala tersebut muncul biasanya terjadi beberapa perubahan emosional seperti perasaan suntuk, marah, dan sedih yang disebabkan oleh adanya pelepasan beberapa hormon. (Prawirohardjo, Ilmu Kebidanan 2021)

Hampir sekitar 80% siklus menstruasi wanita adalah 22-30 hari dan hanya 10-15% wanita memiliki siklus menstruasi normal 28 hari. Hari pertama menstruasi biasanya ditandai dengan awal menstruasi (hari-1), selama masa produktif biasanya seetiap siklus menstruasi dilepaskan 1 sel telur. Pada saat usia 20-40 tahun banyak wanita yang mengeluh sebelum dan saat menstruasi.

World Health Organization mengatakan remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut peraturan menteri kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun, dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun. Jumlah usia 10-19 tahun di Indonesia menurut Sensus Penduduk 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk. Sekitar 30,2 % dari total penduduk di Indonesia.

Dalam Penelitian yang dilakukan di SD Negeri Jawa Timur menunjukkan bahwa 1,1 % siswi merasa takut dan 16,7% siswi merasa bingung dalam menghadapi *menarche*, hal ini terjadi karena karena kurangnya pengetahuan responden terhadap tentang *Menarche*. Sedangkan usia anak yang mengalami *Menarche* di Jawa timur rata-rata sekitar 11-14 tahun (BPS Jawa Timur 2017).⁶

Faktor yang mempengaruhi menarche dan pubertas pada anak perempuan adalah efek genetika, gizi dan kesehatan umum atau kesehatan reproduksi sedangkan bagian yang paling penting dari psikologis anak adalah keluarga. Fisiologi menstruasi pada wanita yang sehat dan tidak hamil, setiap bulanya secara teratur mengeluarkan darah dari alat kandungnyanya yang disebut menstruasi. Ada yang menyebutkan menses, menstruasi, datang bulan, kain kotor dan period. Pada siklus menstruasi endometrium dipersiapkan secara teratur untuk menerima ovum yang telah dibuahi setelah terjadi ovulasi. Ovulasi terjadi setelah 16-26 jam. Pada Ovarium dapat dijumpai berbagai tingkat folikel, yaitu folikel primer, folikel sekunder, folikel de graf, folikel atresia, korpus rubrum, korpus luteum, dan korpus albicans

Faktor-faktor yang mempengaruhi *menarche* diantaranya adalah usia, pengetahuan dan dukungan keluarga. Seseorang, semakin bertambah usia semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang serta kemampuan dalam menghadapi berbagai persoalan seperti kecemasan dalam menghadapi *menarche*. Pengetahuan merupakan hasil tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap obyek tertentu pada hal-hal tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, dan raba. Pengetahuan adalah keseluruhan ide, gagasan yang dimiliki manusia tentang seisi dunia termasuk manusia dan kehidupannya. Pengetahuan sendiri biasanya didapatkan dari informasi lain seperti TV, internet, koran, majalah, radio, penyuluhan, dll. Tingkat pendidikan mempengaruhi seseorang dalam menerima informasi. Orang dengan tingkat pendidikan yang lebih baik akan lebih mudah dalam menerima informasi dibandingkan orang dengan tingkat pendidikan yang kurang.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Januari tahun 2026 di SDN 2 Campurejo Kecamatan Mojoroto dari data siswa putri kelas 5 dan 6 yang belum *menarche* sejumlah 10 siswa putri, didapatkan hasil bahwa siswa putri tersebut belum mengetahui tentang *menarche*. Faktor-faktor yang mempengaruhi *menarche* diantaranya adalah usia, pengetahuan dan dukungan keluarga. Seseorang, semakin bertambah usia semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang serta kemampuan dalam menghadapi berbagai persoalan seperti kecemasan dalam menghadapi *menarche*.

Berdasarkan uraian diatas, penulis ingin mengetahui Gambaran Pengetahuan tentang *Menarche* “Pada Siswa kelas 5 dan 6 Di SD Negri 2 Campurejo Kecamatan Mojoroto.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Menurut Nursalam (2017) metode Penelitian Kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti suatu populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan kuesioner, analisis dan bersifat kuantitatif atau statistik. Rancangan yang digunakan adalah deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan (memaparkan) peristiwa yang terjadi pada masa kini. Deskripsi dilakukan secara sistematis dan lebih menekankan pada aktual dari pada pengumpulan fenomena yang disajikan secara apa adanya tanpa ada manipulasi serta penelitian tidak mencoba menganalisa bagaimana dan mengapa fenomena tersebut terjadi. Oleh karena itu penelitian ini tidak perlu suatu hipotesis (Nursalam, 2017).

Metode penelitian deskriptif kuantitatif adalah suatu metode yang bertujuan untuk membuat gambar atau deskriptif tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran data serta penampilan dan hasilnya (Nursalam, 2017). Penelitian ini merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang menarche pada siswi kelas 5 dan 6 di SD Negeri 2 Campurejo Kecamatan Mojoroto.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti menyajikan hasil penelitian dan pembahasan dari pengumpulan data dengan judul pengetahuan tentang menarche pada siswi kelas 5 dan 6 di SD Negeri 2 Campurejo Kecamatan Mojoroto.

a. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan umur

No.	Umur	Frekuensi	%
1.	11 tahun	17	50
2.	12 tahun	12	35,3
3.	>12tahun	5	14,7
	Total	34	100

Berdasarkan tabel 4.1 diatas diketahui bahwa dari 34 responden didapatkan sebagian responden berumur 11 tahun yaitu 17 responden (50%).

b. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas Di SDN Campurejo 2 Kecamatan Mojoroto

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	%
1.	Kelas 5	19	55,8
2.	Kelas 6	15	44,2
Total		34	100

Berdasarkan tabel 4.2 diatas diketahui bahwa dari 34 responden didapatkan hasil Sebagian responden kelas 5 sebanyak 19 anak (55,8%) dan hamper setengah dari responden kelas 6 yaitu sebanyak 15 anak (44,2%).

2. Data Khusus

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan pengetahuan tentang *menarche* pada siswi kelas 5 dan 6 di SDN 2 Campurejo Kecamatan Mojoroto.

Pengetahuan	F	%
Baik	19	56
cukup	11	32,3
kurang	4	11,7
Total	34	100

Berdasarkan tabel 4.3 diatas diketahui bahwa dari 34 responden didapatkan hasil Sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik yaitu 19 anak (56%), sedangkan hamper setengah dari responden yang memiliki pengetahuan cukup yaitu 11 anak (32,3%) dan Sebagian kecil dari reponden memiliki pengetahuan kurang (11,7%).

Melihat dari hasil penelitian berdasarkan tabel 4.3 sebagian besar responden mempunyai pengetahuan baik tetang *menarche* yaitu sebanyak 19 responden atau (56%) dari total 34 responden. Pengetahuan pada dasarnya terdiri dari sejumlah fakta dan teori yang menyakinkan seseorang untuk dapat memecahkan masalah yang dihadapinya. Notoadmojo (2012) Pengetahuan yang cukup atau baik akan membantu anak dalam dalam mempersiapkan dirinya menghadapi *menarche* dengan baik. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia yakni indra penglihatan, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui penglihatan dan

pendengaran. Diharapkan bagi Siswi Kelas 5 dan 6 yang sudah memiliki pengetahuan baik tentang *Menarche* agar lebih meningkatkan pengetahuannya dengan terus mencari informasi yang terbaru dan valid.

Berdasarkan tabel 4.3 hampir setengah dari responden memiliki pengetahuan cukup tentang *menarche* yaitu 11 responden (32,3%). Hasil penelitian dari Yanti Yusuf (2012). Menunjukkan Siswi yang memiliki pengetahuan cukup tentang *menarche* mendapat informasi dari orang tua, saudara atau teman. Diharapkan untuk tenaga kesehatan khususnya Bidan untuk melakukan penyuluhan tentang *menarche*.

Berdasarkan tabel 4.3 sebagian kecil responden memiliki pengetahuan kurang yaitu 4 anak (11,7%). Penelitian yang dilakukan sholeha Hidayatus (2016) juga menunjukkan Siswi kelas 5 dan 6 juga masih memiliki pengetahuan yang kurang tentang persiapan menghadapi menstruasi. Hal ini menurut asumsi peneliti biasa saja disebabkan karena kurangnya ilmu pengetahuan dan informasi tentang menstruasi. Diharapkan Bagi Kepala Sekolah untuk mengadakan ekstrakurikuler yang membahas tentang kesehatan reproduksi khususnya *menarche*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian Gambaran pengetahuan tentang *menarche* pada siswi kelas 5 dan 6 di SDN 2 Campurejo Kecamatan Mojoroto yang telah dibahas pada bab sebelumnya dapat diperoleh kesimpulan yaitu dari 34 responden kategori pengetahuan baik terdapat 19 siswi (56%), pengetahuan cukup 11 siswi (32,3%) dan pengetahuan kurang 4 siswi (11,7%). Dengan adanya penelitian ini diharapkan responden dapat memahami pentingnya pengetahuan dalam menghadapi *menarche* dan diharapkan juga penelitian ini dapat membantu program berkelanjutan seperti diadakan ekstrakurikuler yang membahas tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang *menarche* pada siswi di SDN 2 Campurejo Kecamatan Mojoroto.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada pemilik Bu Mustikawati selaku kepala sekolah dan siswi kelas 5 dan 6 SDN 2 Campurejo yang telah memberikan kesempatan peneliti untuk melakukan

penelitian serta pihak – pihak terkait yang telah membantu terselesaikannya kegiatan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Goldman, M.B. ; Troisi, R.; Rexrode, K.M. 2016. *Women and Health*. American Press, New York.
- Hidayat,A,A. 2022 *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Juliana, J. 2021. *Determinan Disminorea Di SMAN 2 Bagan Sinembah Kabupaten Rokan Hilir. Jurnal Endurance*,3(1), pp.67
- Juliyatmi, R H, Handayani, L 2020, *Nutritonal status and Age at Menarche on female stundents of Junior High School, International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, Vol 4, no 2: 71-75
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. *Profil kesehatan Indonesia2017*.Jakarta : Kemenkes RI.
- Liswidyawati,R. 2015. *Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita*. Bandung: Grafindo
- Notoatmodjo,S. 2016. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nurlaeli. 2021. *Gambaran Siklus Menstruasi*. Bandung : PT.Remaja Rosdakarya
- Nursalam. 2016. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktisn*: Jakarta : Salemba Medika.
- Moriss,2016. *Komunikasi perawatan terpadu*, Kencana: Jakarta 2008
- Prawirohardjo, S. 2014. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Pudiasuti, R,D,2021, *3 Fase penting pada wanita (Menarche, menstruasi, dan Menopause)*, PT.Elex Media Komputindo, Jakarta.
- Sugiyono 2015. *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Utari, E. P. 2016. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V SD Negeri 16 Pontianak*. Naskah Publikasi. Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura