

PENGALAMAN *MENARCHE* PADA REMAJA PUTRI USIA AWAL

Nadirahilah^{1*}, Lia Fitriyani²

Institut Kesehatan dan Teknologi Pondok Karya Pembangunan^{1,2}

*Corresponding Author : nadirastikes@gmail.com

ABSTRAK

Menarche merupakan fase penting dalam kehidupan seorang remaja putri sebagai tanda kematangan fungsi reproduksi yang diiringi dengan pertumbuhan dan perkembangan remaja yang ditandai dengan pubertas dan perilaku seksual, sehingga remaja perlu mendapat dukungan dari semua pihak terkait yang dirasakan remaja pada saat mengalami *Menarche* terutama pada remaja putri usia awal 10-13 tahun. Penelitian bertujuan untuk mengidentifikasi pengalaman *Menarche* pada remaja putri usia 10-13 tahun. Rancangan penelitian melalui pendekatan kualitatif dengan sampel penelitian berjumlah 7 orang. Hasil penelitian ini mendapatkan gambaran demografi berusia 12 tahun (71%) dan 2 orang responden berusia 13 tahun (28%), pendidikan ibu sebagian besar tamat SMA, pekerjaan orangtua sebagian besar wiraswasta, sebagian besar responden mendapatkan informasi tentang menstruasi dari ibu dan teman sebaya. Aspek Pengetahuan dan pengalaman menstruasi masih mendapatkan remaja yang belum dapat mendefinisikan istilah menstruasi, saat *Menarche* ada yang takut, panik bahkan ngeri. Aspek dukungan keluarga dan teman menunjukkan bahwa responden mendapatkan dukungan yang baik, serta dari aspek social budaya dan agama masih mendapatkan responden yang mempercayai mitos tentang mesntruasi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa secara umum remaja usia 10-13 tahun masih ada yang mengalami rasa takut dan panik bahkan ngeri saat melihat keluarnya darah menstruasi, namun dukungan keluarga dan teman sangat membantu mengurangi kecemasan mereka.

Kata kunci : *menarche*, pengalaman, remaja awal

ABSTRACT

Menarche is an important phase in the life of adolescent girls as a sign of reproductive maturity accompanied by growth and development marked by puberty and sexual behavior, thus adolescents need support from all relevant parties perceived by adolescents at the time of experiencing *Menarche*, especially in early adolescent girls aged 10-13 years old. The study aims to identify the experiences of *Menarche* in adolescent girls aged 10-13 years old. The research design is qualitative with a sample size of 7 people. The results of this study obtained a demographic overview of 12-year-olds (71%) and 2 respondents aged 13 years old (28%), most mothers' education completed high school, parents' occupations mostly entrepreneurs, most respondents obtained information about menstruation from mothers and peers. The aspect of knowledge and experience of menstruation still found adolescents who cannot define the term menstruation, at *Menarche* some were afraid, panicked, and even terrified. The aspect of family and peer support shows that respondents receive good support, as well as from socio-cultural and religious aspects still finding respondents who believe in myths about menstruation. This study concludes that generally adolescents aged 10-13 years old still experience fear, panic, and even terror when seeing menstrual blood, but family and peer support greatly help reduce their anxiety.

Keywords : *menarche*, early adolescence, experiences

PENDAHULUAN

Haid atau menstruasi pertama adalah kejadian penting dalam kehidupan seorang remaja putri. Oleh karena itu sangat penting membicarakan hal itu dengannya sebelum terjadi dengan cara yang informatif, dan menentramkan. Untuk itu para gadis remaja perlu mengenali tubuhnya, apa yang akan terjadi sehingga ia tidak terkejut atau ketakutan pada saat haid pertamanya tiba. Dan yang lebih penting perlu ditanamkan bahwa dengan datangnya haid, Allah telah mewajibkan untuk melaksanakan segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Haid merupakan barometer kesehatan dari seorang perempuan. Aspek kesehatan

pada wanita adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial serta bagian terpenting dari kesehatan wanita adalah kesehatan reproduksi (Saribanon, 2016).

Penting sekali bagi para remaja putri mempersiapkan diri untuk menghadapi *Menarche* secara tepat karena untuk mengurangi kecemasan dan penyakit reproduksi yang dapat terjadi, jika remaja putri tidak mempersiapkan pengetahuan tentang *Menarche* sejak dini (Pratiwi, 2018). Hasil penelitian Khasanah dan Handayani tahun 2014 mendapatkan bahwa 47,5 % remaja putri memiliki perilaku hygiene menstruasi yang kurang baik sehingga mengalami keluhan pada organ reproduksi yaitu sebanyak 88,1 % remaja putri mengalami keputihan dan 61 % pruritus vulvae (Fitriyah, 2014). Remaja putri yang sudah menstruasi ditanya perasaannya ketika pertama kali haid menyampaikan berbagai perasaan yang meliputi rasa takut, panik, gugup, bingung dan sakit (Romana et al., 2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan *Menarche* dini yaitu status gizi (p value 0,011), *Menarche* ibu (p value 0,046) dan paparan media massa (p value 0,008) (Trisnadewi, 2022). Ada hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan usia *Menarche* pada remaja putri (p value 0.000) (Adam, 2022). Sebagian besar remaja putri mengalami perubahan emosi yang terjadi berupa mudah marah, takut, gembira dan menangis Fitarina (2014) Dukungan pada remaja putri dari lingkungan keluarga dengan sosial menengah ke bawah bahkan cenderung negatif Diaris dan Pramita, 2019).

Perasaan bingung, gelisah tidak nyaman selalu menyelimuti perasaan seorang Wanita yang mengalami menstruasi untuk pertama kali (*Menarche*). Menstruasi pertama atau *Menarche* adalah hal yang wajar yang pasti dialami oleh setiap wanita normal dan tidak perlu digelisahkan. Namun hal ini akan semakin parah apabila pengetahuan remaja putri mengenai menstruasi ini sangat kurang dan pendidikan dari orangtua yang kurang. Adanya anggapan orangtua yang salah bahwa hal ini merupakan hal yang tabu untuk diperbincangkan dan menganggap bahwa anak akan tahu dengan sendirinya menambah rumitnya permasalahan (Zalni, 2023). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengalaman saat *Menarche* pada remaja putri usia awal yaitu usia 10-13 tahun. Remaja di RT.01 RW. 01, Desa Gandoang, Kecamatan Cileungsi, Kabupaten Bogor. Penelitian ini sangat penting dilakukan sebagai tolak ukur untuk remaja yang belum *Menarche* agar nanti lebih siap dalam menghadapi *Menarche*, memberikan informasi kepada remaja hal-hal terkait yang perlu diketahui oleh remaja dan perlunya dukungan positif saat *Menarche* dari orang-orang di sekitar remaja putri.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian dengan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan pengumpulan data pada suatu latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan peneliti adalah instrument kunci serta hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi. Penelitian ini dilakukan di RT.01 RW. 01, Desa Gandoang, Kecamatan Cileungsi, Kabupaten Bogor. Informan dalam penelitian ini dipilih melalui teknik non probability sampling purposive sampling yaitu responden yang dipilih berusia 10-13 tahun dan sudah menstruasi. Sampel penelitian berjumlah tujuh orang remaja putri. Data dikumpulkan melalui wawancara. Analisa data hasil wawancara dilakukan secara manual

HASIL

Hasil penelitian ini terdiri dari empat aspek yaitu gambaran demografi informan, aspek pengetahuan tentang menstruasi, aspek dukungan keluarga dan teman, dan aspek sosial budaya dan agama.

Gambaran Demografi

Semua responden masih duduk di kelas 5 dan 6 Sekolah Dasar (100 %) Sebagian besar responden berusia 12 tahun (71%) dan 2 orang responden berusia 13 tahun (28%), Pendidikan ibu sebagian besar tamat SMA. Pekerjaan orangtua sebagian besar wiraswasta, dan ada juga yang buruh. Sebagian besar responden mendapatkan informasi tentang menstruasi dari ibu dan teman sebaya. Faktor-faktor yang berhubungan dengan *Menarche* dini yaitu status gizi (p value 0,011), *Menarche* ibu (p value 0,046) dan paparan media massa (p value 0,008) (Trisnadewi, 2022). Ada hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan usia *Menarche* pada remaja putri (p value 0.000) (Adam, 2022).

Pengetahuan dan Pengalaman Tentang Menstruasi

Sebagian besar remaja putri masih belum dapat mendefinisikan istilah menstruasi dan lama menstruasi, namun mereka mengetahui bahwa darah yang keluar dari alat kelamin wanita adalah menstruasi. Remaja putri juga mengetahui bahwa menstruasi merupakan salah satu tanda pubertas pada anak perempuan selain tumbuhnya bulu pada ketiak dan vagina, serta payudara yang mulai membesar, seperti hasil wawancara berikut :

“*mentruasi artinya keluar darah pada wanita...*(N, Usia 12 Th)”

”*.payudara membesar...*(A, Usia 13 Th)

“Menstruasi yang saya alami 7 hari..”(N, 12 th)

Responden memiliki berbagai pengalaman yang menarik saat mengalami *Menarche* , ada yang menyatakan takut, panik, bahkan ngeri dengan keluarnya darah yang muncul tiba-tiba, bahkan saat mereka sedang bermain dan bangun dari tidur.

“*Sedang bermain kejar-kejaran dengan teman tiba-tiba celana basah dan banyak darah yang keluar jadi kaget dan ngeri..*”(D, 12 th)

“*Bangun tidur celananya basah ada darahnya kaget..*”(M, 12 Th)

Penting sekali bagi para remaja putri mempersiapkan diri untuk menghadapi *Menarche* secara tepat karena untuk mengurangi kecemasan dan penyakit reproduksi yang dapat terjadi, jika remaja putri tidak mempersiapkan pengetahuan tentang *Menarche* sejak dini (Pratiwi, 2018). Pengalaman *Menarche* seringkali dipenuhi rasa takut dan canggung Anggraini (2019). Sebagian besar remaja putri mengalami perubahan emosi yang terjadi berupa mudah marah, takut, gembira dan menangis Fitarina (2014)

Aspek Dukungan Keluarga dan Teman

Secara umum semua responden mendapatkan dukungan yang baik dari orangtuanya khususnya ibu dan juga teman sebaya.

“*kata mama pakai pembalut..berarti kamu sudah besar kalau sudah haid...*” (A, 12 Th)

“*Lagi main tiba-tiba keluar darah terus kasihtau ke teman kata temen itu darah mens jadi pakai pembalut terus saya ditemeni temen beli pembalut di warung terus pulang ganti..*” (N, 12 Th)

Aspek Sosial Budaya dan Agama

Beberapa responden masih ada yang mempercayai mitos dan mitos tersebut sebagian besar informasi dari ibu seperti saat menstruasi tidak boleh keramas dan makan timun, seperti kutipan berikut :

“*kata mama gak boleh keramas kalau lagi menstruasi..*(N, 12 th)

“*gak boleh makan ketimun kalau lagi menstruasi..*”(M, 13 th)

Umumnya semua responden mengetahui kalau saat menstruasi tidak boleh sholat seperti kutipan berikut :

“kalau menstruasi tidak boleh sholat terus mandi wajib dulu..(A,12 th).

PEMBAHASAN

Gambaran demografi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa semua responden adalah siswi sekolah dasar kelas lima dan enam (100 %) dan sebagian besar berusia 12 tahun (71%). Usia menstruasi pertama kali yang dialami anak perempuan sekarang ini cenderung semakin muda usianya. Banyak anak perempuan yang masih di sekolah dasar (SD) sudah mengalami menstruasi. (Ocviyanti, 2020). Tren penurunan usia *Menarche* telah terjadi di banyak negara berkembang dan maju sejak abad terakhir. Rerarta usia *Menarche* pada remaja putri adalah 12,5 ($\pm 1,42$) tahun dan ibu mereka 14 ($\pm 1,10$) tahun. Penurunan rata-rata usia *Menarche* ditemukan pada remaja putri yang dibandingkan dengan ibu. Remaja perempuan mengalami *Menarche* lebih awal dibandingkan ibu mereka dan perbedaan ini disebabkan oleh gaya hidup yang kurang gerak/gaya hidup sedentary (Ramraj et al, 2021).

Hasil penelitian ini juga mendapatkan bahwa masih ada responden yang belum mengetahui definisi menstruasi namun sebagian besar responden sudah mendapatkan informasi tentang menstruasi dari ibu dan teman, serta mendapatkan dukungan yang baik dari orangtuanya khususnya ibu dan teman sebaya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Hidayah dan Palila tahu 2021 yang mendapatkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kelekatan aman ibu dan anak dengan kesiapan menghadapi menstruasi pertama (*Menarche*) pada remaja putri prapubertas. Semakin tinggi kelekatan aman anak dan ibu maka semakin tinggi pula kesiapan menghadapi menstruasi pertama pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah kelekatan aman anak dan ibu maka semakin rendah pula kesiapan menghadapi *Menarche* pada remaja.

Ibu diharapkan dapat memberikan dukungan emosi sehingga remaja merasa nyaman dan tidak takut ketika mengalami menstruasi pertama (*Menarche*). Pengetahuan yang dapat diberikan kepada remaja tentang menstruasi pertama dapat berupa pengetahuan tentang proses terjadinya menstruasi secara biologis, kebersihan pada saat menstruasi, dukungan emosional, dan dukungan psikologis (Anwar dan Febrianty, 2017). Peran ibu dalam memberikan dukungan dalam hal mengatasi rasa takut dan panik saat *Menarche* sangat penting bagi remaja terutama saat remaja akan mengalami menstruasi pada periode-periode selanjutnya sehingga remaja putri dapat mengatasi rasa cemas yang dialaminya.

Penelitian ini juga menggambarkan pengalaman remaja dari aspek sosial budaya dan agama yang menunjukkan bahwa masih ada mitos dan informasi yang belum benar diterima oleh responden seperti tidak keramas saat menstruasi dan tidak makan timun. Mitos yang seperti ini tentu saja akan berdampak pada kesehatan reproduksi remaja putri saat menstruasi. Pengelolaan kesehatan saat menstruasi dan perilaku higienis sangat penting bagi remaja putri agar terhindar dari penyakit. Hasil ini sesuai dengan penelitian Hamidah et al tahun 2022 bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *personal hygiene* remaja putri saat menstruasi adalah mitos tentang menstruasi. (Hamidah et al, 2022).

Dukungan sosial ($p=0,006$) dan ketersediaan informasi ($p=0,003$) mempengaruhi kesiapan remaja putri dalam menghadapi *Menarche* . Oleh karena itu, perlu adanya edukasi dan dukungan sosial terkait *Menarche* dari orangtua, guru, petugas kesehatan untuk mempersiapkan remaja putri dalam menghadapi *Menarche* (Narsih et al, 2021). Keberhasilan pendidikan haid menurut fiqih dan mitos tabu adalah pemahaman yang utuh tentang haid secara agama dan budaya yang keduanya tidak dapat terpisahkan satu sama lain jika agama fokus pada kebenarannya yang bersifat absolut, maka budaya fokus pada pendidikan karakter dan budi pekerti remaja putri dalam bersikap selama menjalani masa haid (Hasibuani, 2023). Remaja putri sebaiknya mempelajari kembali informasi tentang menstruasi yang diperoleh dari

ibu atau teman sebaya melalui literasi digital seperti dari buku atau internet dan bertanya kepada guru atau tenaga kesehatan sehingga remaja putri dapat memperoleh informasi yang benar bukan hanya sekedar mitos atau informasi yang tidak tepat kebenarannya. Ibu sebagai sumber informasi yang dipercaya oleh anak untuk bertanya perlu meningkatkan literasi dan pengetahuannya tentang kesehatan reproduksi terutama pengetahuan tentang menstruasi sehingga dapat memberikan informasi yang benar. Hal ini didukung dengan hasil penelitian Solehati tahun 2017 bahwa 82% remaja putri mendapatkan informasi mengenai perilaku perawatan diri selama menstruasi dari ibu (Solehati et al, 2017), 67, 7 % remaja putri mendapatkan informasi tentang menstruasi dari non media (Amalia dan Amrullah, 2019), ada hubungan yang signifikan antara sumber informasi dengan pengetahuan nilai $p < 0,05$ (Gustina dan Djannah, 2015), ada hubungan antara peran orangtua dan sumber informasi dengan terhadap personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri (Khasanah, 2021) dan 50 % remaja putri melakukan perawatan menstruasi dengan mitos tentang menstruasi yang tidak baik (Sabat, 2010).

KESIMPULAN

Remaja usia 10-13 tahun secara umum masih ada yang mengalami rasa takut dan panik bahkan ngeri saat melihat keluarnya darah menstruasi, namun dukungan keluarga dan teman sangat membantu mengurangi kecemasan mereka. Remaja masih perlu diberikan informasi yang benar dari aspek pengetahuan tentang menstruasi serta dari aspek sosial budaya dan agama.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Institut Kesehatan dan Teknologi Pondok Karya Pembangunan yang telah memberi dukungan materil dan non materil sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan tepat waktu. Kami juga mengucapkan terimakasih kepada ketua RT dan masyarakat khususnya remaja putri di RT 01 Gandoang yang telah mendukung sehingga penelitian ini berjalan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, F. I., Kadir, S., & Abudi, R. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Usia *Menarche* pada Remaja Putri du MTs Negeri 3 Kabupaten Gorontalo. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 6(3), 272–283.
- Amalia, Putri., Amrullah, Yola. 2019. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Mnestruasi. *Jurnal Kebidanan*. Vol 5. No 3. Juli
- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. CV Jejak Publisher.
- Anggraini, T., & Edwina, T. N. (2015). Hubungan Antara Dukungan Ibu Dengan Kecemasan Menghadapi *Menarche* (Menstruasi Pertama) Pada Anak Masa Prapubertas. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 17(2), 91–108.
- Anwar, C., & 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.
- Diaris, N. M., & Pramita, I. (2019). Studi Kualitatif Pengalaman, Persepsi, dan Kesiapan Anak dalam Menghadapi *Menarche* Dini. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 3(1).
- Fitarina, F. (2014). Pengalaman *Menarche* bagi remaja putri di SMP Kalibalangan dan SMP Negeri 7 Kotabumi. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 7(1), 85–92.

- Fitriyah, Immarotul. 2014. Gambaran perilaku hygiene menstruasi pada remaja putri di sekolah dasar negeri di wilayah kerja puskesmas pisanan. *Skripsi*. UIN. Jakarta. Maret
- Gustina, Erni., Djannah, Siti Nur., 2015. Sumber Informasi dan Pengetahuan Tentang Menstrual Hygiene Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesmas*. Vol 10. No 2
- Hasibuani, Y. W. (2023). PENDIDIKAN HAID MENURUT FIKIH DAN MITOS TABU. *Jurnal Insan Cendekia*, 4(2), 85–95.
- Hidayah, N., & Palila, S. (2018). Kesiapan Menghadapi *Menarche* pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 107–114.
- Khasanah, Nur. 2021. Aktifitas Fisil, Peran Orang Tua, Sumber Informasi Terhadap Personal Hygiene saat Mnestruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Simfisis*. Vol 1. No 1
- Narsih, U., & Rohmatin, H. (2021). Dukungan Sosial dan Ketersediaan Informasi Mempengaruhi Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi *Menarche* . *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS. Dr. Soetomo*, 7(2), 359–371.
- Nonon, M. (2016). Haid Dan Kesehatan Menurut Ajaran Islam. *Sekolah Pascasarjana Universitas Nasional Majelis Ulama Indonesia*.
- Pratiwi, Andriandini., & Denissa. (2018). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Menarche* di SDN 1Bubulak Kota Bogor. *Karya Tulis Ilmiah*. Poltekkes Bandung.
- Ramraj, B., Subramanian, V. M., & Vijayakrishnan, G. (2021). Study on age of *Menarche* between generations and the factors associated with it. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 11, 100758.
- Romana, A. B. Y. H., Tat, F., Subani, N. D., & Rindu, Y. (2021). Peran Orangtua Terhadap Persepsi dan Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Menarche* di Desa Kuanheun. *Flobamora Nursing Journal*, 1(1).
- Sabat Teguh P. 2010. Hubungan Beberapa Faktor Remaja Putri Dengan Perawatan Menstruasi di Madrasah Tsanawiyah Sudirman Kawengen Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang Bulan Mei 2007. Thesis. FKM UNDIP.
- Solehati, Tetti et al. 2017. Hubungan Sumber Informasi dan Usia Remaja Puteri dengan Perilaku Perawatan Diri Saat Menstruasi. JKP. Volume 5. Agustus
- Trisnadewi, E., & Irlah, R. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian *Menarche* Dini Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 15 Padang. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 2(4657), 62–72.
- Zalni, Islami Rummy. 2023. Usia *Menarche* Pada Siswi Sekolah Dasar. Penerbit NEM. Pekalongan. Jawa Tengah. 76 hal.