

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Remaja

1. Definisi Remaja

Menurut WHO (2019), remaja didefinisikan sebagai individu yang berada pada masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dengan rentang usia 10-19 tahun. Menurut Sulhan dkk., (2024) usia Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke dewasa yang berada pada rentang usia 10-24 tahun, ditandai dengan perubahan fisik, psikologis dan sosial.

2. Tahap Tahap Remaja

Tahap-tahapan remaja dibagi menjadi tiga menurut Sulhan dkk., (2024), yaitu:

a. Remaja Awal (10-13 tahun)

Pada tahap ini terjadi awal pubertas yang ditandai dengan perubahan fisik seperti perkembangan organ reproduksi dan munculnya ciri-ciri seksual sekunder. Remaja mulai memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, cenderung egosentris, serta lebih memperhatikan penampilan dan penilaian orang lain. Kebutuhan akan privasi juga mulai meningkat.

b. Remaja Pertengahan (14-16 tahun)

Perubahan fisik semakin berkembang, seperti menstruasi mulai teratur pada perempuan dan pertumbuhan fisik yang pesat pada laki-laki. Remaja mulai tertarik pada hubungan romantis, emosi cenderung belum stabil dan lebih dipengaruhi oleh teman sebaya.

c. Remaja Akhir (17-21 tahun)

Pada tahap ini, perkembangan fisik umumnya telah matang. Remaja memiliki pola pikir yang lebih rasional, emosi lebih stabil, serta mulai mampu merencanakan masa depan dan menjalin hubungan sosial dengan lebih baik.

3. Perkembangan Remaja Perempuan

Perkembangan remaja perempuan mengalami beberapa perkembangan, yaitu (Noor et al., 2020):

a. Perkembangan fisik

Perkembangan fisik pada remaja ditandai dengan munculnya ciri-ciri seks primer dan sekunder. Perubahan primer meliputi perkembangan organ reproduksi dan hormon yang berperan penting dalam proses reproduksi. Pada remaja perempuan, perubahan fisik terlihat dari pembesaran payudara serta pelebaran panggul. Puncak dari kematangan fisik ini ditandai dengan terjadinya menstruasi pertama (*menarche*), yang menunjukkan bahwa tubuh telah mulai memproduksi sel telur yang tidak dibuahi dan dikeluarkan bersama darah menstruasi melalui vagina

b. Perkembangan Emosi

Perkembangan emosi pada remaja berkaitan erat dengan perubahan hormonal yang terjadi selama masa pubertas. Kondisi ini menyebabkan emosi remaja cenderung tidak stabil atau labil. Pada tahap ini, remaja belum sepenuhnya mampu mengontrol emosi yang mereka rasakan

c. Perkembangan kognitif

Dalam aspek kognitif, remaja mulai mampu berpikir secara logis dan abstrak. Mereka dapat menyelesaikan masalah dengan mempertimbangkan berbagai kemungkinan penyebab serta alternatif solusi secara lebih sistematis dan efektif

d. Perkembangan Psikososial

Perkembangan psikososial pada remaja ditandai dengan meningkatnya ketertarikan terhadap lawan jenis serta bertambahnya perhatian terhadap interaksi sosial dan penampilan diri. Perubahan fisik seperti berat badan dan bentuk tubuh seringkali menimbulkan perasaan kurang nyaman, seperti rasa malu atau kurang percaya diri.

B. Konsep Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan ialah hasil dari “tahu” dan ini dapat terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu. Proses dari pengindraan tersebut terutama terjadi dengan penglihatan dan pendengaran, sehingga sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari apa yang mereka dengar dan lihat. Pengetahuan yang dimiliki seorang individu berasal dari berbagai sumber dan media sebagai sarana dalam memperoleh informasi (Ambali dkk, 2021).

2. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan atau yang disebut kognitif ialah lingkup yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan dalam ranah kognitif memiliki 6 tingkat, yaitu (Wawan dan Dewi, 2019):

a. Tahu (*Know*)

Tahu “*know*” merupakan tingkat pengetahuan yang paling mendasar, yaitu kemampuan seseorang untuk mengingat kembali (*recall*) informasi atau materi yang telah dipelajari. Pada tahap ini, seseorang mampu untuk menyebutkan, menjelaskan secara singkat atau mendefinisikan suatu konsep.

b. Memahami (*Comprehention*)

Memahami diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menangkap dan menjelaskan makna suatu materi yang telah diketahui secara tepat. Pada tahap ini, seseorang yang telah memahami suatu materi atau objek dapat menguraikan kembali dengan kata-kata sendiri, memberikan contoh, serta menyimpulkan informasi yang dipelajari.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi ialah kemampuan untuk seseorang menggunakan pengetahuan atau materi yang telah dipelajari dalam situasi nyata maupun kondisi tertentu. Pada tahap ini mencakup penerapan konsep, prinsip, rumus, metode, aturan atau hukum yang telah dipahami ke dalam konteks atau permasalahan yang berbeda.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis merupakan kemampuan seseorang untuk menguraikan suatu materi ke dalam bagian-bagian atau komponen yang lebih kecil. Pada tahap ini, seseorang mampu melihat hubungan antarbagian dalam suatu struktur organisasi serta memahami keterkaitan antara satu unsur dengan unsur lainnya.

e. Sintesis (*Syntesis*)

Sintesis menunjukkan kemampuan seseorang untuk menggabungkan berbagai unsur atau bagian menjadi kesatuan yang baru dan memiliki makna. Dengan kata lain, tahap sintesis ini merupakan kemampuan menyusun atau merumuskan konsep baru berdasarkan penggabungan berbagai informasi atau formulasi.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi merupakan kemampuan seseorang dalam menilai suatu materi atau objek. Penilaian tersebut dilakukan berdasarkan kriteria yang ditetapkan sendiri atau menggunakan kriteria yang telah tersedia.

3. Faktor yang Memengaruhi Pengetahuan

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut Purnama dan Fatimah (2024), yaitu:

a. Faktor internal

1) Usia

Usia merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi tingkat pengetahuan remaja. Seiring bertambahnya usia, kemampuan kognitif individu juga mengalami perkembangan, sehingga memudahkan remaja dalam menerima, memahami, dan mengolah informasi.

2) Tingkat pendidikan

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan seseorang. Melalui proses pendidikan formal, remaja memperoleh berbagai informasi dan wawasan yang dapat membantu mereka memahami perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Tingkat

pendidikan tidak hanya mencakup jenjang pendidikan, tetapi juga proses pembelajaran di lingkungan sekolah.

3) Pengalaman

Pengalaman merupakan sumber pembelajaran yang penting dalam meningkatkan pengetahuan. Pengalaman dapat diperoleh secara langsung, misalnya pernah mengalami menstruasi, maupun secara tidak langsung melalui pengalaman orang lain. Remaja yang pernah memperoleh pengalaman atau informasi mengenai menstruasi dari keluarga, guru, atau tenaga kesehatan umumnya memiliki pengetahuan yang lebih baik dibandingkan dengan remaja yang belum pernah mendapat pengalaman tersebut.

4) Motivasi

Motivasi adalah dorongan yang berasal dari dalam diri seseorang untuk mencari, menerima, dan mempelajari informasi baru. Individu yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih aktif mencari informasi dari berbagai sumber sehingga pengetahuannya meningkat. Sebaliknya, motivasi yang rendah dapat menyebabkan kurangnya minat untuk mempelajari informasi mengenai kesehatan reproduksi.

b. Faktor Eksternal

1) Guru

Sumber informasi merupakan faktor yang berpengaruh terhadap pengetahuan remaja. Informasi yang diperoleh dari berbagai sumber seperti guru, tenaga kesehatan, orang tua, media masa serta internet dan media sosial. Remaja yang memiliki akses luas terhadap sumber informasi yang

akurat dan terpercaya cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik. Dalam hal ini, guru berperan sebagai fasilitator dan sumber informasi yang menyampaikan materi kepada siswa, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan remaja.

2) Peran orang tua

Orang tua merupakan sumber informasi pertama dan utama bagi anak. Komunikasi yang terbuka antara orang tua dan anak mengenai kesehatan reproduksi sangat berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri.

3) Dukungan lingkungan

Lingkungan sekitar, baik keluarga maupun masyarakat, berpengaruh terhadap pembentukan pengetahuan seseorang. Lingkungan yang mendukung proses belajar dan memberikan informasi yang benar akan membantu meningkatkan pengetahuan. Sebaliknya, lingkungan yang kurang mendukung dapat menyebabkan individu memperoleh informasi yang keliru.

4) Teman sebaya

Teman sebaya merupakan salah satu sumber informasi yang sering digunakan oleh remaja. Diskusi dengan teman dapat menambah pengetahuan, namun informasi yang diperoleh belum tentu benar. Oleh karena itu, sekolah memiliki peran penting dalam memberikan edukasi yang tepat sehingga siswa memperoleh informasi yang valid mengenai menstruasi.

5) Informasi dari media massa

Media massa, seperti televisi, buku, internet, media sosial, maupun media cetak, menjadi sumber informasi yang mudah diakses oleh remaja. Apabila informasi yang diperoleh berasal dari sumber terpercaya, maka dapat meningkatkan pengetahuan. Sebaliknya, informasi yang tidak benar dapat menimbulkan kesalahpahaman mengenai menstruasi.

6) Lingkungan adat atau budaya

Nilai budaya dan adat istiadat dalam masyarakat dapat memengaruhi pengetahuan seseorang mengenai menstruasi. Pada beberapa budaya, menstruasi masih dianggap sebagai hal yang tabu untuk dibicarakan sehingga remaja memperoleh informasi yang terbatas. Sebaliknya, budaya yang terbuka terhadap pendidikan kesehatan akan memudahkan remaja memperoleh pengetahuan yang benar.

7) Sosial ekonomi

Kondisi sosial ekonomi keluarga memengaruhi kesempatan seseorang dalam memperoleh pendidikan, fasilitas belajar, dan akses terhadap sumber informasi kesehatan. Keluarga dengan kondisi sosial ekonomi yang baik umumnya memiliki akses lebih luas terhadap media informasi dan pelayanan kesehatan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan anak.

4. Cara Memperoleh Pengetahuan

Cara memperoleh pengetahuan yang dikutip dari Wawan dan Dewi (2019) adalah sebagai berikut:

a. Cara kuno untuk memperoleh pengetahuan

1) Cara coba salah (*tryal and error*)

Cara *tryal and error* ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan-kemungkinan dalam memecahkan masalah dan jika kemungkinan itu tidak berhasil maka dicoba untuk kemungkinan yang lain sampai masalah tersebut dapat diselesaikan.

2) Cara kekukasaan atau otoritas

Sumber pengetahuan cara ini dapat berasal dari pemimpin masyarakat baik formal ataupun informal, para ahli agama, pemerintah dan berbagai prinsip orang lain. Seorang yang menerima tidak menguji atau membuktikan terlebih dahulu keberanannya baik berdasarkan fakta empiris atau penalaran sendiri.

3) Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi dapat dimanfaatkan sebagai sarana dalam memperoleh pengetahuan dengan cara mengingat dan mengulang kembali pengalaman yang telah dialami dalam menyelesaikan permasalahan yang pernah dihadapi di masa lalu.

b. Cara modern dalam memperoleh pengetahuan

Cara ini dapat disebut metode penelitian ilmiah atau lebih populer disebut metodologi penelitian. cara modern menekankan penggunaan langkah-langkah ilmiah yang terstruktur, seperti pengamatan, perumusan masalah, pengumpulan data, dan penarikan kesimpulan, sehingga pengetahuan yang dihasilkan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

5. Pengetahuan Tentang Menstruasi

Pengetahuan yang paling mendasar ialah mengenai konsep dasar menstruasi dan siklus menstruasi. Menstruasi adalah proses perdarahan uterus yang terjadi secara periodik dan disertai dengan peluruhan lapisan endometrium. Siklus

menstruasi terdiri atas beberapa fase, yaitu fase menstruasi, fase proliferasi, fase luteal atau sekretori serta fase iskemik. Secara fisiologis, siklus menstruasi juga dibagi menjadi tiga tahap yaitu fase folikular, ovulasi dan luteal. Selama proses menstruasi, terjadi perubahan kadar hormon steroid dan hormon gonadotropin yang berperan dalam pengaturan siklus. Hormon estrogen memberikan umpan balik negatif terhadap sekresi *Follicle Stimulating Hormone* (FSH), sedangkan terhadap *Luteinizing Hormone* (LH), estrogen dapat memberikan umpan balik negatif pada kadar rendah dan umpan balik positif ketika kadarnya meningkat (Febriyany dkk., 2024)

Pengetahuan mengenai menstruasi sangat penting bagi pra remaja putri. Pemahaman serta sikap yang baik tentang perubahan-perubahan fisik dan psikologis terkait *menarche* sangat diperlukan. Saat mengalami menstruasi pertama remaja perempuan sering merasakan bingung, gelisah, tidak nyaman (Ambali dkk, 2021).

6. Pengukuran Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan seseorang dapat diukur dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu (Wawan dan Dewi, 2019):

- a. Baik: Hasil presentase 76%-100% (Benar 8-10 pertanyaan)
- b. Cukup: Hasil presentase 56%-75% (Benar 6-7 pertanyaan)
- c. Kurang: Hasil presentase <56% (Benar ≤ 5 pertanyaan)

C. Menstruasi

1. Definisi Menstruasi

Menstruasi adalah proses alami yang akan terjadi pada setiap remaja putri, terjadi proses pengeluaran darah yang menandakan bahwa organ kandungan

berfungsi dengan matang (Noor *et al.*, 2020). Menstruasi adalah sebuah proses peluruhan lapisan didalam atau endometrium yang mengandung pembuluh darah dari uterus melalui vagina (Yuningsih dkk., 2023).

2. Fisiologi Menstruasi

Rahim terdiri atas tiga lapisan, yaitu perimetrium sebagai lapisan terluar rahim, miometrium adalah lapisan otot rahim yang terletak di bagian tengah dan endometrium sebagai lapisan terdalam rahim yang berperan utama dalam siklus menstruasi. Endometrium dibagi menjadi 2 bagian yaitu 2/3 bagian yang disebut desidua fungsionalis yang mengandung kelenjar dan 1/3 bagian terdalam yang disebut desidua basalis (Villasari, 2021).

Sistem hormonal yang mengatur siklus menstruasi, yaitu (Villasari, 2021)

- a. FSH-RH (*Follicle Stimulating Hormone Releasing Hormone*) yang dikeluarkan oleh hipotalamus untuk merangsang hipofisis dalam menghasilkan hormon FSH.
- b. LH-RH (*Luteinizing Hormone Releasing Hormone*) yang disekresikan oleh hipotalamus untuk merangsang hipofisis mengeluarkan hormon LH.
- c. PIH (*Prolactin Inhibiting Hormone*) yang berfungsi menghambat hipofisis dalam mengeluarkan hormon prolaktin

3. Siklus Menstruasi

Pada siklus menstruasi normal, terjadi produksi hormon yang berjalan seiring dengan pertumbuhan lapisan rahim untuk mempersiapkan terjadinya implementasi atau perlekatan embrio apabila terjadi kehamilan. Perubahan yang terjadi pada rahim merupakan respons terhadap perubahan kadar hormon reproduksi (Villasari, 2021).

Siklus menstruasi normal terbagi menjadi dua segmen utama, yaitu siklus ovarium (indung telur) dan siklus uterus (rahim).

a. Siklus Ovarium

Siklus ovarium terdiri atas dua fase, yaitu (Villasari, 2021).

1) Fase folikular

Pada masa ini, hormon reproduksi berperan dalam pematangan sel telur di dalam folikel. Umumnya hanya satu folikel yang berkembang hingga matang pada pertengahan siklus dan siap untuk mengalami ovulasi. Lama fase folikular rata rata berlangsung selama 10-14 hari dan variasinya memengaruhi panjang siklus menstruasi secara keseluruhan.

2) Fase luteal

Fase ini merupakan fase yang dimulai sejak terjadinya ovulasi hingga menstruasi berikutnya, dengan durasi rata rata 14 hari.

b. Siklus Uterus

Siklus uterus dibagi menjadi beberapa fase, yaitu Villasari (2021):

1) Masa menstruasi

Masa menstruasi berlangsung selama 2-8 hari, ditandai dengan peluruhan lapisan endometrium yang disertai perdarahan, serta kadar hormon ovarium berada pada tingkat terendah.

2) Masa poliferasi

Masa proliferasi berlangsung sejak berhentinya perdarahan menstruasi hingga hari ke 14. Pada fase ini, desidua fungsionalis mengalami pertumbuhan kembali sebagai persiapan untuk perlekatan janin. Pada rentang hari ke 12 hingga ke 14 dapat terjadi ovulasi.

3) Masa sekresi

Masa ini terjadi setelah ovulasi. Pada fase ini, hormon progesteron disekresikan dan berperan dalam mempersiapkan endometrium agar kondisi rahim optimal untuk implantasi embrio.

c. Hubungan antara siklus hormonal, siklus ovarium, dan siklus uterus dalam siklus menstruasi normal dapat dijelaskan sebagai berikut (Villasari, 2021):

- 1) Pada awal siklus menstruasi, kadar hormon gonadotropin (FSH dan LH) berada pada tingkat rendah akibat penurunan hormon pada akhir fase luteal siklus sebelumnya.
- 2) Setelah korpus luteum mengalami degenerasi, hormon FSH mulai meningkat secara perlahan dan merangsang pertumbuhan folikel serta regenerasi lapisan endometrium.
- 3) Peningkatan kadar estrogen menimbulkan umpan balik negatif terhadap sekresi FSH dan hipofisis. Hormon LH selanjutnya memicu sekresi hormon progesteron.
- 4) Pada akhir fase folikular, hormon FSH merangsang pembentukan reseptor LH pada sel granulosa. Rangsangan LH selanjutnya memicu sekresi hormon progesteron.

- 5) Lonjakan hormon LH dari hipofisis memicu terjadinya ovulasi dalam waktu sekitar 24-36 jam. Ovulasi menandai peralihan dari fase proliferasi ke fase sekresi serta dari fase folikular ke fase luteal.
- 6) Kadar estrogen menurun pada awal fase luteal, kemudian meningkat kembali pada pertengahan fase luteal akibat sekresi hormon dari korpus luteum.
- 7) Kadar progesteron meningkat setelah ovulasi dan dapat digunakan sebagai indikator bahwa ovulasi telah terjadi.
- 8) Selama masa hidup korpus luteum, kadar estrogen dan progesteron meningkat untuk mempersiapkan siklus berikutnya, kemudian menurun apabila tidak terjadi pembuahan

4. Gangguan Menstruasi

Gangguan menstruasi yang sering terjadi meliputi ketidakaturan siklus haid maupun perubahan pada jumlah darah serta lama perdarahan menstruasi menurut Manuaba didalam Villasari (2021), antara lain:

a. Amenore

Kondisi tidak terjadinya menstruasi selama tiga bulan berturut turut atau lebih. Amenore primer terjadi apabila seorang perempuan belum pernah mengalami haid hingga 18 tahun. Amenore sekunder terjadi pada perempuan yang sebelumnya pernah menstruasi, tetapi kemudian berhenti haid.

b. Pseudomenore

Menstruasi sebenarnya terjadi, tetapi darah haid tidak dapat keluar karena adanya sumbatan pada serviks, vagina atau hymen.

c. Menstruasi prekoks

Haid yang muncul pada usia dini, yaitu sekitar 8-10 tahun.

d. Hipomenore

Siklus haid berlangsung teratur, namun volume darah menstruasi sangat sedikit.

e. Oligomenore

Menstruasi jarang terjadi akibat siklus haid yang memanjang yaitu lebih dari 35 hari.

f. Polimenore

Haid datang lebih sering dengan jarak siklus pendek, yaitu kurang dari 25 hari.

g. Metroragia

Perdarahan dari rahim yang terjadi diluar waktu menstruasi

h. Disminore

Nyeri yang dirasakan saat menstruasi, terutama di perut bagian bawah. Nyeri dapat muncul sebelum, selama, setelah haid, dengan sifat nyeri kolik atau menetap.

D. Menarche

1. Definisi *Menarche*

Menarche atau menstruasi pertama merupakan puncak dari serangkaian perubahan primer dan sekunder serta merupakan tanda kematangan alat reproduksi, yang terjadi pada remaja putri yang sedang melalui proses beranjak dewasa (Ambali dkk, 2021). *Menarche* adalah peristiwa biologis ketika seorang remaja perempuan mengalami menstruasi untuk pertama kalinya, yang menjadi tanda bahwa seorang tersebut telah memasuki masa pubertas serta awal mencapainya kematangan seksual. Peristiwa ini juga menandai awal terjadinya

berbagai perubahan pada remaja perempuan, baik perubahan fisik, fisiologis, maupun psikologis dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya (Ibitoye et al., 2025).

2. Faktor yang memengaruhi *menarche*

Faktor faktor yang memengaruhi *menarche* menurut Proverawati and Misaroh (2020), yaitu:

a. Aspek psikologis

Menarche merupakan bagaian dari proses menuju pubertas yang terjadi sebagai proses biologis dan fisiologis. Proses ini melibatkan sistem anatomi serta hormonal reproduksi wanita. Pubertas ditandai oleh beberapa perubahan penting, antara lain:

- 1) Terjadinya sekresi hormon esterogen oleh ovarium yang berperan sebagai hormon utama dalam memicu pubertas.
- 2) Esterogen berfungsi merangsang pertumbuhan dan perkembangan uterus.
- 3) Fluktasi kadar esterogen memengaruhi peningkatan aliran darah ke endometrium sehingga mendukung kesiapan lapisan rahim
- 4) Perubahan kadar hormon menyebabkan penebalan endometrium yang diikuti oleh proses peluruhan lapisan tersebut sebagai awal terjadinya menstruasi

b. *Menarche* dan kesuburan

Menarche tidak secara langsung menandai tercapainya kesuburan seorang wanita. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat jarak waktu yang

cukup panjang antara *menarche* dan ovulasi pertama yang berlangsung secara teratur. Sebagian remaja putri belum mengalami siklus menstruasi yang stabil hingga satu sampai dua tahun setelah *menarche*. Oleh karena itu, usia *menarche*, keteraturan siklus menstruasi, serta durasi menstruasi dapat digunakan sebagai indikator dalam menilai tingkat kesuburan seorang wanita.

c. Pengaruh waktu terjadinya *menarche*

Menarche umumnya terjadi sekitar dua tahun setelah perkembangan pubertas mencapai tahap akhir. Namun demikian, usia terjadinya *menarche* dapat bervariasi, baik lebih cepat maupun lebih lambat, yang dipengaruhi oleh faktor pertumbuhan fisik, kondisi kesehatan, dan status gizi seseorang.

d. *Menarche* dan lingkungan sosial

Lingkungan sosial, khususnya lingkungan keluarga memiliki peran penting dalam menentukan waktu terjadinya *menarche*. Lingkungan keluarga yang harmonis, stabil, serta adanya dukungan emosional dari orang tua dapat mempercepat terjadinya pubertas dan *menarche*. Sebaliknya, kondisi keluarga yang kurang harmonis dapat menyebabkan keterlambatan *menarche*.

e. *Menarche* dan status sosial

Usia *menarche* cenderung lebih lambat pada remaja putri yang berasal dari kelompok sosial ekonomi menengah ke bawah dibandingkan dengan mereka yang berasal dari kelompok sosial ekonomi yang lebih tinggi.

f. *Menarche*, menopause, dan berat badan

Penelitian menunjukkan bahwa wanita yang mengalami *menarche* pada usia lebih dini memiliki kecenderungan mengalami menopause lebih cepat

dibanding wanita yang mengalami *menarche* pada usia lebih lambat. Selain itu, faktor berat badan juga berperan dalam menentukan usia menopause, sehingga status gizi dan komposisi tubuh juga memengaruhi fungsi reproduksi wanita sepanjang daur kehidupan.

E. Kesiapan Menghadapi *Menarche*

1. Definisi Kesiapan Menghadapi *Menarche*

Kesiapan menghadapi *menarche* adalah keadaan dimana remaja putri dalam keadaan siap yang mencakup pengetahuan yang memadai mengenai menstruasi, respon emosional yang positif dan juga sikap yang baik terhadap *menarche*, sehingga remaja mampu menerima dan menghadapi menstruasi pertama secara baik baik fisik maupun psikologis remaja (Setyowati dkk, 2019). Kesiapan seorang remaja putri dalam menghadapi *menarche* merupakan konsiderasi psikologis dan perilaku yang menunjukkan kemampuan individu untuk menerima dan menghadapi menstruasi pertama secara positif (Pratiwi dkk., 2024).

2. Faktor Memengaruhi Kesiapan Menghadapi *Menarche*

Kesiapan menghadapi *menarche* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu (Pratiwi dkk, 2024):

a. Pengetahuan

Pengetahuan mengenai *menarche* dapat mencakup pemahaman tentang pengertian menstruasi, tanda-tanda pubertas, perubahan fisik dan psikologis yang menyertai, serta pengetahuan tentang cara menjaga kebersihan diri selama menstruasi berlangsung. Seorang remaja putri dengan tingkat pengetahuan yang baik akan cenderung lebih siap secara mental dan emosional dalam menghadapi

menarche karena mereka mampu memahami bahwa menstruasi merupakan proses biologis yang normal dan alamiah.

b. Sikap

Sikap seorang remaja putri terhadap *menarche* juga berperan penting dalam menentukan kesiapan mereka. Sikap ialah respon internal individu terhadap suatu objek yang dapat bersifat positif ataupun negatif. Sikap positif terhadap *menarche* pada remaja ditunjukkan dengan perasaan menerima, bangga dan menganggap menstruasi sebagai tanda kedewasaan, sedangkan sikap negatif dapat ditandai dengan perasaan takut, cemas, malu dan menghindari pembicaraan mengenai menstruasi.

c. Dukungan Keluarga

Faktor lain yang juga dapat mempengaruhi kesiapan menghadapi *menarche* yaitu dukungan keluarga, yang dimana terutama dukungan dari seorang ibu, yang meliputi dukungan informasi, emosional dan instrumental. Dukungan informasi dapat berupa pemberian penjelasan mengenai menstruasi, dukungan emosional dapat berupa perhatian dan rasa aman, serta dukungan instrumental dapat berupa penyediaan kebutuhan menstruasi untuk seorang remaja seperti pembalut. Dukungan keluarga dapat membantu remaja putri merasa lebih nyaman, tenang dan percaya diri dalam menghadapi *menarche*.

3. Pengukuran Kesiapan

Mengukur kesiapan digunakan skala likert. Pada skala likert disediakan empat alternatif jawaban dan setiap jawabannya sudah tersedia nilainya.

Untuk pertanyaan positif (*favorable*) yaitu (Wawan dan Dewi, 2019):

a. Sangat setuju (SS) diberi skor = 4

- b. Setuju (S) diberi skor = 3
- c. Tidak setuju (TS) diberi skor = 2
- d. Sangat tidak setuju (TSS) diberi skor = 1

Untuk pertanyaan negatif (*unfavorable*) yaitu:

- a. Sangat setuju (SS) diberi skor = 1
- b. Setuju (S) diberik skor = 2
- c. Tidak setuju (TS) diberi skor = 3
- d. Sangat tidak setuju (TSS) diberi skor = 4

Maka pengukuran kesiapan dikategorikan sebagai berikut:

- a. Tidak siap, jika responden menjawab pertanyaan pada kuesioner dengan benar <50% (skor 10-25)
- b. Siap, jika responden menjawab pertanyaan dengan benar >50% (skor 26-40)