

JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN

Volume 5, No. 1, Januari 2019

Hubungan *Response Time* Perawat dengan Tingkat Kepuasan Pasien BPJS di Instalasi Gawat Darurat

Hubungan Tipe Kepribadian dengan Partisipasi Belajar Kelompok Mahasiswa Prodi Ners

Penggunaan Metode Simulasi dalam Peningkatan *Critical Thinking: Literature Review*

Pentingnya *Self-Directed Learning Readiness* (SDLR) Terhadap Motivasi Belajar, Manajemen Diri dan Pengendalian Diri pada Mahasiswa Kesehatan: *A Literature Review*

Metode *Massage* terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: *A Literatur Review*

Pengaruh Permainan Ular Tangga terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah Dasar

Penilaian Tumbuh Kembang dengan Dukungan *Anticipatory Guidance* pada Anak di Tempat Penitipan Anak

Hubungan Kadar Gula Darah Sewaktu dengan Gejala Neuropati Perifer Penderita Diabetes Melitus Tipe 2

Pengalaman Remaja Saat Menghadapi *Manarche*

Adaptasi Psikologis pada Ibu Post Partum Primigravida (*Fase Taking Hold*) *Section Caesarea* dan Partus Normal

Diterbitkan oleh
STIKES RS. BAPTIS KEDIRI

Jurnal Penelitian Keperawatan	Vol.5	No.1	Hal 1-87	Kediri Januari 2019	2407-7232
----------------------------------	-------	------	-------------	------------------------	-----------

JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN

Volume 5, No. 1, Januari 2019

Penanggung Jawab

Aries Wahyuningsih, S.Kep., Ns., M.Kes

Ketua Penyunting

Srinalesti Mahanani, S.Kep., Ns., M.Kep

Sekretaris

Desi Natalia Trijayanti Idris, S.Kep., Ns., M.Kep

Bedahara

Dewi Ika Sari H.P., SST., M.Kes

Penyunting Ahli:

Dr. Titih Huriah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kom

Penyunting Pelaksana

Aries Wahyuningsih, S.Kep., Ns., M.Kes

Tri Sulistyarini, A.Per Pen., M.Kes

Dewi Ika Sari H.P., SST., M.Kes

Erlin Kurnia, S.Kep., Ns., M.Kes

Dian Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep

Maria Anita Yusiana, S.Kep., Ns., M.Kes

Sirkulasi

Heru Suwardianto, S.Kep., Ns M.Kep

Diterbitkan Oleh:

STIKES RS. Baptis Kediri

Jl. Mayjend Panjaitan No. 3B Kediri

Email: uuptppmstikesbaptis@gmail.com

Link: <http://jurnalbaptis.hezekiahteam.com/jurnal>

JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN

Volume 5, No. 1, Januari 2019

DAFTAR ISI

Hubungan <i>Response Time</i> Perawat dengan Tingkat Kepuasan Pasien BPJS di Instalasi Gawat Darurat Samfriati Sinurat Indra Hizkia Perangin-angin Josephine Christabel Lumbu Sepuh	1-9
Hubungan Tipe Kepribadian dengan Partisipasi Belajar Kelompok Mahasiswa Prodi <i>Ners</i> Lilis Novitarum Mardiaty Barus Timo Rauli Lumban Gaol	10-16
Penggunaan Metode Simulasi dalam Peningkatan <i>Critical Thinking: Literature Review</i> Achmad Vindo Galaresa Sri Sundari	17-25
Pentingnya <i>Self-Directed Learning Readiness</i> (SDLR) Terhadap Motivasi Belajar, Manajemen Diri dan Pengendalian Diri pada Mahasiswa Kesehatan: <i>A Literature Review</i> Wahyu Riyaningrum Wiwik Kusumawati	26-34
Metode <i>Massage</i> terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: <i>A Literature Review</i> Ardiansyah Titih Huriah	35-46
Pengaruh Permainan Ular Tangga terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah Dasar Dhita Kris Prasetyanti Galuh Pradian Yanuaringsih	47-52
Penilaian Tumbuh Kembang dengan Dukungan <i>Anticipatory Guidance</i> pada Anak di Tempat Penitipan Anak Sandy Kurniajati Kili Astarani Dewi Ika Sari Hari Poernomo	53-60
Hubungan Kadar Gula Darah Sewaktu dengan Gejala Neuropati Perifer Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Supriyadi Susmini	61-66
Pengalaman Remaja Saat Menghadapi Manarche Lilik Setiawan Sutiyah Heny Reni Linda Saputri	67-75

Adaptasi Psikologis pada Ibu Post Partum Primigravida (Fase Taking Hold) 76-82
Sectio Caesarea dan Partus Normal

Dian Taviyanda

PENGALAMAN REMAJA SAAT MENGHADAPI MANARCHE

ADOLESCENT OF EXPERIENCE MOMENT FACING THE MENARCHE

*Lilik Setiawan, *Sutiyah Heny, *Reni Linda Saputri
 *STIKES Karya Husada Kediri Prodi D3 Keperawatan
 Email: Liliks1975@gmail.com

ABSTRAK

Pengalaman didefinisikan sebagai sesuatu yang pernah dialami (dijalani, dirasakan, ditanggung, dan sebagainya). Remaja adalah suatu tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Istilah ini menunjukkan masa dari awal pubertas sampai terjadinya kematangan, biasanya mulai dari 14 tahun pada pria dan 12 tahun pada wanita. *Manarache* merupakan menstruasi yang pertama bisa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Tujuan penelitian mengetahui bagaimana pengalaman remaja saat menghadapi manarache di MTS Mujahidin Kecamatan Kepung. Desain penelitian deskriptif kualitatif. Variabel penelitian adalah gambaran pengalaman remaja saat menghadapi *manarache* di MTS. Populasi penelitian sebanyak 18 partisipan menjadi 5 partisipan setelah saturasi data. Sampel sebanyak 5 partisipan. Dilaksanakan penelitian pada tanggal 30-31 Mei 2018. Teknik pengumpulan data wawancara dengan pengolahan saturasi data. Menggunakan teknik analisa model "Colaizzi". Berdasarkan hasil penelitian ini menghasilkan lima tema meliputi: 1) merasakan situasi yang tidak nyaman, 2) ketakutan saat manarache, 3) merasa kurang percaya diri, 4) mencari tahu kepada orang lain, 5) menstruasi lancar dan sesuai dengan siklus. Pengalaman dalam menghadapi manarache di pengaruhi dari persepsi, perasaan, perilaku dan harapan remaja MTs Mujahidin. Dalam penelitian ini remaja diharapkan untuk mencari informasi melalui media masa dan mendapatkan informasi pada lingkungan sekitar yang mempunyai pengalaman *manarache* terlebih dahulu dan bertukar pengalaman agar remaja mampu menghadapi *manarache* lebih nyaman, tidak ketakutan dan merasa percaya diri.

Kata kunci: Pengalaman, Remaja, Manarache

ABSTRACT

Experience was defined as something that had been experienced (lived, felt, borne, and so on). Adolescence was a stage between childhood and adulthood. This term indicates the period from early puberty to maturity, usually from 14 years in men and 12 years in women. Menarache was the first menstruation that can occur in the age range 10-16 years or in early adolescence in the middle of puberty before entering the reproductive period. The research objective the description of adolescent experience moment facing the manarache in MTs Mujahidin Kepung District Kediri Regency. Descriptive qualitative research design. The research variable is the description of teenage experience when facing manarache in MTS. The populations of the research were 18 participants. Sample of 5 participants after saturation data. Sample of a 5 participants. Research was

conducted 30-31 May 2018. Data collection techniques interview with saturation data processing. Using the "Colaizzi" model analysis technique. Based on the results of this research, the five themes are: 1) feel the uncomfortable situation, 2) fear of menarche, 3) feel less confident, 4) find out to others, 5) menstruation smoothly and according to cycle. Experience moment facing the menarche is influenced by the perceptions, feelings, behavior and expectations of teenagers MTs Mujahidin. In this research, adolescents were expected to seek information through mass media and obtain information on the surrounding environment that had experienced of menarche first and exchange experience so that adolescent can face more comfortable menarche, not fear and feel confident.

Keywords: *Experience, Adolescent, Menarche*

Pendahuluan

Waktu haid pertama (*Manarche*) dapat terjadi karena beberapa faktor yang meliputi faktor ras, suku, genetik, sosial, ekonomi, obat-obatan, media audio sosial, perilaku seksual, gaya hidup. Salah satu faktor terjadinya *manarche* di sebabkan oleh rangsangan-rangsangan kuat dari luar, salah satunya adalah melalui keterpaparan media massa baik cetak maupun elektronik. Menurut Maulidah (2011) faktor genetik berperan mempengaruhi terjadinya percepatan dan perlambatan waktu haid yaitu antara usia ibu waktu haid pertama dengan datangnya haid pertama pada putrinya. Factor keturunan merupakan faktor yang tidak bisa dimodifikasi.

Menurut Atikah (2009) perkembangan biologis pada umumnya mempengaruhi terjadinya perkembangan seksual, pada usia tertentu seseorang mencapai tahap kematangan organ-organ seks, yang ditandai dengan menstruasi pertama. masa kanak-kanak ovarium di katakan masih dalam keadaan istirahat, belum menunaikan faalnya dengan baik. Setelah masa pubertas terjadi perubahan-perubahan ovarium yang mengakibatkan perubahan besar pada seluruh tubuh wanita atau yang sering kita kenal dengan tanda pubertas..

Seorang remaja putri memiliki berbagai macam pengalaman saat pertama mengalami haid pertama serta respon yang bervariasi. Perasaan remaja

putri dalam menghadapi haid pertama adalah merasa malu, takut, kaget cemas dan hanya sebagian kecil yang menganggap haid pertama merupakan sesuatu hal yang biasa atau wajar dialami oleh seorang wanita pada umumnya. Sebelum remaja mendapat haid pertama, mungkin akan merasa tegang dan lebih emosional dan menjadi sering marah.

Studi terkait tentang haid pertama oleh Ruble and Brooksgunn dalam chanh, hayter dan Wu (2010) bahwa persiapan yang kurang pada diri remaja perempuan dalam menghadapi haid pertama juga dapat menimbulkan reaksi negatif. Menurut Limbong, dan R. Puspita, (2009) bahwa sebagian besar remaja perempuan yang belum mendapatkan persiapan yang baik. Lebih banyak menampilkan perasaan negatif (takut, panik, kaget, sedih, marah, bingung, dan merasa direpotkan) dibandingkan perasaan positif saat memasuki haid pertama menurut Mulyani (2010) remaja perempuan perlu mendapatkan dukungan psikososial dari keluarga pada saat remaja perempuan menghadapi haid pertama. Remaja perempuan saat mengalami haid pertama biasanya takut membicarakan peristiwa tersebut kepada orang lain. Remaja putri sangat selektif untuk menceritakan dan mendiskusikan tentang pengalaman (Chang, Chen, Hayter, dan Lin, 2008; Rembeck dan Hermansson, 2008). Remaja putri cenderung menganggap haid pertamasuatu peristiwa pribadi (*personal event*) hanya akan bercerita

Kepada orang yang meraka percaya (Chan, Chen, Hayter dan Lin, 2008).

Berbagai upaya yang perlu dilakukan remaja putri menstruasi diantaranya menjaga kebersihan selama masa menstruasi dengan mengganti pembalut minimal dua kali sehari, karena penggantian pembalut dapat mengurangi perkembangbiakan bakteri, minum obat apabila timbul rasa nyeri yang berlebihan dan memeriksakan ke dokter, juga pemberian vitamin B1, B6 dan B12 berguna untuk individu yang menderita keluhan sakit pada saat menstruasi diminum sesuai dengan dosis yang dianjurkan. Disamping itu juga disarankan untuk menjaga kebersihan vagina, karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi. Berdasarkan permasalahan serta uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengalaman remaja putri saat menghadapi haid pertama (*Menarche*) di MTS Mujahidin Kepung kabupaten Kediri.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah (sebagai lawannya adalah eksperimen) di mana peneliti adalah sebagai instrumen kunci dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi (Sugiyono, 2010). Penelitian ini biasanya digunakan untuk menggali fenomena yang dibahas secara mendalam. Sedangkan analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa data model Colaizzi (Creswell, 2010).

Hasil Penelitian

Karakteristik Partisipan

Partisipan 1: Usia 13 tahun, agama islam, suku jawa, pendidikan SMP kelas 1, tinggal di desa kepung, partisipan mengalami *manarche* sejak kelas 6 SD. Partisipan 2: Usia 14 tahun, agama islam, suku jawa, pendidikan SMP kelas 1, tinggal di desa kepung, partisipan mengalami *manarche* sejak satu tahun yang lalu. Partisipan 3: Usia 13 tahun, agama islam, suku jawa, pendidikan SMP kelas 1, tinggal di desa kepung, partisipan mengalami *manarche* satu tahun yang lalu. Partisipan 4: Usia 14 tahun, agama islam, suku jawa, pendidikan SMP kelas 1, tinggal di desa kepung, partisipan mengalami *manarche* satu tahun yang lalu. Partisipan 5: Usia 13 tahun, agama islam, suku jawa, pendidikan SMP kelas 1, tinggal di desa kepung, partisipan mengalami *manarche* dua tahun yang lalu.

Analisa Tema

Berdasarkan hasil analisa data didapatkan lima tema sebagai berikut: merasakan situasi yang tidak nyaman, ketakutan remaja saat *manarche*, merasa kurang percaya diri, mencari tahu kepada orang lain dan menstruasi rutin dan sesuai dengan siklus.

1. Merasakan situasi yang tidak nyaman

Tema merasakan situasi yang tidak nyaman merupakan pernyataan dari partisipan bahwa saat mengalami *manarche* partisipan merasa tidak nyaman dengan hal tersebut. Sehingga situasi yang tidak nyaman akan mengganggu partisipan untuk kegiatan sehari-hari ataupun merasa terganggu dengan datangnya menstruasi untuk pertama kalinya.

Sub tema merasa tidak nyaman untuk remaja merupakan suatu hal yang terasa ganjal dari kebiasaan meraka yang sebelum merasakan atau mengalami

manarche, dari badan yang tidak enak, perut yang terasa mules dan merasakan kondisinya yang tidak nyaman. Berikut beberapa pernyataan yang diungkapkan dari masing-masing partisipan: “....saya mengetahui pas saat keluar darah biasa-biasa saja, sebelumnya saya **merasa badan saya gak enak dan perut saya terasa mules....**” (P2). “....persepsiku saat mengetahui keluar darah pas hari puasa setahun yang lalu saya **cukup kaget**. dan saya tidak tahu kalau itu menstruasi, saat menstruasi pertama kali berasa **gak nyaman, dan risih....**”(P4).

2. Ketakutan saat menghadapi *manarche*

Ketakutan remaja saat menghadapi *manarche* merupakan pernyataan dari partisipan dalam mengalami sebuah *manarche* masih baru pertama kali dan dari perasaan remaja putri merasakan takut akan hal itu. Dan dari wawancara partisipan semua masih merasakan takut dan juga merasakan bingung dalam menghadapi *manarche*.

Sub tema merasa takut merupakan perasaan remaja putri khususnya karena telah mengalami *manarche* dan sub tema yang kedua di dapat masih terasa bingung dalam menghadapi menstruasi pertama kali, dari perasaan cemas maupun kaget. Berikut merupakan pernyataan dari masing-masing partisipan: “....**perasaanku cemas dan campur aduk pas saat itu. Cemas karena saya masih pertama kali mengalami seperti itu....**” (P1) “.... **gimana ya? Kalau ditanya perasaan saat mengetahui pertama kali mens saya merasa takut. Dan saya pas menstruasi takut kalau tembus banyak....**”(P2) “....saya pas saat pertama kali menstruasi **perasaanku deg-degan, karena rasanya pas saat keluar darah rasanya risih. Rasa cemas juga ada tapi tidak cemas banget....**”(P3)

3. Merasa kurang percaya diri

Merasa kurang percaya diri merupakan pernyataan dari partisipan tentang bagaimana remaja putri kurangnya percaya diri saat menghadapi *manarche*. Kepanikan seorang remaja juga bisa menimbulkan bagaimana

remaja bisa kurangnya percaya diri di depan orang-orang sekitarnya, ataupun merasa malu saat bagaimana partisipan mengalami menstruasi.

Sub tema merasa khawatir berlebihan yaitu dimana remaja merasa khawatir saat menghadapi *manarche* remaja saat itu langsung berlari ke kamar mandi, dan khawatirnya bisa-bisa memakai pembalut yang dobel-dobel. Disitulah dari observasi partisipan bisa menimbulkan kekhawatiran yang berlebih. Berikut pernyataan dari masing-masing sebagai berikut: “....saya saat mengetahui keluar darah pertama kali saya kaget, dan saya bingung apakah itu menstruasi. Saya saat menstruasi pertama saya langsung **memakai pembalut dobel 2** karena saya takut bocor....”(P1) “....saya sebelumnya sudah agak mengerti tentang menstruasi, dan pas saat keluar darah hari itu perilaku saya ya **sedikit takut**, dan saat saya mengerti ada darah saya langsung **lari ke kamar mandi saya juga merasa malu** karena saya masih disekolahan dan waktu pelajaran. Malunya sama teman-teman, karena saya takut diejek....” (P4)

4. Mencari tahu kepada orang lain

Tema mencari tahu kepada orang lain merupakan pernyataan dari partisipan tentang bagaimana partisipan atau remaja perempuan saat mengalami *menarche* langsung *browsing*, memanggil ibunya dan bercerita kepada ibu dan kakak perempuannya tentang bagaimana menghadapi menstruasi pertama kali. Dengan mencari tahu kepada orang lain partisipan bisa lebih mengenal lagi bagaimana cara untuk menghadapi *manarche*.

Sub tema memberi tahu kondisi ke orang lain merupakan suatu pengalaman yang di alami oleh partisipan saat menghadapi *manarche*, bagaimana perasaan partisipan tersebut dengan kondisi yang ketakutan dan cemas. Berikut pernyataan dari masing-masing partisipan: “....**Perilaku saya saat mengerti keluar darah menstruasi pertama kali langsung memberitahu kepada ibu saya, dan ibu memberitahu kalau itu yang dinamakan menstruasi,**

saat ibuku ngomong itu saya sudah mengerti menstruasi....”(P1)“...kalau perilaku saya ya pas saya mengerti kalau saya mens **saya takut**. Saya juga sedikit bingung masak iya saya sudah mens kelas 6 sd, pas saat saya pertma kali mengeluarkan darah dari kemaluan saya, saya bingung dan saya langsung pegang hp dan **langsung browsing** mengenai menstruasi...”(P3)“...saya cemas karena itu **masih pertama kalibuat** saya,dan saya takutkan itu bukan yang dinamakan menstruasi, saya **langsung memanggil ibu**. Pas saat kejadian saya merasa takut, dan cemas. Setelah itu saya bercerita ke ibu kalau saya sudah menstruasi...”(P5)

5. Menstruasi rutin dan sesuai dengan siklus

Tema menstruasi rutin dan sesuai dengan siklus merupakan pernyataan dari partisipan bagaimana harapan dari seorang remaja putri tentang menstruasi kedepannya untuk tidak mengalami *disminore*, sesuai dengan siklus, dan rutin sesuai tanggalnya. Dan harapan tersebut bisa mengurangi rasa khawatir maupun kecemasan dari partisipan dalam menghadapi *manarche*.

Sub tema sesuai dengan siklus menstruasi merupakan menstruasi yang dihadapi partisipan untuk bulan-bulan berikutnya sesuai dengan siklus yang di harapkan oleh partisipan. Berikut pernyataan dari masing-masing partisipan:“....perubahan saya kalau ditubuh, **perut terasa sangat sakit**. Dan perkembangannya dari waktu SD ya jauh, dari tubuh saya juga agak sedikit gendutan. Harapan saya kalau pas menstruasi **tidak merasakan disminore....**”(P1)“...saya sebenarnya malu mau ngomong, perubahan dari bentuk tubuh payudara saya sama pinggul saya agak bertambah besar, terus harapan saya saat menghadapi menstruasi **sesuai dengan siklus....**”(P2)“...tumbuh bulu diketiak saya sama didekat kemaluan, rasanya risih banget dan ndak PD gitu. Pas saat menstruasi pertama saya, saya merasakan sakit perut dan keluar jerawat besar-besar. Dan saya berharap

mentruasi saya rutin setiap bulan....”(P3)

Pembahasan

1. Merasakan situasi yang tidak nyaman

Tema merasakan situasi yang tidak nyaman merupakan pernyataan dari partisipan bahwa saat mengalami *manarche* partisipan merasa tidak nyaman dengan hal tersebut. Sehingga situasi yang tidak nyaman mengganggu partisipan untuk kegiatan sehari-hari ataupun merasa terganggu dengan datangnya menstruasi untuk pertama kalinya. Remaja putri yang mengalami gangguan nyeri menstruasi sangat mengganggu dalam proses belajar mengajar. Menurut Nirwana (2011) dampak dari situasi tersebut dapat menyebabkan remaja putri sulit berkonsentrasi merka merasa ada yang kurang pas pada tubuhnya seperti keluar darah, harus sering mengganti pembalut yang semuanya itu belum pernah dialami sebelumnya. Saat *haid* tidak jarang remaja mengalami *disminore* yang harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk. Perasaan yang tidak nyaman, dirasakan sebagai efek dari adanya pengeluaran pervagina yang baru dirasakan untuk pertama kalinya (Simanjuntak merinda, 2008).

2. Ketakutan saat menghadapi manarche

Ketakutan remaja saat menghadapi *haid* pertama merupakan pernyataan dari partisipan hal itu terjadi karena mereka berada pada situasi yang baru, mereka takut terjadi kebocoran pada pembalut yang sampai tembus pada pakainya dan itu akan dilihat orang lain. Situasi itu selalu membayangi mereka karena kalau sampai bocor dan terlihat pasti memalukan dan menjijikan. Hampir semua partisipan masih merasakan takut

dan juga merasakan bingung dalam menghadapi *manarche*. Cemas yang dirasakan oleh remaja diakibatkan oleh perasaan takut. Takut bila tanpa sepengetahuan mereka darah yang keluar banyak sehingga walaupun sudah menggunakan pembalut, darah menempel atau tembus di pakaian mereka (Simanjuntak merida, 2008). Rasa takut ditimbulkan oleh adanya ancaman, sehingga seseorang akan menghindari diri dan sebagainya. Kecemasan atau anxietas dapat ditimbulkan oleh bahaya dari luar, mungkin juga oleh bahaya dari dalam diri seseorang, dan pada umumnya ancaman itu samar-samar. Bahaya dari dalam, timbul bila ada sesuatu hal yang tidak dapat diterimanya, misalnya pikiran, perasaan, keinginan dan dorongan (Gunarsa, 2008).

3. Merasa kurang percaya diri

Merasa kurang percaya diri merupakan pernyataan dari partisipan saat menghadapi haid pertama, remaja putri kurangnya percaya diri saat menghadapi haid pertama karena ada yang baru dalam dirinya termasuk salah satunya mereka harus pakai pembalut, harus sering ganti pembalut dan pembesaran pada organ *mamae* dan pinggulnya. Situasi tersebut bisa berdampak kearah kepanikan. Kepanikan seorang remaja juga bisa menimbulkan kurangnya percaya diri di depan orang-orang sekitarnya, ataupun merasa malu saat bagaimana partisipan mengalami menstruasi. Orang yang percaya diri lebih mampu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, orang yang percaya diri biasanya akan lebih mudah berbaur dan beradaptasi dibanding dengan yang tidak percaya diri. Karena orang yang percaya diri memiliki pegangan yang kuat, mampu mengembangkan motivasi, ia juga sanggup belajar dan bekerja keras untuk kemajuan, serta penuh keyakinan terhadap peran yang dijalannya (Iswidharmanjaya & Enterprise, 2014).

Percaya diri merupakan sikap positif seseorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapi (Menurut Fatimah, 2010).

4. Mencari tahu

Tema mencari tahu merupakan pernyataan dari partisipan tentang bagaimana partisipan atau remaja putri saat mengalami haid pertama. Remaja putri biasanya langsung browsing, memanggil ibunya dan bercerita kepada ibu dan kakak perempuannya tentang bagaimana menghadapi menstruasi pertama kali. Dengan mencari tahu kepada orang lain partisipan bisa lebih mengenal lagi cara menghadapi *manarche*. Menggali sumber-sumber informasi tentang *manarche* yaitu di dapat dari orang tua, kakak, ibu guru, pelajaran di sekolah juga media yang lain yang semuanya itu di dapat menjadi sumber pengetahuan bagi remaja (Simanjuntak merida, 2008). Kesehatan reproduksi merupakan materi yang paling sulit dibicarakan oleh orang tua dan anaknya, sehingga peran orang tua dan anaknya tidak dapat berjalan secara baik. Tingkat pendidikan orang tua juga berpengaruh dalam upaya penyampaian informasi kepada anak terkait tentang *manarche* dan persiapan-persiapan yang sebaiknya dilakukan sebagai upaya menghadapi *menarche* (Soleha, 2010).

5. Berharap menstruasi rutin dan sesuai dengan siklus

Tema menstruasi rutin dan sesuai dengan siklus merupakan harapan dari partisipan setelah mengalami haid pertama. Harapan dari seorang remaja putri tentang menstruasi kedepannya untuk tidak mengalami *disminore*, sesuai dengan siklus, dan rutin sesuai tanggalnya agar bisa melakukan persiapan karena kalau tidak disiapkan pasti akan bingung dan panic karena harus

mencari pembalut dan lainnya. Harapan tersebut bisa mengurangi rasa khawatir maupun kecemasan dari partisipasi dalam menghadapi manarche. Panjang siklus menstruasi ialah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Menurut Price & Wilson (2006) mulainya perdarahan dinamakan hari pertama siklus, umumnya jarak siklus menstruasi berkisar dari 15-45 hari dengan rata-rata 28 hari. Lamanya berbeda-beda antara 2-8 hari, dengan rata-rata 4-6 hari. Siklus menstruasi bervariasi pada tiap wanita dan hampir 90% wanita memiliki siklus 25-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus 28 hari, namun beberapa wanita memiliki siklus yang tidak teratur dan hal ini bisa menjadi indikasi adanya masalah kesuburan. Panjang siklus menstruasi dihitung dari hari pertama periode menstruasi, hari dimana pendarahan dimulai disebut sebagai hari pertama yang kemudian dihitung sampai dengan hari terakhir, yaitu 1 hari sebelum pendarahan menstruasi bulan berikutnya dimulai (Sarwono, 2009).

Kesimpulan

Tema dari penelitian Pengalaman remaja perempuan dalam menghadapi *menarche* yaitu merasakan situasi yang tidak nyaman, ketakutan saat *menarche*, merasa kurang percaya diri, mencari tahu kepada orang lain dan menstruasi rutin dan sesuai dengan siklus.

SARAN

Diharapkan remaja putri untuk aktif mencari informasi tentang haid atau menstruasi sehingga remaja putri tidak akan merasakan ketakutan, kecemasan serta kepanikan saat mengalami haid pertama dan haid selanjutnya. Diharapkan untuk pihak sekolah untuk memberikan pendidikan

tentang reproduksi remaja sedini mungkin serta melayani konsultasi tentang kesehatan reproduksi remaja. Diharapkan untuk orang tua memberikan pengarahan pada anaknya sebelum mengalami haid pertama, saat mengalami dan menghadapi haid berikutnya

Daftar Pustaka

- Alwi, H. (2013). KBBI. Edisi keempat. Jakarta: Balai Pustaka.
- Andrews, G. (2009). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita. Alih Bahasa: Sari Kurnianingsih *et.al.* Jakarta: EGC.
- Atikah Proverawati, dkk. (2009). *Manarche* Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Chang, Y, dkk. (2008). *Menstrual and Manarche Experience Among Pubescent Female Students in Taiwan: Implications for Health Education and Promotion Practice. Journal of Clinical Nursing.*
- Chang, M. H, dkk. (2010). *A Systematic Review and Meta Etnography: Experience Manarche. Journal Council Nursing.*
- Collins, J. (2011). *Ensiklopedia Kesehatan Anak.* Alih Bahasa: Dyah Novieta Handayani. Jakarta: EGC.
- Creswell, J. W. (2010). *Research Design* pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan *Mixed.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Darmadi, H. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial.* Bandung: Alfabeta
- Fajri, A.K.M. (2010). Hubungan Antara Komunikasi Ibu Anak dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama (*Manarche*) Pada Siswi SMP Muhammadiyah Banda Aceh. <http://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/2885/258> (Diakses pada tanggal 10 April 2014).

- Fatimah, E. (2010). Psikologi Perkembangan (Psikologi Perkembangan Peserta Didik). Bandung: Pustaka Setia.
- Gunarsa, S, D. (2008). Psikologi anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Heffner, L. J dkk. (2008). *At a Glance* Sistem Reproduksi Edisi Kedua. Alih Bahasa: Vidhia Umami. Jakarta: Erlangga.
- Hidayat, A. A. (2009). Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. (2010). Metode Penelitian kebidanan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. (2014). Metode Penelitian kebidanan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika.
- Indriyani., T. L, dkk. (2009). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Murid SD Kelas VI dengan Kesiapan Menghadapi *Manarche* di Kecamatan Kota Barat Kota Gorontalo Tahun 2008. *Jurnal Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar Vol. IV No. 1*.
- Inggar Dewati, A. (2014). Studi Fenomenologi Pengalaman *Manarche* pada Remaja Perempuan di Rw 07 Kelurahan Cakung Barat Jakarta Timur. *Skripsi*. Jakarta: 2-32.
- Iskandar. (2008). Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif). Jakarta: GPPress. [http://www.google.co.id/amp/s/yusrizal.rizal.wordpress.com/2010/11/22kjian-teori-kerangka-konseptual-dan-hipotesis/amp/\(diakses tanggal 02 November 2017\)](http://www.google.co.id/amp/s/yusrizal.rizal.wordpress.com/2010/11/22kjian-teori-kerangka-konseptual-dan-hipotesis/amp/(diakses%20tanggal%2002%20November%202017)).
- Iswidharmanjaya, D dan Enterprise. (2014). Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri. Jakarta: Gramedia.
- Noor, J. (2011). Metode Penelitian: *Skripsi, Tesis, Disertai, & Karya Ilmiah*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group. <http://rayender.blogspot.co.id/2015/12/teori-teori-metodologipenelitian.html?m=1> (diakses tanggal 02 November 2017)
- Khabib Diyastuti, I. (2015). Tingkat Pengetahuan Siswi Kelas VI Tentang *Manarche* di SDN 3 Plosorejo Purwodadi. *Karya Tulis Ilmiah*. Surakarta: 13-35.
- Kumalasari, I, dkk. (2012). Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Mansur, H, dkk. (2014). Psikologi ibu dan Anak. Jakarta: Salemba Medika.
- Marmi. (2014). Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Maulidiyah. (2011). Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan, Jakarta: Kencana.
- Mubarok, I. (2007). Promosi Kesehatan Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Mulyani, M. (2009). Evaluasi Keterampilan Menulis Berdasarkan Pembelajaran Kontekstual dan Penilaian Berbasis Kelas. *Dalam Jurnal Bahasa & Sastra*, Vol. 9, No. 1, hal. 21-33.
- Moleong, L. J. (2014). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif, PT Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Nirwana, A. B. (2011). Psikologi Kesehatan Wanita. Yogyakarta: Muha Medika
- Nursalam. (2013). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. Rikesdas. 2010. Perkembangan Status Kesehatan Masyarakat Indonesia. <http://digilib.unimus.ac.id/download.php?id=13019>. (Diakses pada tanggal 12 Mei 2014).
- Price, S. A, dkk. (2006). Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit, Edisi 6, Volume. Jakarta: EGC.

- Santjaka, A. (2011). Statistik untuk Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sarwono. (2009). Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Simanjuntak, M. (2008). Perilaku Remaja Putri Dalam Menghadapi *Manarche* Sesuai Dengan Nilai dan Budaya Keluarga Batak di Jakarta: *Studi Grounded Theory*. Jakarta Timur: *skripsi*
- Smith, J. A. (2009). Psikologi Kualitatif: Panduan Praktis Metode Riset. Alih bahasa: Budi Santosa. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Solekha, L. (2011). Hubungan Peran Orang Tua dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi *Manarche* Pada Siswi Kelas V dan VI SD Negeri Deggung Sleman Yogyakarta. Yogyakarta: *Skripsi*.
- Sugiyono. (2010). Memahami Penelitian Kualitatif. Bandung: CV. Alfabeta.