

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Dukungan Orang Tua**

##### **1. Definisi**

Menurut Elis dkk dalam Lestari (2012) dukungan orang tua adalah sebagian interaksi yang dikembangkan oleh orang tua dalam melakukan perawatan, kehangatan, persetujuan dan berbagai perasaan positif orang tua terhadap anak.

##### **2. Bentuk-bentuk Dukungan Keluarga**

Menurut Friedman (2013) ada empat jenis dukungan orang tua atau empat dimensi dukungan sosial, antara lain instrumental, informasional, penghargaan dan emosional. Keempat jenis dukungan tersebut akan di jelaskan sebagai berikut:

###### **a. Dukungan informasional**

Dukungan informasional adalah dukungan yang mencakup pemberian nasehat, saran, pengetahuan dan informasi serta petunjuk. Dukungan informasional adalah yang mencakup pemberian nasehat, saran atau umpan balik tentang keadaan atau apa yang dikerjakan seseorang. Dukungan keluarga adalah dukungan berupa pemberian informasi yang dibutuhkan oleh seseorang.

Dukungan informasional adalah dukungan yang diajarkan seseorang dalam bentuk informasi atau nasehat yang membuat membuat bisa membuat suatu keputusan. Dukungan Informasional di bagi dalam dua bagian yaitu pertama, pemberian informasi atau pengajaran suatu keahlian yang dapat memberi solusi pada suatu masalah dan kedua adalah *appraisal support*, yaitu pemberian informasi yang dapat membantu individu dalam mengevaluasi *performance* pribadinya.

Keluarga atau teman dapat memberikan dukungan informatif dengan memberikan saran tentang apa yang harus dilakukan untuk menghadapi masalah.

Dukungan informasional dapat di katakan sebagai bantuan informasi dimana komunikasi tentang opini atau kenyataan yang relevan tentang kesulitan-kesulitan pada saat ini, misalnya nasehat dan informasi-informasi yang dapat menjadikan individu lebih mampu untuk mengatasi sesuatu. Dukungan informasional merupakan bentuk dukungan ini melibatkan pemberian informasi, saran atau umpan balik tentang situasi dan kondisi individu, Jenis informasi seperti ini dapat menolong individu untuk mengenali dan mengatasi masalah dengan lebih.

Keluarga berfungsi sebagai kolektor dan diseminator informasi tentang dunia yang dapat digunakan untuk mengungkapkan suatu masalah atau stressor karena informasi yang diberikan dapat menyumbangkan aksi sugesti yang khusus pada individu. Manfaat dari dukungan ini adalah dapat menekan munculnya suatu stresor karena informasi yang diberikan dapat menyumbangkan aksi sugesti yang khusus pada individu. Aspek-aspek dalam dukungan ini adalah nasehat, usulan, saran, petunjuk dan pemberian informasi. (Prawirohardjo, 2011) mengatakan keluarga adalah lembaga pertama dan utama dalam melaksanakan proses sosialisasi. Perubahan yang terjadi saat menstruasi pertama (*menarche*) menyebabkan remaja menjadi canggung. Oleh karena itu remaja perlu mengadakan penyesuaian tingkah laku. Penyesuaian tersebut tidak dapat dilakukan dengan mulus, terutama jika tidak ada dukungan dari orang tua. Peran ibu sangat penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama pada masa remaja. Remaja mulai mengenal berbagai proses seksual yang sedang terjadi pada tubuh dan jiwanya pertama kali melalui ibu komunikasi yang efektif antara ibu dan anak

akan membantu anak dalam menyesuaikan diri saat mengalami menstruasi pertama (*menarche*).

#### **b. Dukungan penghargaan**

Dukungan penghargaan adalah dukungan yang terjadi lewat ungkapan hormat atau penghargaan positif untuk orang lain, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif individu itu dengan individu lain, misalnya dengan membandingkan kehidupan orang lebih buruk dari kehidupan dia untuk menambah harga diri.

Dukungan penghargaan (*Appraisal Support*) merupakan suatu dukungan sosial yang berasal dari keluarga atau lembaga atau instansi terkait dimana pernah berjasa atas kemampuannya dan keahliannya maka mendapatkan suatu perhatian yang khusus. Dukungan penghargaan terjadi lewat ungkapan penghargaan yang positif untuk individu, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif individu dengan individu lain, seperti misalnya perbandingan dengan orang-orang yang kurang mampu atau lebih buruk keadaannya. Hal seperti ini dapat menambah penghargaan diri.

Melalui interaksi dengan orang lain, individu akan dapat mengevaluasi dan mempertegas keyakinannya dengan membandingkan pendapat, sikap, keyakinan dan perilaku orang lain. Jenis dukungan ini membantu individu merasa dirinya berharga, mampu dan dihargai. Keluarga bertindak sebagai sebuah bimbingan umpan balik, membimbing dan menengahi pemecahan masalah. Terjadi lewat ungkapan rasa hormat (penghargaan) serta sebagai sumber dan validator identitas anggota keluarga, diantaranya adalah memberikan penghargaan dan perhatian.

Dukungan penghargaan, terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif untuk orang itu, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif orang itu dengan orang lain, contohnya dengan membandingkannya dengan orang lain yang lebih buruk keadaannya.

### **c. Dukungan intrumental**

Dukungan instrumental adalah dukungan yang meliputi bantuan keuangan, barang dan semua kebutuhan konkret yang diperlukan. Dukungan instrumental adalah dukungan berupa bantuan dalam bentuk nyata atau dukungan material. Dukungan ini mengacu pada penyediaan benda-benda dan layanan untuk memecahkan masalah praktis. Dukungan instrumental adalah dukungan dalam bantuan langsung.

Dukungan instrumental merupakan tindakan atau materi yang diberikan oleh orang lain yang memungkinkan pemenuhan tanggung jawab yang dapat membantu untuk mengatur situasi yang menekan. Menurut Wangmuba dalam Nursalam (2013) mengatakan dukungan instrumental berupa dukungan materi seperti benda atau barang yang dibutuhkan oleh korban dan bantuan finansial untuk biaya pengobatan, pemulihan maupun biaya hidup sehari-hari selama korban belum dapat menolong dirinya sendiri.

Dukungan instrumental (*tangible assistance*) merupakan dukungan yang paling sederhana untuk didefinisikan, yaitu dukungan yang berupa bantuan secara langsung dan nyata seperti memberi atau meminjamkan uang, pemberian barang, makanan serta pelayanan atau membantu meringankan tugas orang yang sedang stres. Dukungan instrumental meliputi penyediaan dukungan material seperti pelayanan, bantuan finansial atau barang.

#### **d. Dukungan emosional**

Dukungan emosional merupakan salah satu bagian dari dukungan sosial. Dukungan emosional terdiri dari informasi atau nasehat verbal dan non verbal, bantuan nyata atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau didapat karena kehadiran dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku yang diperoleh individu ini. Status dukungan emosional mengacu pada kesenangan yang dirasakan, penghargaan akan kepedulian atau membantu orang menerima dari orang-orang atau kelompok-kelompok lain. Dukungan emosional adalah dukungan yang mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan.

Dukungan emosional sebagai dukungan yang diperoleh atau didapatkan dari anggota keluarga. Anak sangat berperan dalam kehidupan emosional keluarga, figur ayah, figur ibu dan figur anak saling terkait dan menjadi saling mengisi satu sama lain. Pengalaman afektif yang dialami oleh salah satu anggota keluarga memiliki pengaruh terhadap anggota lain sehingga dukungan secara emosional sangat dibutuhkan dan sudah menjadi efek yang alami dalam simbiosis mutualisme keluarga.

Dukungan emosional adalah dukungan yang diberikan seseorang untuk mendengarkan perasaan untuk memberikan dorongan kepada individu yang sedang stres. Dukungan emosional mencakup ungkapan dan perilaku empati, afeksi, kepedulian, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Tipe dukungan emosional dapat membuat seseorang merasa dihargai apa adanya dan merasa diterima. Perilaku yang mencerminkan penghargaan, afeksi, kepercayaan dan perhatian.

Keluarga sebagai sebuah tempat yang aman dan damai untuk istirahat dan pemulihan serta membantu penguasaan terhadap emosi. Manfaat dari dukungan ini adalah secara emosional menjamin nilai-nilai individu (baik pria maupun wanita) akan selalu terjaga kerahasiaannya dari keingintahuan orang lain.

Aspek-aspek dari dukungan emosional meliputi dukungan yang diwujudkan dalam bentuk afeksi, adanya kepercayaan, perhatian dan mendengarkan serta didengarkan. Ibu mempunyai peran yang lebih besar dalam memberikan informasi tentang menstruasi kepada remaja dibandingkan ayah. Oleh karena itu, 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 (*menarche*) dapat berupa pengetahuan tentang proses terjadinya menstruasi secara biologis, kebersihan pada saat menstruasi, dukungan emosional dan dukungan psikologis.

### **3. Faktor-faktor yang memengaruhi Dukungan Orang Tua**

Menurut Friedman (2013) ada bukti kuat dari hasil penelitian yang menyatakan bahwa keluarga besar dan keluarga kecil secara kualitatif menggambarkan pengalaman-pengalaman perkembangan. Anak-anak yang berasal dari keluarga kecil menerima lebih banyak perhatian daripada anak-anak yang berasal dari keluarga yang lebih besar. Selain itu dukungan orang tua yang diberikan oleh orang tua (khususnya ibu) juga dipengaruhi oleh usia. Ibu yang masih muda cenderung untuk lebih tidak bisa merasakan atau mengenali kebutuhan anaknya dan juga lebih egosentris dibandingkan ibu-ibu yang lebih tua.

Friedman (2013) juga menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi dukungan orang tua adalah kelas sosial ekonomi meliputi tingkat pendapatan atau

pekerjaan dan tingkat pendidikan. Dalam keluarga kelas menengah, suatu hubungan yang lebih demokratis dan adil mungkin ada, sementara dalam keluarga kelas bawah, hubungan yang ada lebih otoritas dan otokrasi. Selain itu orang tua dan kelas sosial menengah mempunyai tingkat dukungan, afeksi dan keterlibatan yang lebih tinggi daripada orang tua dengan kelas sosial bawah. Faktor lainnya adalah tingkat pendidikan, semakin tinggi tingkat pendidikan kemungkinan semakin tinggi dukungan yang diberikan pada keluarga yang sakit.

## **B. Kesiapan Remaja Putri Menghadapi *Menarche***

### **1. Pengertian**

Menurut Slameto (2015), kesiapan adalah keseluruhan kondisi seseorang yang membuatnya siap untuk memberikan respon atau jawaban dalam cara tertentu terhadap suatu situasi. Penyesuaian kondisi pada suatu saat akan berpengaruh atau kecenderungan untuk memberi respon.

Menurut Jamies Drever dalam Slameto (2015) *Readliness* adalah *preparedness to respond or react*. Kesiapan adalah kesediaan untuk memberi respon atau bereaksi. Saat menghadapi *menarche*, dibutuhkan kesiapan mental yang baik. Kesiapan menghadapi menstruasi pertama (*menarche*) adalah keadaan yang menunjukkan bahwa seseorang siap untuk mencapai salah satu kematangan fisik yaitu datangnya menstruasi pertama (*menarche*), yang keluar dari tempat khusus wanita pada saat menginjak usia 10 sampai 16 tahun, yang terjadi secara periodik (pada waktu tertentu) dan siklik (berulang-ulang) (Fajri dan Khairani, 2011).

## **2. Kesiapan Remaja Menghadapi *Menarche***

Kesiapan mental sangat diperlukan sebelum *menarche* karena perasaan cemas dan takut akan muncul, selain itu pengetahuan tentang perawatan diri yang diperlukan saat menstruasi. Kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche* ada 3 , diantaranya yaitu

### **a. Kesiapan fisik**

Akibat perubahan fisik yang banyak dirasakan pada remaja dimulai saat mereka memasuki pubertas. Bagi remaja yang telah menyelesaikan tugas-tugas perkembangan pubertasnya masalah fisik yang sering terjadi berkaitan dengan rasa ketidakpuasan atau keprihatinannya terhadap kondisi fisik ideal yang diinginkannya. Hal ini mendorong mereka untuk selalu membandingkan kondisi dan penampilan fisiknya dengan orang lain (tokoh idaman) (Janiwarty dan Pieter, 2013). Kesiapan fisik merupakan dasar bagi kemajuan perkembangan berikutnya.

Dengan meningkatkan pertumbuhan tubuh, baik yang menyangkut ukuran berat dan tinggi maupun kekuatannya, memungkinkan anak untuk dapat lebih mengembangkan keterampilan fisiknya dan mengeksplorasi lingkungannya dengan atau tanpa bantuan orang tuanya. Perkembangan sistem saraf pusat memberikan kesiapan kepada remaja untuk dapat lebih meningkatkan pemahaman dan penguasaan terhadap tubuhnya (Mansur dan Budiarti dalam Cahyani, 2019).

### **b. Kesiapan psikologis**

Kesiapan psikologis remaja merupakan kesiapan mental remaja dalam membentuk sikap remaja tersebut dalam menghadapi *menarche*. Sikap ini dapat bersifat positif dan dapat bersifat negatif. Dalam keadaan yang positif remaja akan memahami, menghargai dan menerima adanya menstruasi pertama sebagai tanda

kedewasaan seseorang wanita. Sedangkan pada keadaan negatif remaja akan mempunyai kecenderungan untuk menjauhi, menghindari, membenci tidak menyukai objek tertentu (Mancur dan Budiarti dalam Cahyani, 2019).

### **c. Kesiapan keluarga**

Anak pertama kali melakukan interaksi komunikasi dengan keluarganya yaitu ibunya. Hubungan kedekatan anak dan ibunya akan berlangsung saat anak mencapai usia remaja. Peran itu dalam pendekatan dengan seorang anak akan timbul rasa percaya diri pada anak tersebut. Proses ibu sangat penting dalam proses perkembangan anak, terutama pada saat dia sudah menginjak remaja. Remaja mulai mengenal seksual yang terjadi pada tubuhnya dan jiwanya pertama kali pada ibunya (Mansur dan Budiarti dalam Cahyani, 2019).

## **3. Aspek Mengenai Kesiapan Remaja**

Menurut Yusuf dalam Fajri dan Khairani (2011) ada tiga aspek mengenai kesiapan, yaitu:

### **a. Aspek pemahaman**

Kondisi dimana seseorang mengerti dan mengetahui kejadian yang dialaminya bisa dijadikan sebagai salah satu jaminan bahwa dia akan merasa siap menghadapi hal-hal yang terjadi.

### **b. Aspek penghayatan**

Sebuah kondisi psikologis dimana seseorang siap secara alami bahwa segala hal yang terjadi secara alami akan menimpa hampir semua orang adalah sesuatu yang wajar, normal, dan tidak perlu dikhawatirkan.

### **c. Aspek kesediaan**

Suatu kondisi psikologis dimana seseorang sanggup atau rela untuk berbuat sesuatu sehingga dapat mengalami secara langsung segala hal yang seharusnya dialami sebagai salah satu proses kehidupan.

## **4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Remaja**

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan anak dalam menghadapi *menarche*

### **a. Usia**

Usia adalah satuan waktu yang mengukur waktu keberadaan suatu benda atau makhluk, diukur mulai saat dia lahir. Hubungan usia siswa terhadap kesiapan menghadapi *menarche* menurut (Suryani dan Widyasih dalam Siregar, 2018), semakin muda usia siswa, maka semakin ia belum siap untuk menerima peristiwa haid, sehingga *menarche* dianggap sebagai gangguan yang mengejutkan. Selain itu *menarche* yang terjadi sangat awal, dalam artian siswa tersebut masih sangat muda usianya, dan kedisiplinan diri dalam hal kebersihan badan masih kurang, seperti mandi masih harus dipaksakan oleh orang lain, padahal sangat penting menjaga kebersihan saat haid. Sehingga pada akhirnya, *menarche* dianggap oleh anak sebagai satu beban baru yang tidak menyenangkan.

### **b. Pengetahuan**

Dari hasil penelitian Mulyati dalam Hartatin dkk., (2013) membahas bahwa *menarche* sebagai pengalaman baru bagi remaja putri usia pubertas berkaitan dengan faktor psikis, seperti malu, bingung, dan menganggap menstruasi sebagai peristiwa yang tidak menyenangkan. Remaja putri tersebut bisa segera menyadari bahwa menstruasi sebagai proses fisiologis merupakan *menarche* sebagai

pengalaman baru bagi remaja putri usia pubertas berkaitan dengan faktor psikis, seperti malu, bingung, dan menganggap menstruasi sebagai peristiwa yang tidak menyenangkan. Remaja putri tersebut bisa segera menyadari bahwa menstruasi sebagai proses fisiologis merupakan menstruasi dan berespon positif terhadap menarche. Sebaliknya pengetahuan yang tidak baik, kesalahan persepsi dan pemikiran yang salah dapat mendorong ketakutan, kecemasan, dan perilaku yang negatif bagi remaja putri dalam menghadapi menarche.

c. Sumber informasi

Yang dimaksud sumber informasi disini adalah sumber-sumber yang dapat memberikan informasi tentang *menarche* kepada siswi. Sumber informasi yang diterima siswa menurut Yusuf dalam Lutfiya (2017) dapat diperoleh dari :

1) Keluarga

Keluarga sebagai sebuah tempat yang aman dan damai untuk istirahat dan pemulihan serta membantu penguasaan terhadap emosi. Manfaat dari dukungan ini adalah secara emosional menjamin nilai-nilai individu (baik pria maupun wanita) akan selalu terjaga kerahasiaannya dari keingintahuan orang lain.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Muriyana dalam Jayanti (2012), Orang tua secara lebih dini harus memberikan penjelasan tentang *menarche* pada anak perempuannya, agar anak lebih mengerti dan siap dalam menghadapi *menarche*. Sedangkan menurut Suryani dan Widyasih dalam Siregar (2018), Jika peristiwa *menarche* tersebut tidak disertai dengan informasi-informasi yang benar maka akan timbul beberapa gangguan-gangguan antara lain berupa: pusing, mual, haid tidak teratur.

## 2) Kelompok Teman Sebaya

Kelompok teman sebaya sebagai lingkungan sosial bagi remaja (siswa) mempunyai peranan yang cukup penting bagi perkembangan kepribadiannya. Peranan itu semakin penting, terutama pada saat terjadinya perubahan dalam struktur masyarakat pada beberapa dekade terakhir ini.

Pengaruh kelompok teman sebaya terhadap remaja itu ternyata berkaitan dengan iklim keluarga remaja itu sendiri. Remaja yang memiliki hubungan yang baik dengan orang tuanya (iklim keluarga sehat) cenderung dapat menghindarkan diri dari pengaruh negatif teman sebayanya, dibandingkan dengan remaja yang hubungan dengan orang tuanya kurang baik. Judith Brook dan koleganya menemukan, bahwa hubungan orang tua dan remaja yang sehat dapat melindungi remaja tersebut dari pengaruh teman sebaya yang tidak sehat.

Hubungan kelompok teman sebaya dengan kesiapan menghadapi *menarche* yaitu, informasi tentang *menarche* dapat diperoleh dari kelompok teman sebaya, apabila informasi-informasi tentang *menarche* tidak benar, maka persepsi siswa tentang *menarche* akan negatif, sehingga siswa tersebut merasa malu saat mengalami *menarche* dan dapat timbul beberapa gangguan-gangguan antara lain berupa: pusing, mual, haid tidak teratur.

## 3) Lingkungan Sekolah

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan program bimbingan, pengajaran, dan latihan dalam rangka membantu siswa agar mampu mengembangkan potensinya, baik menyangkut aspek moral spiritual, intelektual, emosional maupun sosial.

Hubungan sekolah dengan kesiapan anak dalam menghadapi *menarche* yaitu, menurut Muriyana dalam Jayanti dan Purwanti (2012), guru di sekolah hendaknya memberikan pendidikan kesehatan reproduksi, khususnya *menarche* pada siswa secara jelas sebelum mereka mengalami menstruasi. Hal ini berkaitan dengan peran sekolah sebagai pendidik dan komunikator. Karena informasi mengenai *menarche* merupakan hal utama bagi kesiapan siswa menghadapi *menarche* (Anggraini dalam Jayanti dan Purwanti, 2012).

#### d. Sikap

Menurut Azwar dalam Asriati (2018), Sikap merupakan kesiapan untuk menghadapi *menarche* dengan cara-cara tertentu. Kesiapan yang dimaksud adalah kecenderungan potensial dengan cara tertentu apabila individu dihadapkan stimulus yang menghendaki respon.

Sikap remaja menghadapi *menarche* dapat berwujud negatif dan positif. Sikap positif yaitu ditunjukkan dengan rasa ikhlas ketika dia tahu bahwa sudah menuju dewasa, tidak takut, tidak cemas dan merasa percaya diri. Sikap negatif sering ditunjukkan remaja dengan perasaan gelisah, malu, cemas ketika menghadapi *menarche*. Kebanyakan remaja mempersepsikan menstruasi itu menjijikkan dan suatu hal yang kotor. Sikap dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, lembaga pendidikan dan faktor emosional (Azwar dalam Asriati, 2018).

Hubungan sikap dengan kesiapan anak dalam menghadapi *menarche* yaitu, siswa yang mempunyai sikap positif tentang *menarche*, dalam artian mereka senang dan bangga, dikarenakan mereka menganggap dirinya sudah dewasa secara

biologis, maka dikatakan telah siap menghadapi *menarche* (Suryani dan Widayasih dalam Siregar, 2018).

e. Dukungan Orang Tua

Semakin baik dukungan orang tua yang diberikan kepada anaknya, maka semakin baik juga kesiapan anak dalam menghadapi menstruasi pertamanya. Sejalan dengan Utami dalam Prasetyo, (2016) mengatakan remaja putri memerlukan dukungan orang-orang yang berada disekitarnya dalam menghadapi *menarche*. Perhatian dari orang tua merupakan salah satu faktor psikologis bagi anak, apabila kebutuhan informasi ini tidak terpenuhi akan menyebabkan anak menjadi tidak tahu bagaimana menghadapi *menarche* dan tidak siap dalam menghadapinya. Dukungan dari keluarga atau orang tua merupakan unsur yang sangat penting dalam membantu individu menyelesaikan masalah. Apabila ada dukungan, rasa percaya diri akan bertambah dan motivasi untuk menghadapi masalah akan meningkat juga.

### ***C. Menarche***

#### ***1. Pengertian Menarche***

*Menarche* adalah proses alamiah yang terjadi pada setiap perempuan. Menstruasi merupakan pendarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungnyanya telah berfungsi dengan matang. Pada umumnya, remaja akan mengalami *menarche* pada usia 12 sampai 16 tahun. Periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologi dan lain sebagainya, (Rosyida, 2019 : 32).

Menurut Lestari dalam Hayuningtyas, (2017) *menarche* merupakan menstruasi pertama yang dialami wanita sebagai tanda kedewasaan. Kedewasaan maksudnya ovarium telah dewasa, jadi telah memiliki kemampuan untuk menghasilkan sel telur (dalam fase oosit) untuk dilepaskan ke oviduct melalui peristiwa ovulasi. Pada sebelum selama ovulasi, uterus mempersiapkan diri untuk terjadinya implantasi dengan mempertebal dinding rahim. Oleh karena tidak terjadi pembuahan dan implantasi maka oosit meluruh disertai penebalan dinding rahim yang mengakibatkan terlukanya pembuluh darah uterus dan terjadilah *menarche*.

## **2. Fisiologi *Menarche***

Fisiologi *menarche* yaitu hipotalamus memberikan signal bagi pituitary untuk mengeluarkan FSH dan LH. Seiring pematangan folikel, hormon ekstrogen di produksi oleh ovarium. Hormon esktrogen berfungsi untuk merangsang pertumbuhan endometrium dan pertumbuhan ciri seks sekunder. Fluktuasi tingkat hormon ekstrogen menyebabkan perubahan suplai darah pada endometrium. Kematian sebagai jaringan endometrium yang disertai dengan perdarahan melalui vagina (Lestari dalam Hayuningtyas, 2017).

## **3. Macam – Macam *Menarche***

Adapun berikut Macam-macam *menarche* (Sarwono dalam Hidayah dan Palila, 2018) :

### **a. *Menarche prekoks* (pubertas prekoks/pubertas dini)**

*Menarche* prekoks adalah terjadi menstruasi pertama sebelum umur 10 tahun.

#### **b. *Menarche tarda* (pubertas tarda)**

*Menarche tarda* adalah menarche yang baru datang antara umur 14-16 tahun.

#### **4. Siklus *Menarche***

Siklus *menarche* sama dengan siklus menstruasi maka dapat didefinisikan sebagai jarak tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan tanggal mulainya menstruasi berikutnya. Panjang siklus menstruasi normal adalah 28 hari ditambah atau dikurangi 2-3 hari (Lestari dalam Hayuningtyas, 2017).

#### **5. Tanda dan Gejala yang Menyertai *menarche***

Tanda dan gejala yang sering terjadi pada saat *menarche* menurut (Lestari dalam Hayuningtyas, 2017) meliputi :

- a. Perdarahan yang sering tidak teratur.
- b. Anovulatoir menstruasi pada 1-2 tahun atau lebih sebelum menstruasi teratur, tetapi tidak semua remaja karena terdapat beberapa remaja yang telah mengalami ovulasi sebelum menstruasi yang teratur.
- c. Darah yang keluar lebih mudadan jumlah yang keluar tidak terlalu banyak
- d. Lama perdarahan 4-7 hari bahkan kurang.
- e. Terkadang disertai nyeri.

Gejala yang sering menyertai *menarche* adalah rasa tidak nyaman disebabkan karena selama menstruasi volume air di dalam tubuh berkurang. Gejala lain yang dirasakan yaitu sakit kepala, pegal-pegal di kaki dan pinggang untuk beberapa jam, kram perut dan disekitar perut. Sebelum periode ini terjadi biasanya ada beberapa perubahan emosional. Perasaan suntuk, marah dan sedih yang

disebabkan oleh adanya pelepasan beberapa hormon (Proverawati dan Misaroh, 2009).

#### **6. Hal yang Harus Dilakukan Menghadapi *Menarche***

Hal-hal yang perlu dilakukan remaja putri saat menghadapi *menarche*, menurut (Lestari dalam Hayuningtyas, 2017) yaitu :

- a. Jangan merasa takut atau cemas dalam menghadapi menarche ini.
- b. Segera pakai pembalut.
- c. Memberitahu pada orang terdekat misalnya ibu, kakak dll
- d. Konsultasi dengan orang terdekat apabila ada keluhan selama menstruasi