PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI BERHUBUNGAN DENGAN KESIAPAN MENTAL PRA-REMAJA DALAM MENJALANI MENSTRUASI

Fiane De Fretes^{1*}, Vrielyani Anastasya Tingginehe¹, Heri Setiawan²

¹Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana, Jln. Kartini No. 11 A, Kec. Sidorejo, Kota Salatiga, Jawa Tengah, Indonesia 50711

²RSJ Prof Dr Soerojo Magelang, Jln A.Yani No 169 Magelang, Jawa Tengah, Indonesia 56115

*fiane.defretes@uksw.edu

ABSTRAK

Menstruasi merupakan salah satu ciri yang menunjukkan bahwa seorang remaja telah memasuki masa kematangan secara seksual dan psikologis. Perubahan yang dialami ketika menstruasi dapat berdampak secara fisik maupun psikis, sehingga remaja yang belum siap menjalani menstruasi cenderung merasa ketakutan dan kurang percaya diri dengan perubahan yang terjadi. Sebaliknya dengan remaja yang sudah siap, mereka akan merasa senang dan bangga karena mereka merasa sudah dewasa. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan mental remaja dalam menjalani menstruasi. Penelitian ini menggunakan analisis statistik melalui program SPSS dengan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Metode pengambilan sampel yang dilakukan ialah *total sampling*, dengan populasi ialah pra-remaja usia sekolah. Alat pengambilan data yaitu berupa kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan yang baik 60%, sedangkan yang tidak baik 40%. Selanjutnya, yang siap menjalani menstruasi 56% dan yang tidak siap 44%. Uji korelasi melalui *Pearson Product Moment* menghasilkan *p value* < 0,05 yaitu sebesar 0,027. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan mental remaja dalam menjalani menstruasi.

Kata kunci : pengetahuan, remaja, menstruasi, kesiapan mental

RELATIONSHIPS OF KNOWLEDGE ABOUT MENSTRUATION WITH MENTAL READINESS OF PRE-ADOLESCENTS IN RUNNING THE MENSTRUATION

ABSTRACT

*Menstruation is one of the characteristics that indicate that a teenager has entered a period of sexual and psychological maturity. Changes experienced when menstruation may have an impact physically and psychologically, so that teenagers are not ready to undergo menstruation tend to feel fear and lack of confidence with the change. In contrast to the teenagers who are ready, they will feel happy and proud because they are already adults. The purpose of this study was to determine the relationship of knowledge about menstruation with teenager mental readiness to undergo menstruation. This study uses a statistical analysis by SPSS with Pearson Product Moment Correlation test. The sampling method that is done is total sampling, the population is a pre-teen school age. Data retrieval tool is a questionnaire. The results showed a good knowledge of 60%, while 40% were not good. Further, ready to undergo menstrual 56% and 44% were not prepared. Correlation with Pearson Product Moment produce *p value* < 0.05 is equal to 0.027. These results indicate that there is a positive and significant relationship between knowledge about menstruation with teenager mental readiness to undergo menstruation.*

Keywords: knowledge, teenager, menstruation, mental readiness

PENDAHULUAN

Remaja dengan segala perkembangannya baik secara fisik maupun psikologis, selalu menarik untuk dipahami. Salah satunya adalah masa pubertas, yang menjadi titik balik seorang anak untuk menuju kedewasaan. Secara fisik, remaja akan mengalami perubahan terutama perkembangan organ reproduksi yang ditandai dengan ada menstruasi. Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2010 pada wanita usia

subur di Indonesia, usia menstruasi pertama terjadi pada rentang usia 9-20 tahun dengan rata-rata usia menstruasi pertama ialah 13 tahun (KEMENKES RI, 2010). Menstruasi menjadi hal yang penting bagi remaja perempuan karena dibutuhkan informasi yang sesuai untuk mendukung kesiapan mental remaja dalam menghadapi situasi ini. Salah satu persiapan bagi remaja untuk menghadapi menstruasi adalah dengan

memberikan informasi agar remaja mendapatkan pengetahuan yang tepat untuk membuat rencana persiapan dalam menghadapi menstruasi. Pengetahuan yang dibutuhkan dan perlu untuk dipersiapkan oleh remaja dalam menghadapi menstruasi meliputi adanya perubahan secara biologis, fisiologis dan psikologis (Aryani, 2010). Adanya menstruasi menjadi pertanda biologis terhadap kematangan seksual. Selain itu, perubahan secara fisiologis dapat terjadi seperti munculnya gejala seperti sakit pinggang, timbul jerawat, dan pegal linu. Bersamaan dengan hal tersebut, perubahan pada aspek psikologis pun dapat terjadi dan ditandai dengan adanya perasaan gelisah, bingung dan rasa tidak nyaman (Afifah, A., & Hastuti, 2016).

Bagi remaja putri menghadapi menstruasi menjadi hal yang penting, karena proses ini ternyata memberikan pengaruh secara langsung terhadap kejiwaan dari remaja itu sendiri (Kemenkes RI, 2013). Kejadian ini dapat menjadi proses yang mencemaskan bagi remaja perempuan, tetapi sebaliknya momentum ini dapat menimbulkan perasaan senang sebagai suatu proses untuk mengembangkan kepercayaan diri bila remaja telah dipersiapkan dengan baik (Proverawati, A. & Misaroh, 2009). Remaja yang belum mampu menerima terjadinya menstruasi dan belum merasa puas dengan keadaan tersebut dapat memiliki keinginan untuk menolak proses perkembangan biologis yang terjadi dan menganggap bahwa menstruasi merupakan hal yang memalukan serta dapat mengancam kenyamanan sehingga berlanjut ke arah respon yang negatif terhadap menstruasi (Jayanti & Purwanti, 2011). Respon negatif yang dapat muncul misalnya merasa takut, terkejut, sedih, kecewa, malu, khawatir dan bingung (Fajri & Khairani, 2011).

Pemahaman yang kurang dapat membuat remaja kesulitan dalam menjaga kesehatan reproduksinya. Padahal organ reproduksi adalah salah satu organ yang sensitif dan membutuhkan perawatan khusus. Oleh karena itu, pengetahuan dan perilaku remaja dapat menjadi faktor penting dalam memelihara kesehatan reproduksi (Aryani, 2010). Beberapa masalah kesehatan dapat terjadi bila remaja tidak siap untuk merawat organ reproduksi selama menstruasi antara lain ialah keputihan. Keputihan dapat diakibatkan oleh kurangnya perawatan remaja putri terhadap alat genitalia misalnya cara mencuci vagina yang tidak tepat, penggunaan celana yang tidak menyerap keringat, kebiasaan tidak mengganti celana dalam ataupun pembalut

(Aulia, 2012). Di Indonesia, sebanyak 75% remaja putri mengalami keputihan minimal satu kali dalam hidupnya dan 45% diantaranya dapat mengalami keputihan sebanyak dua kali atau lebih (Nurmah, 2012).

Pengetahuan mengenai menstruasi tidak hanya digunakan oleh remaja untuk siap menghadapi perubahan secara fisik namun lebih dari itu adalah mempersiapkan diri secara psikologis dalam pergaulan dengan teman sebaya. Secara psikologis, remaja mulai menunjukkan ketertarikan kepada lawan jenis dalam masa pubertas (Jatmika, 2010). Hal ini dapat menimbulkan afek positif dan negatif. Remaja dapat mengembangkan rasa percaya diri, belajar menghargai perbedaan, dan mengembangkan kemampuan sosialisasi serta ketertarikan dengan lawan jenis. Disisi lain, ketertarikan kepada lawan jenis dapat dikembangkan sebagai perilaku menyimpang seksual (KEMENKES RI, 2010). Bentuk-bentuk perilaku seksual remaja putri antara lain ialah hampir 100% pernah berpacaran, berpegangan tangan 71,6%, cium bibir 29,3%, meraba atau merangsang 6,2%, dan penetrasi kelamin 0,9% (SDKI, 2012).

Berdasarkan data dari KEMENKES pada tahun 2010, terdapat temuan bahwa sebanyak 57,5% remaja ingin melakukan hubungan seksual karena rasa penasaran atau ingin tahu, 38% menyatakan bahwa hubungan ini terjadi begitu saja, dan 12,6% mengaku dipaksa oleh pasangan (Kemenkes RI, 2010). Namun, menurut data dari SDKI pada tahun 2012, presentase seks sebelum menikah pada remaja dengan rentang 15-19 tahun ialah sebesar 4,5% pada laki-laki dan 0,7% pada perempuan (SDKI, 2012). Ketertarikan secara fisik kepada lawan jenis dapat dinilai normal karena terjadi kematangan secara fisik dan perkembangan kognitif remaja, namun tanpa informasi dan pengawasan baik dari orangtua dan pendidik, maka terjadi hal-hal yang belum perlu dilakukan oleh remaja bahkan hingga menyebabkan kehamilan dini. Tanggungjawab moral untuk memiliki pasangan dan anak dalam usia yang relatif mudah merupakan masalah psikologis dan kognitif yang belum dapat dicapai oleh remaja dalam perkembangannya (Jahja, 2011).

Sumber pengetahuan remaja tentang pubertas yang paling mudah, seharusnya dapat diperoleh dari keluarga dan sekolah. Pada umumnya, remaja belajar tentang menstruasi dari ibunya, namun faktanya bahwa pada masyarakat dengan pendidikan rendah, kurangnya akses informasi

dan kurangnya kesadaran masyarakat akan pentingnya penyampaian informasi mengenai menstruasi, menyebabkan diskusi mengenai hal ini bukanlah hal penting yang dirasa perlu untuk dibicarakan secara terbuka kepada remaja perempuan (Afifah, A., & Hastuti, 2016). Di sisi yang lain, sekolah sebagai “rumah kedua” bagi siswa untuk bertumbuh dan berkembang pun, belum sepenuhnya mampu memberikan informasi yang adekuat kepada remaja (Maria dkk, 2018).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 16 Januari 2019 di SD Negeri Sumogawe, didapati bahwa dari tujuh orang remaja putri semuanya telah mengalami menstruasi. Empat orang mengalami menstruasi saat berumur 10 tahun, kemudian tiga orang lainnya mengalami menstruasi saat berumur 11 tahun. Melalui wawancara, terungkap bahwa mereka merasa takut, kaget, dan panik ketika mereka mengalami menstruasi. Selain itu, pengetahuan mereka mengenai cara menjaga kebersihan organ reproduksi pun masih kurang, diikuti dengan adanya masalah keputihan pada semua remaja putri tersebut. Pengetahuan mengenai menstruasi pun baru diperoleh ketika mereka sudah menstruasi saat mereka duduk di kelas V SD. Padahal melalui program pembelajaran di kelas dan adanya program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), maka seharusnya sekolah dapat memfasilitasi penyampaian informasi mengenai menstruasi kepada remaja putri melalui bimbingan konseling dan kegiatan penyuluhan (Effendi, 2009; KEMENKES RI, 2017). Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan remaja tentang menstruasi dengan kesiapan mental dalam menjalani menstruasi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif.

METODE

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu pengetahuan remaja tentang menstruasi sebagai variabel bebas dan kesiapan mental untuk menjalani menstruasi sebagai variabel terikat. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui adanya korelasi antara pengetahuan remaja tentang menstruasi dan kesiapan mental dari remaja itu sendiri dalam menjalani menstruasi.

Adapun instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah kuesioner. Kuesioner

terdiri dari dua bagian, yang pertama yaitu kuesioner tentang pengetahuan menstruasi dan kuesioner tentang kesiapan mental dalam menghadapi menstruasi. Kuesioner pengetahuan terdiri dari 15 pertanyaan dengan kategori baik jika menjawab benar 10 dan kategori tidak baik jika menjawab benar <10 pertanyaan. Kemudian untuk kuesioner kesiapan mental terdiri dari 10 pernyataan dengan pilihan SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju) dan STS (sangat tidak setuju). Setiap pilihan memiliki poin berbeda, yaitu SS=4 poin, S=3 poin, TS=2 poin dan STS=1 poin. Jika seluruh poin berjumlah 26-40 maka tergolong kategori siap, sedangkan jika poin berjumlah 10-25 maka tergolong kategori tidak siap. Hasil uji validitas dan reliabilitas telah dilakukan pada kedua kuesioner tersebut. Pada uji validitas, kuesioner pengetahuan memiliki status *valid* dengan $r_{tabel}=0,444$ dan $r_{hitung}=0,800$, kemudian pada kuesioner kesiapan mental memiliki status *valid* dengan $r_{tabel}=0,444$ dan $r_{hitung}=0,884$. Kemudian untuk uji reliabilitas pada kuesioner pengetahuan memiliki status *reliable* dengan nilai α 0,964, dan begitu juga kuesioner kesiapan mental yang memiliki status *reliable* dengan nilai α 0,959. Selain kuesioner, dilakukan pula wawancara tidak terstruktur sebagai teknik pengumpulan data yang bertujuan untuk memperkuat permasalahan yang ada di lapangan (Sugiyono, 2012).

Peneliti dalam menentukan sampel, peneliti menggunakan teknik *total sampling* dengan populasi ialah pra-remaja usia sekolah dari kelas III sampai kelas VI yang berada di salah satu Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Getasan, sejumlah 48 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei sampai dengan Juli 2019 termasuk pengurusan izin penelitian, kontrak waktu dengan pihak sekolah, serta pendekatan dengan wali kelas dalam rangka pengambilan data. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat. Analisa univariat digunakan untuk mendeskripsikan pengetahuan remaja tentang menstruasi dan kesiapan dari remaja tersebut dalam menjalani menstruasi. Uji korelasi melalui uji *Pearson Product Moment*. Penelitian ini telah melalui uji etik dengan No. SPEP: 166/PE/KEPK.UKSW/2019.

HASIL

Hasil analisa univariat maupun bivariat pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1.
 Distribusi Responden Menurut Umur (n=48)

Rentang Umur	f	%
8	2	4
9	9	19
10	9	19
11	17	35
12	7	15
13	3	6
14	1	2

Tabel 1, mayoritas siswi berusia 11 tahun dan usia paling tua adalah 14 tahun.

Tabel 2.
 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Sumber Informasi (n=48)

Sumber Informasi	f	%
Sekolah	38	79
Teman	10	21

Tabel 2, mayoritas sumber informasi mengenai menstruasi didapatkan dari sekolah.

Tabel 3.
 Distribusi Pengetahuan Responden tentang Menstruasi (n=48)

Pengetahuan	f	%
Baik	29	60
Tidak Baik	19	40

Tabel 3, dapat diketahui bahwa mayoritas siswi memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 29 orang (60%), sedangkan 19 orang lainnya (40%) memiliki pengetahuan yang tidak baik.

Tabel 4.
 Distribusi Kesiapan Mental Responden dalam Menjalani Menstruasi (n=48)

Kesiapan	f	%
Siap	27	56
Tidak Siap	21	44

Tabel 4, diketahui bahwa terdapat 27 orang siswi yang siap menjalani menstruasi (56%), kemudian 21 orang lainnya tidak siap menjalani menstruasi (44%).

Tabel 5.
 Hubungan Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Kesiapan Mental Remaja dalam Menjalani Menstruasi (n=48)

		Pengetahuan	Kesiapan Mental
Pengetahuan	Pearson Correlation	1	.319*
	Sig. (2-tailed)		.027
	Sum of Squares and Cross-products	148.667	84.500
	Covariance	3.163	1.798
Kesiapan Mental	Pearson Correlation	.319*	1
	Sig. (2-tailed)	.027	
	Sum of Squares and Cross-products	84.500	471.812
	Covariance	1.798	10.039

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tabel 5, dari hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* diperoleh *p value* < 0,05 yaitu dengan nilai *Sig (2-tailed)* sebesar 0,027. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan mental remaja dalam menjalani menstruasi.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas siswi berusia 11 tahun berjumlah 17 orang (35%), dengan rata-rata responden berada di usia sekolah. Anak usia sekolah merupakan anak-anak yang memiliki usia dengan rentang 7-12 tahun (KEMENKES RI, 2013). Siswi yang berada di usia sekolah memiliki rasa ingin tahu dan kemauan untuk belajar. Pada masa ini, mereka belum mampu untuk memahami hal-hal yang terlalu abstrak dan cenderung lebih mengarah pada hal-hal yang sederhana (Samiudin, 2017). Kemudian, anak dengan usia sekolah juga mulai menunjukkan perasaan dan emosi yang dialami, serta tingkah laku yang mengarah pada penerimaan ataupun penolakan terhadap sesuatu (Samiudin, 2017). Pada waktu tertentu, anak usia sekolah sering mengalami emosi yang umumnya kurang menyenangkan, sehingga pada periode ini terjadi ketidakseimbangan emosi yang membuat anak susah untuk dihadapi, dan hal tersebut dapat disebabkan oleh karena keadaan fisik dan kondisi lingkungan (Samiudin, 2017).

Pengetahuan tentang Menstruasi

Hasil penelitian diperoleh bahwa mayoritas siswi di SD Negeri Sumogawe memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 29 orang (60%). Siswi yang memiliki pengetahuan yang baik dapat menjawab dengan benar pertanyaan pada kuesioner sebanyak minimal 10

pertanyaan dari total 15 pertanyaan. Pertanyaan yang terdapat pada kuesioner berupa pertanyaan mengenai pengertian, durasi, penyebab, dan cara menjaga kebersihan organ reproduksi, serta tanda-tanda yang dialami pada saat mengalami menstruasi.

Pengetahuan siswi di SD Negeri Sumogawe sebagian besar (79%) berasal dari sekolah. Sekolah memiliki peranan penting dalam memberikan informasi terkait menstruasi. Hal yang dapat dilakukan oleh sekolah ialah dengan membangun komunikasi serta interaksi secara terbuka, sebagai salah satu cara untuk memberikan informasi (Hidayah & Palila, 2018). Pendidikan kesehatan reproduksi diterapkan berdasarkan Kurikulum Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI. Materi ini diajarkan kepada siswa dalam mata pelajaran IPA dan Olahraga pada siswa yang berada di kelas VI semester dua. Penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah, tanya jawab, diskusi kelompok, serta konseling. Mata pelajaran ini tertuang dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) 2006 yang masih digunakan di sekolah dasar tersebut sejak tahun 2006 sampai dengan Juli 2019, sedangkan aturan pemerintah telah menerapkan bahwa kurikulum K13 yang berlaku sejak tahun 2013 (KEMENDIKBUD, 2012). Penerapan K13 di SD Negeri Sumogawe dilakukan secara bertahap sejak tahun 2018 untuk jenjang kelas I hingga kelas III dan diberlakukan pada seluruh jenjang pendidikan sekolah dasar sejak Agustus tahun 2019.

Kurikulum K13, materi yang berkaitan dengan organ tubuh pada manusia diajarkan sejak kelas I sekolah dasar. Materi didalamnya,

termasuk organ reproduksi, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Kompetensi dasar yang diperoleh para siswi ialah mereka mulai mengenal bagian-bagian tubuh pada manusia serta kegunaannya. Selain itu, siswi juga diajarkan untuk mengetahui cara menjaga kebersihan diri sebagai bagian dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) (KEMENDIKBUD, 2012). Selain upaya peningkatan kognitif tentang menstruasi, sekolah juga memiliki fasilitas lain yang mendukung kesehatan siswi. Adanya UKS merupakan salah satu bentuk sarana penunjang kesehatan para siswa di sekolah, yang disediakan oleh pihak SD Negeri Sumogawe. Melalui UKS juga para siswi dapat memperoleh pertolongan jika sewaktu-waktu mengalami menstruasi. Siswi bisa mendapatkan pembalut secara gratis, jika mengalami menstruasi secara mendadak di sekolah. Di UKS, juga disediakan Bimbingan konseling (BK) bersama dengan guru Olahraga, tetapi jarang dilakukan antara siswi dan guru karena pembahasan mengenai kesehatan reproduksi dan menstruasi lebih banyak dilakukan ketika berada di kelas terutama untuk siswi kelas VI. Para siswi sangat jarang berkonsultasi tentang hal-hal yang berkaitan dengan menstruasi dan organ reproduksi. Jika ada pertanyaan terkait hal tersebut, biasanya ditanyakan pada saat proses belajar dan mengajar ketika siswi berada di kelas VI. Padahal, UKS memiliki peran penting dalam melakukan promosi kesehatan bagi siswa dan siswi di sekolah dasar (Effendi, 2009; Kemenkes RI, 2017). Hal ini menjadi potensi yang dapat dioptimalkan oleh sekolah.

Peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswi dapat dilakukan dengan tindakan kolaborasi. Melalui wawancara, pihak SD Negeri Sumogawe biasanya mendapatkan kunjungan rutin dari Puskesmas dengan wilayah kerja di kecamatan Getasan. Beberapa program yang dilakukan ialah pemeriksaan kesehatan, kebersihan gigi dan mulut, imunisasi, penyuluhan terkait PHBS serta makanan sehat. Menurut kepala sekolah, sampai dengan penelitian ini dilakukan, belum ada program penyuluhan yang secara spesifik bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswi mengenai menstruasi maupun kebersihan organ reproduksi. Dapat dikatakan bahwa, para siswi belum diberikan penyuluhan terkait kesehatan organ reproduksi, di luar dari materi yang diajarkan di sekolah.

Sumber pengetahuan terkait menstruasi bukan hanya diperoleh dari sekolah saja, namun dapat juga diperoleh dari orang tua. Sebagai wali dari siswi yang bersangkutan, orang tua memiliki peran dalam meningkatkan pengetahuan anaknya dalam hal ini tentang menstruasi, agar anak tersebut dapat memiliki pemahaman yang baik terhadap menstruasi itu sendiri (Salangka dkk, 2018). Namun, berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu orang tua (ibu) responden diperoleh bahwa anak mereka mulai menanyakan hal-hal yang berkaitan dengan menstruasi ketika anak tersebut sudah mengalami menstruasi. Selanjutnya, sebelum seorang anak mengalami menstruasi, maka ia belum mendapatkan informasi tentang menstruasi. Kemudian anak tersebut pun enggan untuk menanyakan hal-hal terkait menstruasi.

Tingkatan pengetahuan tiap siswi di SD Negeri Sumogawe berbeda-beda. Ada siswi yang memiliki pengetahuan yang baik, ada juga yang tidak baik. Terdapat 19 siswi (40%) yang memiliki pengetahuan yang tidak baik. Para siswi tersebut hanya dapat menjawab dengan benar pertanyaan pada kuesioner sebanyak maksimal 9 pertanyaan dari total 15 pertanyaan. Para siswi yang memiliki pengetahuan yang kurang ini sebagian besar belum mengalami menstruasi dan masih duduk di kelas III dan IV. Hal ini dapat dipengaruhi oleh kurangnya informasi tentang menstruasi yang diperoleh oleh para siswi. Selain dari sekolah, keluarga seharusnya mengambil peran sebagai sumber informasi terdekat bagi perkembangan para siswi (Saputri, 2012). Orang tua yang memiliki pemahaman yang baik tentang menstruasi cenderung memberikan persepsi yang baik bagi anaknya terhadap menstruasi. Pemahaman mendalam tentang proses menstruasi dapat membantu dalam menerima adanya menstruasi sebagai suatu hal yang normal (Fajri & Khairani, 2011). Oleh karena itu, pengetahuan yang tidak baik tentang menstruasi dapat mempengaruhi kesiapan mental remaja dalam menjalaninya. Akibatnya, remaja akan mengalami kesulitan dalam menerima adanya menstruasi (Budiati dkk, 2012; Diaris & Priamita, 2019).

Kesiapan Mental Menjalani Menstruasi

Hasil penelitian tentang kesiapan mental dalam menjalani menstruasi di SD Negeri Sumogawe didapati bahwa terdapat 27 orang siswi yang siap menjalani menstruasi (56%), kemudian 21

orang lainnya tidak siap menjalani menstruasi (44%). Dari hasil kuesioner yang ada, menunjukkan bahwa siswi yang siap menjalani menstruasi memiliki perasaan yang positif dalam menjalani menstruasi. Perasaan positif ini meliputi rasa senang menyambut adanya menstruasi, tidak ada rasa takut, tidak ada perasaan malu ketika mengalami menstruasi, dan menerima menstruasi sebagai hal yang normal. Selain itu, siswi yang siap juga sudah mengetahui konsekuensi jika mereka telah mengalami menstruasi. Sebaliknya dengan siswi yang tidak siap, mereka memiliki perasaan yang negatif dalam menanggapi adanya menstruasi. Perasaan negatif yang dimaksud ialah adanya rasa takut, tidak senang, dan bingung terhadap adanya perubahan fisik yang akan dialami jika sedang menstruasi, serta cenderung belum memiliki pemahaman yang baik tentang menstruasi.

Kesiapan mental dibutuhkan remaja dalam menghadapi adanya menstruasi. Siswi yang akan mengalami menstruasi perlu untuk memiliki kesiapan mental yang baik, agar perubahan-perubahan yang terjadi ketika menstruasi tidak menimbulkan perasaan yang negatif (Anwar & Febrianty, 2017). Kesiapan mental yang dapat menunjukkan bahwa seseorang tersebut sudah siap dalam menghadapi datangnya menstruasi sebagai salah satu bentuk dari tanda kematangan fisik (Fajri & Khairani, 2011). Dampak dari ketidaksiapan remaja dalam menjalani menstruasi dapat ditandai dengan adanya perasaan negatif. Perasaan ini dapat mengganggu proses perkembangan dari remaja itu sendiri. Padahal menstruasi hanya salah satu bentuk dari perubahan fisik yang akan dialami oleh remaja. Rasa takut yang dialami oleh remaja jika tidak ditangani dapat berimbas ketika remaja tersebut mengalami menstruasi, sehingga remaja menganggap bahwa menstruasi adalah suatu hal yang tidak menyenangkan, mengakibatkan kecemasan dan bahkan dapat mengganggu aktivitasnya (Yulita & Juwita, 2018; Retnaningsih dkk, 2018). Kemudian, ketidaksiapan juga dapat menimbulkan buruknya perilaku remaja dalam menjaga kebersihan organ reproduksi, sehingga dapat memicu adanya gangguan pada organ reproduksi. Hal ini didukung oleh penelitian Sulistyoningih pada tahun 2014, yang menyatakan bahwa sebanyak 50,3% remaja yang tidak siap menjalani menstruasi memiliki perilaku yang tidak baik dalam

perawatan organ reproduksinya (Sulistyoningih, 2014).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesiapan remaja dalam menjalani menstruasi. Salah satu faktor tersebut ialah dukungan dari orang tua terkhususnya ibu. Dukungan ibu memiliki dampak terhadap kesiapan anak dalam menjalani menstruasi (Indah, 2016; Syatriani, 2012). Hubungan yang baik antara ibu dan anak berkaitan dengan perasaan cemas dan takut yang dialami remaja terhadap menstruasi (Hidayah & Palila, 2018). Jika interaksi antara ibu dengan anak terjalin dengan baik, maka remaja akan merasa lebih nyaman dan kecemasannya berkurang, sehingga lebih siap dalam menghadapi menstruasi (Juwita, 2018; Muniroh dkk, 2017). Interaksi yang terjalin dengan baik dapat menuntun remaja agar lebih terbuka dengan ibunya, sehingga ibu dapat dengan mudah untuk memberikan informasi terkait perubahan-perubahan fisiologis yang akan dialami oleh remaja tanpa ada rasa canggung dan anggapan bahwa hal tersebut merupakan sesuatu yang tabu (Hidayah & Palila, 2018; Siswojo dkk, 2015). Namun, pada kenyataannya masih terdapat orang tua yang menganggap bahwa menstruasi adalah hal yang tabu. Masih ada ibu yang merasa canggung jika membicarakan menstruasi dengan anaknya, sehingga pemberian informasi terkait hal tersebut tidak memadai, selain itu ada juga ibu yang menganggap bahwa anaknya dapat mempersiapkan dirinya sendiri menghadapi menstruasi (Hidayah & Palila, 2018).

Hubungan Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Kesiapan Mental Remaja dalam Menjalani Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian di SD Negeri Sumogawe diperoleh bahwa hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* diperoleh *p value* < 0,05 yaitu sebesar 0,027. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan mental remaja dalam menjalani menstruasi. Hubungan yang dimaksud ialah semakin baik pengetahuan yang dimiliki, maka semakin baik kesiapan remaja dalam menjalani menstruasi. Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Yulita & Juwita (2018), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dan kesiapan menghadapi menstruasi.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesiapan seseorang dalam menstruasi. Salah satu faktor tersebut ialah tingkat pengetahuan. Kesiapan seseorang dalam menjalani menstruasi dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dari orang tersebut terhadap menstruasi (Nastiti dkk, 2013). Apabila seseorang kurang memiliki pengetahuan yang tepat tentang menstruasi, maka orang tersebut akan mengalami perasaan cemas dan adanya rasa takut (Retnaningsih dkk, 2018). Terdapat banyak remaja yang mempunyai informasi yang salah, sehingga cenderung menghubungkan menstruasi dengan sesuatu yang negatif (Hidayah & Palila, 2018). Kondisi inilah yang dapat mengakibatkan remaja tidak siap dalam menjalani menstruasi.

Tingkat pengetahuan memiliki hubungan erat dengan pengalaman. Siswi yang dinyatakan siap menjalani menstruasi rata-rata merupakan siswi yang berada di kelas V dan VI, yang sudah mengalami menstruasi. Remaja yang telah mengalami menstruasi cenderung mampu menyikapi situasi yang dihadapinya, sehingga hal tersebut menjadi bagian dari pengalaman hidupnya (Hidayah & Palila, 2018). Ketika remaja telah mengalami menstruasi, maka mereka juga akan menerima informasi dari orang tua mengenai menstruasi. Remaja yang siap menjalani menstruasi mampu memaknai adanya menstruasi sebagai hal yang positif, hal ini pula disertai dengan adanya informasi yang dimiliki, sehingga mendorong kesiapan mereka dalam menghadapi menstruasi (Nurmawati & Erawantini, 2018; Hidayah & Palila, 2018). Hal ini juga didukung oleh penelitian dari Nova dan Sellia (2018), yang menyatakan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan yang baik disebabkan karena remaja berada di usia pra remaja (remaja awal) dan mereka telah mendapatkan informasi dari orang tua mengenai menstruasi (Nova & Sellia, 2018).

SIMPULAN

Terdapat hubungan positif dan signifikan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan mental remaja dalam menjalani menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

Afifah, A., & Hastuti, P. (2016). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Siswi Kelas V dan VI di SD Negeri Dangkel Parakan Temanggung. *Jurnal Kebidanan*, 5(11), 49–61.

Anwar, Chairanisa., Febrianty, R. (2017). Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Peran Ibu dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche pada Siswi Kelas 4-6 di SD 3 Peuniti Kota Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 3(2), 154–165.

Aryani, R. (2010). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.

Aulia. (2012). *Serangan Penyakit-Penyakit Khas Wanita Paling Sering Terjadi*. Yogyakarta: Buku Biru.

Budiati, Sevi., Apriastuti, D. A. (n.d.). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Kesiapan Anak Menghadapi Masa Pubertas. 2012.

Effendi, F. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas*. Jakarta: Salemba Medika.

Fajri, Ayu., Khairani, M. (2011). Hubungan antara Komunikasi Ibu-Anak dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) pada Siswi SMP Muhammadiyah Banda Aceh. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 133–143.

Ida, N. (2018). Tingkat Pengetahuan Menstruasi Dalam Menunjang Kesiapan Siswi SD Menghadapi Menarche. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 12(1), 10–15.

Indah, L. (2016). Analisis Kesiapan Siswi Sekolah Dasar dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 5(2), 135–145.

Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.

Jatmika, S. (2010). *Genk Remaja*. Yogyakarta: Kanisius.

Jayanti FN., & Purwanti, s. (2011). Deskripsi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Anak dalam Menghadapi Menarche di SD Negeri 1 Kretek Kecamatan Brebes. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(1), 1–14.

- Juwita, S. (2018). Hubungan Dukungan Ibu Dengan Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Kesmas*, 1(1), 54–57.
- Kemenkes RI. (2010). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta.
- Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta.
- Kemenkes RI. (2017). *Petunjuk Teknis Pelaksanaan Sekolah/Madrasah Sehat Tingkat SD/MI*. Jakarta.
- Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. (2012). *Kurikulum 2013*. Jakarta.
- Maria, H., Sihotang, I., Efendi, J. S., Farisa, I., & Arya, D. (2018). *Implementasi Program Kesehatan Reproduksi Remaja Di Kota Pekanbaru*. 3(2).
- Muniroh Mikhatul, Sri Handayani., R. S. . (2017). Peran Ibu dalam Pemberian Informasi dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche di SDN Palur 2 Mojobalan Sukoharjo. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 1(1), 21–26.
- Nastiti, F. D., Andayani, A., & Diah, M. (2013). *Hubungan tingkat pengetahuan menarche dengan kesiapan siswi kelas v dan vi menghadapi menarche di SD Negeri 1 Gedanganak*. Yogyakarta: Akademi Kebidanan Ngudi Waluyo.
- Ni Made Diaris. Priamita Indah. (2019). Studi Kualitatif Pengalaman, Persepsi, Dan Kesiapan Anak Dalam Menghadapi Menarche Dini. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 3(1), 31–35.
- Nova Yulita & Sellia Juwita. (2018). Hubungan Pengetahuan dan Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche. *Journal Of Midwifery Science*, 2, 50–54.
- Nurmah. (2012). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Keputihan Fisiologis dan Patologis serta Sikap dalam Menangani Keputihan tersebut di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Mataram*. Universitas Mataram.
- Nurul Hidayah & Sara Palila. (2018). Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5, 107–114.
- Proverawati, A. & Misaroh, S. (2009). *Menarche (Menstruasi Pertama Penuh Makna)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Retnaningsih, D., Wulandari, P., & Afriana, V. H. (2018). Kesiapan Menghadapi Menarche Dengan Tingkat Kecemasan Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 57–64.
- Salangka, Gladys., Rompas, Sefti., & Regar, M. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche di SMP Negeri1 Kawangkoan. *E-Journal Keperawatan*, 6(1–5).
- Samiudin. (2017). Pentingnya Memahami Perkembangan Anak untuk Menyesuaikan Cara Mengajar yang Diberikan. *Jurnal Studi Islam*, 12(1), 1–9.
- Saputri, S. A. (2012). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja dalam Menghadapi Menarche di SD Negeri Nayu 77 Surakarta. In *Karya Tulis Ilmiah*. Solo.
- SDKI. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta.
- Siswojo., Purwanto Edi., Dwi Hendriani. (2015). Hubungan Pengetahuan Siswi Kelas IV SD Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche. *Jurnal Husada Mahakam*, 4(1), 1–71.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistioningsih, E. (2014). *Hubungan Kesiapan Menghadapi Menarche dengan Perilaku Vulva Hygiene Remaja Putri di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Kebonsari 04 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember*. Jember.
- Syatriani. (2012). Hubungan Pengetahuan dan

Dukungan Keluarga dengan Kesiapan Remaja Putri Usia Pubertas dalam Menghadapi Menarche di SMPN 2 Tellu Siatting Kab. Bone. *Jurnal Ilmiah Kebidanan, 1.*