

## **FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KESIAPAN REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI MENARCHE DI KABUPATEN NAGAN RAYA PROVINSI ACEH**

*Factors Related To The Readiness Of Adolescent Girls In Facing Menarche In Nagan Raya District, Aceh Province*

**Nonong Mailisa\*<sup>1</sup>, Gunarmi<sup>2</sup>, Siswanto Pabidang<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>Program Studi Magister Kebidanan, STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

\*Koresponding Penulis: [nonongmailisa@gmail.com](mailto:nonongmailisa@gmail.com)

### **Abstrak**

Departemen Kesehatan Republik Indonesia melaporkan terjadinya penurunan usia menarche di Indonesia pada responden yang berusia lebih tua yaitu 55-59 tahun, usia menarche 13-14 tahun sekitar 26,5% dan yang mengalami menarche di bawah usia 12 tahun sebanyak 15,3%, sementara pada responden yang berusia 15-19 tahun mengalami menarche pada usia 13-14 tahun sebanyak 51,3% dan yang dibawah usia 12 tahun sebanyak 30%. Tujuan penelitian untuk mengetahui Faktor yang berhubungan dengan kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri di Kabupaten Nagan Raya Provinsi Aceh. Desain penelitian cross sectional. Teknik pengambilan sampel yaitu simple random sampling yaitu 369 orang. Analisis data univariat dan analisis bivariat dengan uji chi square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa p-value dari 4 variabel independent yang diteliti yaitu pengetahuan (0,000), keterpaparan informasi (0,000), sikap (0,000), dan dukungan keluarga (0,000) sehingga dapat disimpulkan bahwa 4 variabel memiliki hubungan dengan kesiapan remaja putri menghadapi menarche yaitu pengetahuan, sumber informasi, sikap dan dukungan keluarga. Kemudian variabel yang paling dominan mempengaruhi yaitu variabel pengetahuan dan dukungan keluarga. Kesimpulan penelitian yaitu ada hubungan pengetahuan, sumber informasi, sikap dan dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi menarche Kabupaten Nagan Raya tahun 2024.

**Kata kunci:** Pengetahuan, Dukungan keluarga, Kesiapan menghadapi menstruasi

### **Abstract**

*The Ministry of Health of the Republic of Indonesia reported a decline in the age of menarche in Indonesia. Among respondents aged 55–59 years, 26.5% experienced menarche at the age of 13–14 years and 15.3% experienced menarche before the age of 12. Meanwhile, among respondents aged 15–19 years, 51.3% experienced menarche at the age of 13–14 years and 30% before the age of 12. The purpose of this study was to determine the factors associated with readiness to face menarche among adolescent girls in Nagan Raya Regency, Aceh Province. The study employed a cross-sectional design. The sampling technique used was simple random sampling, with a total sample of 369 respondents. Data were analyzed using univariate analysis and bivariate analysis with the chi-square test. The results showed that the p-values of the four independent variables studied were knowledge (0.000), exposure to information (0.000), attitude (0.000), and family support (0.000). It can therefore be concluded that all four variables were significantly associated with adolescent girls' readiness to face menarche, namely knowledge, information sources, attitudes, and family support. The most dominant variables influencing readiness were knowledge and family support. In conclusion, there is a significant relationship between knowledge, information sources, attitudes, and family support and readiness to face menarche among adolescent girls in Nagan Raya Regency in 2024.*

**Keywords:** Knowledge, Family Support, Readiness to Face Menstruation

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang terjadi antara usia 10 hingga 18 tahun. (Widyastutik, 2023) Sebelum memasuki masa remaja seorang anak akan mengalami suatu periode yang dinamakan pubertas terlebih dahulu. Masa pubertas dalam kehidupan kita biasanya dimulai saat berumur 8 hingga 10 tahun dan berakhir lebih kurang di usia 15 hingga 16 tahun (Dya & Adiningsih, 2019). Pada saat beranjak remaja pancaindra menerima rangsangan yang diteruskan ke pusat dan diolah oleh hipotalamus mengeluarkan hormon gonadotropik perangsang folikel dan luteinizing hormone yang merangsang indung telur. (Umam, 2021) Hormon perangsang folikel merangsang folikel primordial yang dalam perjalanannya mengeluarkan hormon estrogen. Hormon estrogen menyebabkan menstruasi (Raudhati et al., 2023).

Pelayanan kesehatan peduli remaja merupakan salah satu program pemerintah yang tercantum dalam Profil Kesehatan Indonesia. Bertujuan khususnya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja tentang kesehatan reproduksi dan perilaku sehat serta memberikan pelayanan kesehatan yang berkualitas pada remaja (Kemenkes, 2015). Usia remaja sering dicirikan sebagai masa pubertas. Masa pubertas pada remaja khususnya remaja putri ditandai dengan adanya peristiwa penting berupa pertumbuhan badan yang cepat, termasuk pertumbuhan serta kematangan dari fungsi organ reproduksi yang ditandai dengan menstruasi yang datang untuk pertama kalinya yang disebut juga menarche (Rasta Kurniawati et al., 2021).

Peristiwa paling penting pada masa pubertas remaja putri adalah gejala menstruasi atau haid yang menjadi pertanda biologis dari kematangan seksual, sehingga terjadi bermacam-macam peristiwa yaitu reaksi hormon, reaksi biologis dan reaksi psikis (mental) yang berlangsung secara umum dan terjadi pengulangan secara periodik peristiwa menstruasi. (Susilowati & Prasetyo, 2015) Normalnya menstruasi berlangsung kurang lebih pada usia 11-16 tahun dan cepat atau lambatnya kematangan seksual ini selain ditentukan oleh kondisi fisik individu juga dipengaruhi oleh faktor ras, atau suku bangsa, faktor iklim dan kebiasaan hidup. Badan yang lemah atau penyakit yang mendera seorang anak gadis dapat memperlambat tibanya menstruasi (Suryani & Widyasih, 2018)

Gejala lain menjelang menstruasi terjadi hampir diseluruh bagian tubuh, seperti sakit pinggang, pegal linu, muncul jerawat dan lain sebagainya. (Situmorang et al., 2023) Menstruasi pertama adalah hal yang wajar yang pasti dialami oleh setiap wanita normal dan tidak perlu digelisahkan. (Fibrianti, 2024) Namun hal ini akan semakin parah apabila pengetahuan remaja mengenai menstruasi kurang dan pendidikan dari orang tua yang kurang. Ada anggapan bahwa hal ini merupakan hal yang tabu untuk diperbincangkan dan menganggap bahwa anak akan tahu dengan sendirinya (Susanti & Wulandari, 2017)

Remaja putri yang secara emosional tidak stabil, apalagi jika mereka tidak mendapat penerangan yang baik tentang proses menstruasi. Menghadapi masalah tersebut remaja diharapkan mengetahui tentang menstruasi. Tidak sedikit para remaja yang belum mengetahui tentang menstruasi, sehingga akan berpengaruh terhadap persepsi dan sikapnya dalam menjalankan masa kedewasaannya (Proverawati, 2019). Remaja yang belum siap menghadapi haid pertama akan timbul keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut, mereka akan merasa haid sebagai sesuatu yang kejam dan mengancam, keadaan ini dapat berlanjut ke arah yang lebih negatif. Tetapi berbeda bagi mereka yang telah siap dalam menghadapi haid pertama, mereka akan merasa senang dan bangga, dikarenakan mereka menganggap dirinya sudah dewasa secara biologis (Ira, 2021)

Menarche merupakan menstruasi yang pertama kali dialami oleh wanita. Menarche dianggap sebagai hal yang penting karena menarche dikatakan sebagai puncak dari serangkaian perubahan seorang gadis yang sedang menginjak dewasa, dimana secara fisik pemunculannya ditandai dengan keluarnya darah dari vagina akibat peluruhan lapisan endometrium. Menarche terjadi pada pertengahan pubertas atau biasa terjadi 6 bulan setelah mencapai puncak percepatan pertumbuhan Masa pubertas pada wanita ditandai dengan pertumbuhan fisik yang cepat, menarche, perubahan psikologis dan timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder (Munda, 2014).

Pengetahuan yang diperoleh remaja tentang menstruasi akan mempengaruhi persepsi remaja tentang haid pertama. Jika persepsi yang dibentuk remaja tentang haid pertama positif, maka hal ini akan berpengaruh pada kesiapan remaja dalam menghadapi haid pertama. Menarche diasosiasikan dengan keyakinan dan kepercayaan yang menggabungkan perasaan positif dan negatif pada saat bersamaan seperti kesenangan dan kecemasan, kebahagiaan dan ketakutan, penerimaan dan penolakan, dukungan dan kesepian. Pengalaman menarche tergantung dari beberapa faktor seperti usia remaja, berbagai persiapan yang diterima, pengetahuan dan harapan, dukungan sosial dari keluarga dan karakteristik personal yang mereka miliki (Kemenkes RI, 2023).

Menurut World Health Organization menyebutkan bahwa usia remaja antara 10-19 tahun dengan rata-rata umur menarche 13 tahun. Di dunia diperkirakan sebanyak 1,2 Milyar atau 18% dari penduduk dunia adalah remaja yang berusia 10-24 tahun, dan sebanyak 85% hidup di negara berkembang. Umur menarche remaja putri cenderung mengalami percepatan selama 100 tahun terakhir. Terdapat studi yang telah dilakukan di beberapa negara yang menunjukkan rata-rata umur menarche. Di Amerika Serikat, rata-rata umur menarche adalah lebih dari 14 tahun sejak tahun 1994 dan sekarang menurun menjadi 12,8 tahun, sedangkan di Kanada rata-rata umur menarche berkisar 8,5-15,6 tahun dan di Jamaika rata-rata umur menarche nya 13,8 tahun. Umur menarche di Asia seperti Hongkong dan Jepang rata-rata adalah 12,2 tahun dan 12,38 (WHO, 2023).

Tingkat usia menarche sangat bervariasi. Di Indonesia, menurut (Kemenkes RI, 2018) menunjukkan bahwa rata-rata usia menarche di Indonesia adalah 12,4 tahun dengan prevalensi (60%), pada usia 9-10 tahun sebanyak (2,6%), usia 11-12 tahun sebanyak (30,3%), dan pada usia 13 tahun sebanyak (30%), sisanya mengalami menarche pada usia diatas 13 tahun. Departemen Kesehatan Republik Indonesia melaporkan terjadinya penurunan usia menarche di Indonesia, data dari Riskesdas pada responden yang berusia lebih tua yaitu 55-59 tahun, usia menarche 13-14 tahun sekitar 26,5% dan yang mengalami menarche di bawah usia 12 tahun sebanyak 15,3%, sementara pada responden yang berusia 15-19 tahun mengalami menarche pada usia 13-14 tahun sebanyak 51,3% dan yang dibawah usia 12 tahun sebanyak 30% (Proverawati, 2019)

Selama ini sebagian masyarakat merasa tabu untuk membicarakan tentang masalah menstruasi di dalam keluarga, dimana orang tua merasa malu dan tabu jika harus membicarakan masalah menstruasi pada anaknya, sehingga remaja kurang memiliki pengetahuan yang baik tentang menstruasi, sehingga banyak remaja putri yang tidak siap menghadapi menarche. (Irawati et al., 2024) Kesiapan menghadapi menarche dapat dilakukan dengan cara memberikan informasi dan perhatian pada remaja putri pada masa menghadapi menarche, dengan demikian remaja putri akan menjadi lebih tenang dan siap menyambut datangnya menarche. Sumber informasi utama sebenarnya berasal dari ibu dan kakak perempuan (Sari & Magga, 2019).

Berdasarkan hasil survei pada pengambilan data awal di Kabupaten Nagan Raya Provinsi Aceh penulis melakukan wawancara pada 7 remaja putri yang belum mengalami haid pertama. Maka berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa 2 remaja putri mengatakan sudah siap menghadapi haid dan 5 remaja putri mengatakan mereka belum siap mengalami haid pertama dikarenakan mereka belum memahami dan mengerti tentang menstruasi dan cara mengatasi masalah-masalah yang terjadi saat menstruasi. Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Faktor yang berhubungan dengan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri di Kabupaten Nagan Raya Provinsi Aceh Provinsi Aceh”.

## **METODE PENELITIAN**

Rancangan penelitian ini adalah penelitian analitik dengan menggunakan metode pendekatan Cross Sectional, yaitu tiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan, sehingga dapat diketahui secara jelas mengenai faktor yang berhubungan dengan kelengkapan imunisasi dasar di Puskesmas Faktor yang berhubungan dengan kesiapan Menghadapi

Menarche pada Remaja Putri di Kabupaten Nagan Raya Provinsi Aceh. Penelitian ini dilakukan mulai dari bulan Agustus sampai dengan September 2024. Analisis data univariat dan analisis bivariat dengan uji chi square. Populasi dalam penelitian ini seluruh remaja putri di Kabupaten Nagan Raya Provinsi Aceh berjumlah 4.788 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode “simple random sampling” yaitu dilakukan pengecilan sampel dengan rumus formula slovin karena sampel melebihi 100 orang berjumlah 369 orang berdasarkan kriteria yang ditentukan oleh peneliti. Ethical clearance telah diajukan ke komisi etik penelitian STIKES Guna Bangsa Yogyakarta dengan nomor 016/KEPK/IX/2024.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tabel 1** Karakteristik responden di Kabupaten Nagan Raya Provinsi Aceh

Karakteristik Responden	n	Persentase
Usia Remaja Putri		
a. 9 Tahun	125	33.9
b. 10 Tahun	122	33.1
c. 11 Tahun	44	11.9
d. 12 Tahun	51	13.8
e. 13 Tahun	21	5.7
f. 14 Tahun	6	1.6
<b>Total</b>	<b>369</b>	<b>100.0</b>
Keterpaparan Informasi		
a. Tidak pernah	310	84.0
a. Pernah (Internet, Nakes)	59	16.0
<b>Total</b>	<b>369</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 9 tahun sebanyak 125 orang (33,9%) dan mayoritas tidak pernah mendapatkan informasi sebanyak 310 orang (84,0%).

**Tabel 2** frekuensi tingkat pengetahuan, kepaparan informasi, sikap, dukungan keluarga dan kesiapan menghadapi menarche

Analisis univariate		
	Frekuensi	%
<b>Pengetahuan</b>		
Kurang	212	57.5
Baik	157	42.5
	369	100
<b>Keterpaparan Informasi</b>		
Tidak ada	310	84.0
Bidan	53	14.4
Internet	6	1.6
	369	100
<b>Sikap</b>		
Negatif	203	55.0
Positif	166	45.0
	369	100
<b>Dukungan keluarga</b>		
Mendukung	230	62.3
Tidak mendukung	139	37.7
	369	100
<b>Kesiapan menghadapi menarche</b>		
Tidak siap	188	50.9
Siap	181	49.1

369

100

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki pengetahuan tentang menarche mayoritas pada kategori kurang sebanyak 212 orang (57,5%). mayoritas responden dalam penelitian ini tidak pernah terpapar informasi tentang menarche sebanyak 310 orang (84,0%). mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki sikap mayoritas pada kategori negatif sebanyak 203 orang (55,0%). mayoritas responden dalam penelitian ini dukungan keluarga tidak mendukung sebanyak 230 orang (62,3%). mayoritas responden dalam penelitian ini tidak siap dalam menghadapi menarche sebanyak 188 orang (50,9%).

**Tabel 3** Hubungan Pengetahuan dengan Kesiapan Menghadapi Menarche di Kabupaten Nagan Raya Provinsi Aceh Tahun 2024.

No	Pengetahuan	Kesiapan Menghadapi Menarche				Jumlah		<i>p-value</i>
		Tidak lengkap		Lengkap		f	%	
		f	%	f	%			
1	Kurang	172	46,6	40	10,8	212	57,5	0.000
2	Baik	16	4,3	141	38,2	157	42,5	
Total		188	50,9	181	49,1	369	100	

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 212 responden yang memiliki pengetahuan kurang dan tidak siap menghadapi menarche sebanyak 172 orang (46,6%) dan siap menghadapi menarche sebanyak 40 orang (10,8%). Dari 157 responden yang memiliki pengetahuan baik dan siap menghadapi menarche sebanyak 141 orang (38,2%) dan tidak siap menghadapi menarche sebanyak 16 orang (4,3%). Hasil uji bivariat menggunakan Chi-Square diperoleh *p-value* sebesar  $0,000 < 0,05$  artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menarche di Kabupaten Nagan Raya Tahun 2024

**Tabel 4** Hubungan Keterpaparan Informasi dengan Kesiapan Menghadapi Menarche di Kabupaten Nagan Raya Tahun 2024

No	Keterpaparan Informasi	Kesiapan Menghadapi Menarche				Jumlah		<i>p-value</i>
		Tidak siap		Siap		f	%	
		f	%	f	%			
1	Tidak pernah	178	48,2	132	35,8	310	84,0	0.952
2	Pernah	10	2,7	49	13,3	59	16,0	
Total		188	50,9	181	49,1	369	100	

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 310 responden yang tidak pernah mendapatkan informasi tentang menarche, tidak siap menghadapi menarche sebanyak 178 orang (48,2%) dan siap menghadapi menarche sebanyak 132 orang (35,8%). Dari 59 responden yang pernah mendapatkan informasi tentang menstruasi, tidak siap menghadapi menstruasi sebanyak 10 orang (2,7%) dan siap menghadapi menarche sebanyak 49 orang (13,3%). Hasil uji bivariat menggunakan Chi-Square diperoleh *p-value* sebesar  $0,000 < 0,05$  artinya terdapat hubungan yang signifikan antara sumber informasi dengan kesiapan menghadapi menarche di Kabupaten Nagan Raya Tahun 2024

**Tabel 5** Hubungan Sikap dengan Kesiapan Menghadapi Menarche di Kabupaten Nagan Raya Tahun 2024.

No	Sikap	Kesiapan Menghadapi Menarche				Jumlah		<i>p-value</i>
		Tidak siap		Siap		f	%	
		f	%	f	%			
1	Negatif	128	34,7	75	20,3	203	55,0	0.000

2	Positif	60	16,3	106	28,7	166	45,0
	Total	188	50,9	181	49,1	369	100

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 203 responden yang memiliki sikap negative tentang menstruasi, tidak siap menghadapi menarche sebanyak 128 orang (34,7%) dan siap menghadapi menarche sebanyak 75 orang (20,3%). Dari 166 responden memiliki sikap positif tentang menstruasi, tidak siap menghadapi menstruasi sebanyak 60 orang (16,3%) dan siap menghadapi menarche sebanyak 106 orang (28,7%). Hasil uji bivariat menggunakan Chi-Square diperoleh p-value sebesar  $0,000 < 0,05$  artinya terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan kesiapan menghadapi menarche di Kabupaten Nagan Raya Tahun 2024.

**Tabel 6** Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Kabupaten Nagan Raya tahun 2024.

No	Dukungan Keluarga	Kesiapan Menghadapi Menarche				Jumlah	p-value
		Tidak siap		Siap			
		f	%	f	%		
1	Tidak mendukung	188	50,9	42	11,4	230	62,3
2	Mendukung	0	0	139	37,7	139	37,7
	Total	188	50,9	181	49,1	369	100

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari 230 responden yang dukungan keluarga tidak mendukung, tidak siap menghadapi menarche sebanyak 188 orang (50,9%) dan siap menghadapi menarche sebanyak 42 orang (11,4%). Dari 139 responden memiliki dukungan keluarga, tidak ada yang tidak siap menghadapi menstruasi sebanyak 0 orang (0%) dan siap menghadapi menarche sebanyak 139 orang (37,7%). Hasil uji bivariat menggunakan Chi-Square diperoleh p-value sebesar  $0,000 < 0,05$  artinya terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi menarche di Kabupaten Nagan Raya Tahun 2024.

**Tabel 7** Hasil Uji Regresi Logistik

Variabel	Unstandardized Coefficients		Sig.	95,0% Confidence Interval	
	B	Std. Error		Lower Bound	Upper Bound
	Pengetahuan	.330		.039	.000
Sumber informasi	-.045	.043	.304	-.130	.041
Sikap	.018	.031	.570	-.044	.079
Dukungan keluarga	.604	.043	.000	.520	.688

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa dari 4 variabel yang diuji regresi logistik, semuanya memiliki nilai  $p < 0,000$  yaitu (pengetahuan 0,000, Sumber Informasi 0,000, sikap 0,000 dan dukungan keluarga 0,000) dan variabel yang paling kecil nilai p adalah variabel pengetahuan dan dukungan keluarga yaitu 0,000 artinya variabel yang paling dominan berhubungan yang signifikan dengan kesiapan menghadapi menarche di Kabupaten Nagan Raya Tahun 2024. Variabel pengetahuan dan dukungan keluarga adalah faktor yang paling dominan mempengaruhi kesiapan remaja putri menghadapi menarche, karena dengan pengetahuan maka remaja dapat melakukan penatalaksanaan dan perawatan dengan tepat. Pengetahuan dapat didapat dari dukungan keluarga, keluarga dapat memberikan informasi dan pengalaman sehingga remaja putri lebih siap menghadapi menarche.

## PEMBAHASAN

### Pengetahuan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 212 responden yang memiliki pengetahuan kurang dan tidak siap menghadapi menarche sebanyak 172 orang (46,6%) dan siap menghadapi menarche sebanyak 40 orang (10,8%). Dari 157 responden yang memiliki pengetahuan baik dan siap menghadapi menarche sebanyak 141 orang (38,2%) dan tidak siap menghadapi menarche sebanyak 16 orang (4,3%). Hasil uji bivariat menggunakan Chi-Square diperoleh p-value sebesar  $0,000 < 0,05$  artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menarche di Kabupaten Nagan Raya Tahun 2024.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Nurmala, 2018).

Dalam penelitian ini responden umumnya memiliki pengetahuan pada kategori kurang dan mayoritas tidak siap menghadapi menarche sehingga sangat jelas sekali hubungan antara pengetahuan dan kesiapannya menghadapi menarche. Hasil penelitian juga mendapatkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik, umumnya siap menghadapi menarche, sementara responden yang memiliki pengetahuan kurang umumnya tidak siap menghadapi menarche. Oleh karena itu, sangat perlu peningkatan pengetahuan kepada responden agar dapat mengetahui seluk beluk tentang menstruasi sehingga siap menghadapi menarche, dan mengetahui cara membersihkan, menangani nyeri saat haid dan mengerti Batasan atau larangan saat haid. Peningkatan pengetahuan bisa dilakukan melalui promosi Kesehatan yang bisa dilakukan oleh tenaga Kesehatan khususnya dalam hal ini adalah bidan, terutama bidan desa. Bidan desa dapat mengupayakan promosi kesehatan kepada remaja awal, promosi Kesehatan dibuat secara menarik agar meningkatkan minat remaja untuk hadir dan juga menerima informasi dengan baik.

Promosi Kesehatan merupakan penopang utama bagi setiap program kesehatan. Kegiatan promosi kesehatan dapat dilakukan tidak hanya oleh petugas kesehatan khusus promosi kesehatan, melainkan juga oleh petugas-petugas kesehatan lainnya. Petugas kesehatan lainnya merupakan ujung tombak bagi promosi kesehatan, karena merekalah yang selalu berhubungan langsung dengan individu-individu dan keluarga serta dipercaya dapat membantu mereka, Hartono dalam (Heru Subaris K, 2016).

### Keterpaparan Informasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 310 responden yang tidak pernah mendapatkan informasi tentang menarche, tidak siap menghadapi menarche sebanyak 178 orang (48,2%) dan siap menghadapi menarche sebanyak 132 orang (35,8%). Dari 59 responden yang pernah mendapatkan informasi tentang menstruasi, tidak siap menghadapi menstruasi sebanyak 10 orang (2,7%) dan siap menghadapi menarche sebanyak 49 orang (13,3%). Hasil uji bivariat menggunakan Chi-Square diperoleh p-value sebesar  $0,000 < 0,05$  artinya terdapat hubungan yang signifikan antara sumber informasi dengan kesiapan menghadapi menarche di Kabupaten Nagan Raya Tahun 2024.

Kata informasi itu berasal dari kata *informare* (bahasa Latin) berarti membentuk melalui pendidikan. Dalam ilmu perpustakaan diartikan berita, peristiwa, data, maupun literatur. Dalam ilmu komunikasi, informasi diartikan keterangan maupun pesan yang berupa suara, isyarat, maupun cahaya yang dengan cara tertentu dapat diterima oleh sasaran (sebagai penerima) baik berupa mesin maupun makhluk hidup. Tinggi rendahnya suatu informasi sangat tergantung pada tingkat penggunaannya bagi para penerima. Semula penyampaian informasi dimaksudkan untuk mengurangi maupun meniadakan ketidakpastian. Sumber informasi itu adalah segala hal yang dapat digunakan oleh seseorang sehingga mengetahui tentang hal yang baru. Sumber informasi itu mempunyai ciri-ciri yaitu (1) dapat dilihat, dibaca dan dipelajari, (2) diteliti, dikaji dan dianalisis, (3) dimanfaatkan dan dikembangkan didalam kegiatan-kegiatan pendidikan,

penelitian, laboratorium, (4) ditransformasikan kepada orang lain. Sumber informasi kesehatan itu dapat diperoleh dengan bebas mulai dari tenaga kesehatan, keluarga, teman sebaya, buku-buku, film, video, bahkan dengan mudah membuka situs-situs lewat internet. Keterpaparan informasi kesehatan terhadap individu akan mendorong terjadinya perilaku kesehatan.

Dalam penelitian ini, responden yang sudah terpapar informasi mengatakan bahwa mendapatkan informasi melalui bidan dan internet. Artinya bahwa bidan adalah salah satu tenaga kesehatan yang sangat dekat dengan masyarakat yang dapat memberikan kontribusi dalam promosi kesehatan, kemudian faktor lain yang sangat berhubungan dengan informasi yaitu internet. Semenjak internet sudah masuk dalam kehidupan masyarakat, informasi menjadi sangat deras dan cepat sehingga banyak pengetahuan dan wawasan yang disajikan sehingga masyarakat dalam hal ini remaja sangat mudah mengakses informasi, dan hal ini merupakan dampak positif dari internet, kemudian juga untuk saat ini seluruh remaja sudah memiliki handphone.

Informasi yang di peroleh dari berbagai sumber akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Seseorang banyak memperoleh informasi maka ia cenderung mempunyai pengetahuan yang luas. sumber informasi ini yang mempengaruhi kelima komponen (Self Efficacy, response 7 effectiveness, severity, vulnerability, dan fear), yang kemudian akan mendapatkan salah satu dari adaptive coping response (contoh: sikap atau niat dalam berperilaku) atau maladaptive coping response (contoh: menghindar, menolak). Teori tersebut dikatakan bahwa semakin seseorang mendapatkan informasi dari berbagai sumber maka kecenderungan seseorang akan mengambil sikap yang baik pula mengenai suatu hal (Rifai, 2014).

### **Sikap**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 203 responden yang memiliki sikap negatif tentang menarche, tidak siap menghadapi menarche sebanyak 128 orang (34,7%) dan siap menghadapi menarche sebanyak 75 orang (20,3%). Dari 166 responden memiliki sikap positif tentang menstruasi, tidak siap menghadapi menarche sebanyak 60 orang (16,3%) dan siap menghadapi menarche sebanyak 106 orang (28,7%). Hasil uji bivariat menggunakan Chi-Square diperoleh p-value sebesar  $0,000 < 0,05$  artinya terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan kesiapan menghadapi menarche di Kabupaten Nagan Raya Tahun 2024.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Manase, dkk (2022) dengan judul hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap kesiapan menghadapi menarche di SMP Negeri 2 Rantebua. Hasil uji bivariat menggunakan chi-square test menunjukkan nilai  $p = 0,005$ , artinya adahubungan sikap dengan kesiapan menghadapi menarche. Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Manifestasi sikap tidak dapat langsung dilihat tetapi hanya dapat ditafsirkan dari perilaku yang tertutup. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku (Notoatmodjo, 2016)

Kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche dapat berupa kesiapan mental remaja untuk membentuk sikap positifnya terhadap menarche. Dengan sikap yang positif remaja akan memahami, lebih menghargai dan menerima saat datangnya menstruasi pertama sebagai tanda-tanda kematangan organ reproduksi sebagai tanda menuju kedewasaan. Namun apabila sikap remaja pada kategori negatif remaja akan lebih cenderung untuk menjauhi dan tidak menerima bahkan merasa takut atau cemas terhadap menarche. Sikap yang positif harus dimiliki oleh seorang remaja putri dalam menghadapi menarche karena dengan memiliki sikap positif maka seorang remaja putri akan siap menerima perubahan-perubahan yang akan dialami kedepannya, dimana perubahan yang akan dialami bukan hanya sekali saja tetapi seterusnya. Menimbulkan sikap positif dalam kesiapan menghadapi menarche itu tidaklah mudah oleh sebab itu dibutuhkan pengalaman atau informasi yang benar.

### **Dukungan keluarga**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 230 responden yang dukungan keluarga tidak mendukung, tidak siap menghadapi menarache sebanyak 188 orang (50,9%) dan siap menghadapi menarache sebanyak 42 orang (11,4%). Dari 139 responden memiliki dukungan keluarga, tidak ada yang tidak siap menghadapi menarache sebanyak 0 orang (0%) dan siap menghadapi menarache sebanyak 139 orang (37,7%). Hasil uji bivariat menggunakan Chi-Square diperoleh p-value sebesar  $0,000 < 0,05$  artinya terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi menarache di Kabupaten Nagan Raya Tahun 2024.

Keluarga juga memiliki pengaruh pada kesiapan remaja karena pada dasarnya anak pertama kali berinteraksi komunikasi dengan keluarga 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 perkembangan anak, khususnya pada saat anak sudah beranjak remaja. Untuk pertama kalinya remaja mulai mengenal seksual yang terjadi pada dirinya dan jiwanya dari keluarga terutama ibu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini dukungan keluarga tidak mendukung sebanyak 230 orang (62,3%). Dalam hal ini, bahwa responden tidak mendapatkan informasi menarache dari keluarga. Ini bisa disikapi dalam dua perspektif, yang pertama remaja tidak berani bertanya dan yang kedua keluarga masih menganggap bahwa membicarakan menarache dengan remaja merupakan hal yang tabu sehingga terkait dengan menarache jarang dijadikan topik diskusi bahkan tidak pernah, sehingga apabila remaja penasaran dengan informasi terkait menarache, mereka mencari-cari sendiri informasi tanpa bimbingan keluarga, akibatnya mayoritas responden dalam penelitian ini tidak siap menghadapi menarache.

Oleh karena itu, untuk ke depannya, keluarga harus senantiasa memberikan ruang bagi remaja untuk mendapatkan informasi, membicarakan tentang menarache tidak boleh dianggap sebagai hal yang tabu, remaja harus diberikan informasi yang benar agar siap menghadapi menarache, informasi yang diberikan keluarga bisa terkait dengan bagaimana cara menangani nyeri saat haid, pembalut yang digunakan, apa yang boleh atau tidak boleh dilakukan saat haid, dan lain sebagainya.

### **Faktor yang paling dominan berhubungan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 4 variabel yang diuji regresi logistik, semuanya memiliki nilai  $p < 0,000$  yaitu (pengetahuan 0,000, Sumber Informasi 0,000, sikap 0,000 dan dukungan keluarga 0,000) dan variabel yang paling kecil nilai p adalah variabel pengetahuan dan dukungan keluarga yaitu 0,000 artinya variabel yang paling dominan berhubungan yang signifikan dengan kesiapan menghadapi menstruasi di Kabupaten Nagan Raya Tahun 2024.

Dalam penelitian ini variabel yang paling dominan berhubungan dengan kesiapan remaja putri menghadapi menarache adalah pengetahuan dan dukungan keluarga. Kesiapan menghadapi menarache pada remaja merupakan memerlukan penyesuaian fisik, psikologis dan sosial dari seseorang remaja putri terhadap menstruasi. Faktor yang berhubungan dengan kesiapan remaja dalam menghadapi menarache, salah satu faktornya adalah dukungan keluarga berupa diskusi atau komunikasi keluarga dengan remaja tentang menstruasi dan kesehatan reproduksi sehingga dapat mendukung kesiapan remaja dalam menghadapi menarache. Kesiapan atau ketidaksiapan menghadapi menarache berdampak terhadap penerimaan dan pelaksanaannya saat mendapatkan menstruasi pertama, sehingga tak jarang timbul kecemasan dan ketakutan.

Reaksi negatif terhadap menstruasi bisa dihindari atau dihilangkan bila orang tua memiliki rencana yang bijaksana dan penuh perhatian terhadap putrinya dalam persiapan menghadapi menarache. Dengan menyiapkan anak untuk menghadapi datangnya menarache beberapa saat sebelumnya, mengusahakan bantuan medis untuk menangani efek samping fisik dan fisiologis yang mungkin timbul menjelaskan kewajaran fenomena ini, dan menunjukkan rasa bangga dan kegembiraan karena dia telah dewasa, para ibu dapat membantu membuat

kedatangan haid sebagai peristiwa yang perlu disambut dan juga memberikan edukasi yang optimal kepada putrinya sesuai pengalamannya.

Edukasi tentang menarche dapat dilakukan terutama oleh keluarga, jika keluarga kurang paham, bisa meminta bantuan tenaga kesehatan untuk memberikan konseling kepada putrinya, ini suatu bentuk tindakan agar anak lebih percaya karena yang memberikan materi adalah tenaga kesehatan. Dengan sering terpapar informasi maka anak akan memiliki pengetahuan yang baik tentang menstruasi.

Pengetahuan yang diperoleh remaja tentang menstruasi akan mempengaruhi persepsi remaja tentang menstruasi pertama (menarche). Jika persepsi yang dibentuk remaja tentang menstruasi pertama (menarche) positif, maka hal ini akan berpengaruh pada kesiapan remaja dalam menghadapi menstruasi pertama (menarche). Kesiapan menghadapi menstruasi pertama (menarche) adalah keadaan yang menunjukkan bahwa seseorang siap untuk mencapai kematangan fisik yaitu datangnya menstruasi pertama (menarche) pada saat menginjak usia sepuluh sampai enam belas tahun yang terjadi secara periodik (pada waktu tertentu) dan siklik (berulang-ulang). Hal ini ditandai dengan adanya pemahaman yang mendalam tentang proses menstruasi sehingga siap menerima dan mengalami menstruasi pertama (menarche) sebagai proses yang normal.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan disajikan pembahasan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa Ada hubungan pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menarche di Kabupaten Nagan Raya Provinsi Aceh. Ada hubungan sumber informasi dengan kesiapan menghadapi menarche di Kabupaten Nagan Raya Provinsi Aceh. Ada hubungan sikap dengan kesiapan menghadapi menarche di Kabupaten Nagan Raya Provinsi Aceh. Ada hubungan dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi menarche di Kabupaten Nagan Raya Provinsi Aceh. Variabel yang paling dominan mempengaruhi kesiapan menghadapi menstruasi adalah pengetahuan dan dukungan keluarga.

## **SARAN**

Disarankan kepada responden agar hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi remaja putri dan menambah wawasan ilmu pengetahuan serta informasi tentang menstruasi agar siap menghadapinya. Pengetahuan remaja dapat diperoleh dari terutama keluarga. Responden dapat bertanya tentang informasi terkait menstruasi kepada keluarga karena berdasarkan hasil penelitian pengetahuan dan dukungan keluarga sangat berhubungan dengan kesiapan menghadapi menarche. Disarankan kepada pemerintahan setempat agar hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan Pemerintah khususnya Kabupaten Nagan Raya dalam meningkatkan derajat kesehatan remaja putri terkait dengan peningkatan kesehatan dan pencegahan penyakit reproduksi dengan menugaskan tenaga kesehatan untuk memiliki program khusus dalam promosi kesehatan terkait kesiapan menghadapi menstruasi.

Diharapkan hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan bacaan dan referensi bagi perpustakaan dan dapat dijadikan sebagai sumber data untuk menambah sumber referensi tentang kesiapan menghadapi menstruasi terutama bagi mahasiswi. Diharapkan dapat dijadikan bahan evaluasi bagi tenaga kesehatan khususnya dalam pelayanan preventif dan meningkatkan pelayanan dalam memberikan pendidikan kesehatan tentang kesiapan menghadapi menstruasi. Beberapa hal yang dapat direkomendasikan kepada peneliti selanjutnya yaitu variabel yang berhubungan lebih dipertajam penelitian ke arah variabel yang bersifat intervensi, sehingga dapat menggali informasi lebih mendalam dan dapat melakukan penelitian lebih aplikatif untuk memberikan dampak yang lebih baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Dya, N. M., & Adiningsih, S. (2019). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi MAN 1 Lamongan. *Amerta Nutrition*, 3(4), 310.  
<https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.310-314>

- Fibrianti, F. (2024). Penyuluhan Kesehatan Tatalaksana Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Di Desa Mamben Daya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sains Indonesia*, 4((1)), 27–29. [https://doi.org/10.29303/jpmsi.v4i\(2\).571](https://doi.org/10.29303/jpmsi.v4i(2).571)
- Heru Subaris K. (2016). *Promosi Kesehatan, Pemberdayaan Masyarakat, Dan Modal Sosial*.
- Ira, J. (2021). *Evidence Based Dalam Praktik Kebidanan*. Deepublish.
- Irawati, Ismawati, Nengtyas R, Sulistyorini L, Fransischa S, Nurahmawati D, & Yanti E. (2024). Penyuluhan tentang Kesehatan Reproduksi Permasalahan Menstruasi pada Remaja di SMK PGRI 3 Kediri. *Seminar Nasional Sains, Kesehatan, Dan Pembelajaran 3. ISSN 2963-1890*. , 62–67.
- Kemenkes. (2015). *Kesehatan Reproduksi dan Seksual Bagi Calon Pengantin*. Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2023). Pedoman Pemantauan Wilayah Setempat Kesehatan. *Kementerian Kesehatan RI, Direktorat Jendral Bina Kesehatan Masyarakat, Direktorat Bina Kesehatan*, 1 of 76.
- Munda. (2014). *Hubungan Antara IMT Dengan Usia Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama Di Kota Manado*. From: <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/eclinic/article/viewFile/3289/2832>.
- Notoatmodjo, S. (2016). *Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurmala, I. (2018). *Promosi Kesehatan*. [https://repository.unair.ac.id/87974/2/Buku Promosi Kesehatan.pdf](https://repository.unair.ac.id/87974/2/Buku_Promosi_Kesehatan.pdf)
- Proverawati. (2019). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika.
- Rasta Kurniawati, Amini, N. R., & Nasution, I. Z. (2021). Bimbingan Perkawinan Pranikah Bagi Usia Remaja Dalam Upaya Mencegah pernikahan anak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Vol. 2, No. 3 (2021) || E-ISSN: 2723-5475 Received:*, 2(3), 138–150.
- Raudhati, S., Agustina, A., & Fitria, I. (2023). Penyuluhan Kesehatan tentang Menstruasi dan Permasalahannya pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Kecamatan Peusangan Sibliah Krueng. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 50. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.428>
- Sari, D. P., & Magga, E. (2019). FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI EARLY MENARCHE PADA SISWI SEKOLAH DASAR KELURAHAN LAPADDE KOTA PAREPARE. *Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 1(1).
- Situmorang, R. S., Simamora, R. M., & Sari, N. P. (2023). MANAJEMEN PELAYANAN KEBIDANAN PADA REMAJA DAN PRAKONSEPSI. *Journal of Andalas Medica*, 1, 112–125.
- Suryani, & Widyasih. (2018). *Psikologi Ibu dan Anak*. Fitramaya.
- Susanti, E., & Wulandari, S. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Usia Menarche Pada Siswi Kelas VIII MTsN 1 Bukittinggi Tahun 2016 Factors Associated with Age of Menarche in Class VIII Students of MTsN Bukittinggi Evi Susanti \*), Shinta Wulandari \*). *Jurnal Kesehatan Prima Nusantara*, 8(2), 155–160.
- Susilowati, E., & Prasetyo, E. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Peserta Kb Aktif Di Desa Jati Kulon Kecamatan Jati Kabupaten Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 6(1), 79–96. <https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/jikk/article/view/152>
- Umam, N. (2021). Konformitas Teman Sebaya dan Perilaku Kenakalan Remaja di Sekolah. *Jurnal Studi Islam Dan Kemuhammadiyah*, 1, Pp. 144–150.
- WHO. (2023). *Kesehatan Ibu dan Anak*.
- Widyastutik, D. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Leaflet Hiv/Aids Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Hiv/Aids Di Smpn 1 Sukoharjo. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 020(Mi), 5–24.