

SKRIPSI

**FAKTOR FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESIAPAN
MENARCHE PADA REMAJA PUTRI**

LITERATURE REVIEW



Oleh :

SABILA DINTIKA BASTARI YUNITA
NIM. 1911026

**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HANG TUAH
SURABAYA
2020**

SKRIPSI

**FAKTOR FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESIAPAN
MENARCHE PADA REMAJA PUTRI**

LITERATURE REVIEW

Diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep)
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya



Oleh :

SABILA DINTIKA BASTARI YUNITA
NIM. 1911026

**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HANG TUAH
SURABAYA
2020**

HALAMAN PERNYATAAN

Saya bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sabila Dintika Bastari Yunita

NIM 1911026

Tanggal Lahir : Banyuwangi, 25 April 1998

Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Menarche Pada Remaja Putri – *Literature Review*”, saya susun tanpa melakukan plagiat sesuai dengan peraturan yang berlaku di Stikes Hang Tuah Surabaya.

Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiat, saya akan bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Stikes Hang Tuah Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 17 Februari 2021



Sabila Dintika Bastari Yunita
NIM. 1911026

HALAMAN PERSETUJUAN

Setelah kami periksa dan amati, kami selaku pembimbing mahasiswa :

Nama : Sabila Dintika Bastari Yunita
NIM : 1911026
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul : Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Menarche
Pada Remaja Putri – *Literature Review*

Serta perbaikan-perbaikan sepenuhnya, maka kami menganggap dan dapat menyetujui bahwa skripsi ini diajukan dalam sidang proposal guna memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar :

SARJANA KEPERAWATAN (S.Kep)

Pembimbing I



Christina Yuliasuti, MKep., Ns
NIP. 03017

Pembimbing II



Sri Anik Rustini S.Kep, Ns. M.Kes
NIP. 03054

Ditetapkan di : STIKES Hang Tuah Surabaya

Tanggal : 17 Februari 2021

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dari :

Nama : Sabila Dintika Bastari Yunita
NIM : 1911026
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul : Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Menarche
Pada Remaja Putri – *Literature Review*

Telah dipertahankan dihadapan dewan penguji Skripsi di Stikes Hang Tuah Surabaya, dan dinyatakan dan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar “SARJANA KEPERAWATAN” pada Prodi S-1 Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya.

Penguji I : **Dini Mei W., S.Kep., Ns., M.Kep**
NIP. 03.011



Penguji II : **Christina Yulastuti, S.Kep., Ns., M.Kep**
NIP. 03.017



Penguji III : **Sri Anik Rustini, S.Kep., NS., M.Kes**
NIP. 03.054



**Mengetahui,
KA PRODI S1 KEPERAWATAN
STIKES HANG TUAH SURABAYA**

PUJI HASTUTI, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 03.010

Ditetapkan di : Surabaya

Tanggal : 17 Februari 2021

Judul : Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Menarche Pada Remaja Putri

ABSTRAK

Masa remaja adalah periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual. Pada masa pubertas seorang remaja putri akan mengalami menstruasi pertamanya yang disebut *menarche*. Kurangnya pengetahuan tentang reproduksi khususnya menstruasi pada remaja putri ini disebabkan oleh beberapa faktor. Penelitian ini bertujuan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan menarche pada remaja putri.

Desain penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan atau *Literature Review* dari dua basis data elektronik (*ProQuest* dan *Google Scholar*), studi sebelumnya menggunakan desain cross sectional dan survey yang diterbitkan 2012 hingga 2020. Kemudian dilakukan *Literature Review* sesuai dengan hasil *Critical Appraisal*.

Hasil tinjauan sistematis ini menemukan dua belas studi yang memenuhi kriteria inklusi. Semua studi membahas tentang faktor kesiapan dalam menghadapi menarche. Faktor pengetahuan, faktor usia, sikap, dukungan keluarga, status gizi, dan faktor lingkungan (n=12). Faktor yang berkontribusi dalam studi ini sebagian besar adalah survey dan cross sectional.

Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesiapan menghadapi menarche adalah faktor pengetahuan, faktor usia, sumber informasi, sikap, dukungan keluarga, status gizi, dan faktor lingkungan. Penelitian selanjutnya dapat dikembangkan dalam ilmu keperawatan untuk mempersiapkan remaja putri dalam menghadapi *menarche*.

Kata kunci : Pengetahuan, Usia, Sikap, Dukungan Keluarga, Status Gizi, dan Lingkungan.

Title : Factors Affecting The Readiness Of Menarche in Female Adolescence

ABSTRACT

Adolescence is a period of rapid growth and development, both physically, pshychologically, and intellectually. At puberty, female adolescence will experience her first menstruation wich is called menarche. The lack of knowledge about reproduction, especially menstruation in female adolescence is caused by several factors.

The research design uses a literature review method searched from two electronic databases (Pro Quest and Google Scholar), a previous studies using a cross-sectional and survey design published from 2012 until 2020. Then, the Literature Review is conducted in accordance with the results of the Critical Appraisal.

The result of systematic reviews found twelve studies which met the inclusion criteria. All studies discuss the factors of readiness to face menarche. Knowledge factors, age factor, attitude, family support, nutritional status, and environment (n = 12). The factors contributed in this sudy are mostly survey and cross-sectional method.

Contributig factors of the incidence of tuberculosis were Knowledge factors, age factor, resources, attitude, family support, nutritional status, and environment. Furthermore, the research can be developed in nursing for preparing female adolescence for menarche.

Keywords : Knowledge, Age, Attitude, Family Support, Nutritional Status, Environment.

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan Syukur saya panjatkan kepada kehadiran Allah SWT Yang Maha Esa, atas limpahan karunia dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyusun Tugas Akhir yang berjudul “Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Menarche Pada Remaja Putri – *Literature Review*“ dapat selesai dengan waktu yang telah ditentukan.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 keperawatan Sekolah tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya. Penulis memanfaatkan berbagai literatur dalam penyusunan skripsi ini serta memperoleh banyak bimbingan dan bantuan dari pembimbing serta semua pihak yang ikut membantu dalam penyelesaiannya.

Dalam kesempatan ini, perkenankan penulis menyampaikan rasa terima kasih dan rasa hormat kepada :

1. Ibu Laksamana Pertama TNI (Purn) Dr. AV. Sri. Suhardiningsih ., S.Kep., M.Kes selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya atas kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan Program Studi S1 Keperawatan.
2. Puket 1, Puket 2, Puket 3 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya yang telah memberikan fasilitas kepada penulis untuk mengikuti dan menyelesaikan program studi S1 Keperawatan.
3. Ibu Puji Hastuti, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Kepala Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya yang telah memberi fasilitas kepada peneliti untuk mengikuti dan menyelesaikan program studi S1 Keperawatan.

4. Dini Mei W., S.Kep., Ns., M.Kep selaku Penguji I terima kasih atas segala arahannya dalam pembuatan skripsi ini.
5. Ibu Christina Yuliasuti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan, pengajaran, kritik serta saran demi kelancaran dan kesempurnaan penyusunan skripsi ini.
6. Sri Anik Rustini, S.H,S.Kep., NS., M.Kes selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan arahan dan masukan serta dukungan dengan penuh kesabaran dan perhatian demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini.
7. Ibu Nadya Oktiary, Amd selaku KA Perpustakaan di Stikes Hang Tuah Surabaya yang telah menyediakan sumber pustaka dalam penyusunan skripsi.
8. Ayah Juni, Mama Atik, Kakak Santi dan Adik Vani tercinta beserta keluarga besar yang senantiasa mendoakan dan memberi semangat setiap saat .
9. Teman-teman seperjuangan angkatan B12 dan semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya, namun penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dalam penyusunannya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan bagi keperawatan. Aamiin Ya Robbal Alamin.

Surabaya, 17 Februari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSUTUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
DAFTAR SINGKATAN	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan	5
1.4. Manfaat	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. Konsep Dasar Menarche.....	7
2.1.1 Definisi Menarche.....	7
2.1.2 Fisiologi Menarche.....	8
2.1.3 Macam – Macam Menarche.....	10
2.1.4 Gejala Yang Menyertai Menarche	10
2.1.5 Fakor – Faktor Yang Mempengaruhi Menarche.....	11
2.1.6 Gangguan Psikologi Saat Menarche	13
2.1.7 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Menarche.....	15
2.2 Teori Adaptasi Lingkungan Menurut Calilista Roy.....	22
2.2.1 Sistem Adaptasi Callista Roy.....	23
2.3 Konsep Remaja	27
2.3.1 Definisi Remaja.....	27
2.3.2 Ciri – Ciri Remaja	28
2.3.3 Tahap Perkembangan Remaja.....	30
2.3.4 Tahap Tumbuh Kembang Remaja Putri dan Remaja Laki – Laki	31
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL	33
3.1. Kerangka Konseptual	33
BAB 4 METODEDELOGI	34
4.1. Strategi Pencarian Literature	34
4.1.1 Protokol dan Registrasi	34
4.1.2 Database Pencarian	34
4.1.3 Kata Kunci	36
4.2. Kriteria Inklusi dan Ekslusi	35
4.3. Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas	36
4.3.1 Hasil pencarian dan seleksi studi	36
4.3.2 Penilaian Kualitas.....	38
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
5.1 Hasil penelitian.....	40

5.1.1 Karakteristik <i>Study</i>	40
5.1.2 Analisis Hasil Jurnal	50
5.2 Pembahasan.....	56
5.2.1 Pengetahuan	56
5.2.2 Usia	57
5.2.3 Sikap.....	58
5.2.4 Status gizi.....	60
5.2.5 Faktor lingkungan	62
5.2.6 Dukungan keluarga	62
BAB 6 KESIMPULAN	64
6.1 Simpulan	64
6.2 Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Kata Kunci sesuai <i>Medical Subject heading (MeSH)</i>	35
Tabel 4.2 Strategi PICOS <i>framework</i>	36
Tabel 5.1 Hasil pencarian literature review	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Model Adaptasi Calista Roy	27
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Menarche Pada Remaja Putri.....	33
Gambar 4.1 Diagram flow literature review berdasarkan PRISMA 2009.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Curriculum Vitae</i>	69
Lampiran 2 Motto dan Persembahan	70
Lampiran 3 Lembar Pengajuan Judul	71

DAFTAR SINGKATAN

DEPKES	: Departemen Kesehatan
FSH	: <i>Follicic Stimulating Hormone</i>
ISK	: Infeksi Saluran Kemih
KEMENKES	: Kementrian Kesehatan
MeSH	: <i>Medical Subject Heading</i>
PICOS	: <i>Population/Problem, Intervention, Comperention, Outcommme, Study</i>
PMS	: <i>Premenstruasi Syndrome</i>
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
WHO	: <i>World Health Organization</i>

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual (Kemenkes RI, 2015). Salah satu perubahan fisiologis yang terjadi pada remaja putri yaitu menstruasi. Menstruasi pertama yang terjadi pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi disebut *menarche*. Seiring dengan perkembangan biologis maka pada usia tertentu wanita mencapai tahap kematangan organ-organ seks yang ditandai dengan menstruasi pertama. Menarche merupakan suatu tanda yang penting bagi wanita yang menunjukkan adanya produksi hormon yang disekresikan oleh hipotalamus dan kemudian diteruskan pada ovarium dan uterus (Sukarni dan Wahyu, 2013). Semua wanita pasti mengalami menstruasi, karena menstruasi merupakan perubahan fungsi fisiologis pada setiap wanita. Namun tidak semua wanita siap mengalami menstruasi pertamanya. Pada dekade terakhir menunjukkan kecenderungan pergeseran usia menarche ke arah umur yang lebih muda, hal tersebut mengakibatkan kesiapan anak dalam menghadapi menarche menjadi kurang (Mutasya, F. U., Edison, E., & Hasyim, H., 2016). Secara emosional kesiapan dalam menghadapi menstruasi menunjukkan bahwa hampir semua perasaan remaja mengalami cemas, bingung, tegang, takut, kaget, deg-degan. Serta keluhan fisik seperti sakit perut, kepala pusing, pegal seluruh badan, ketidaknyamanan seperti takut tembus, keterbatasan gerak, cepat marah dan ketegangan sebelum

menstruasi (Nurgaini, 2002). Saat ini sangat mudah bagi remaja untuk mendapatkan informasi mengenai menarche, informasi dapat dengan mudah di akses melalui internet bahkan program puskesmas tentang seksualitas yang juga mencakup tentang menstruasi sudah disampaikan di sekolah sekolah. Namun pada kenyataannya meskipun informasi sangat mudah di dapat tetapi masih banyak remaja yang belum siap menghadapi menarche.

Menstruasi merupakan tanda awal masuknya seorang perempuan dalam masa reproduksi. Rata rata usia menarche pada umumnya yaitu 12,4 tahun, namun menstruasi dapat terjadi lebih awal pada usia 9 – 10 tahun atau lebih lambat pada usia 17 tahun. Usia untuk mencapai fase terjadinya menarche dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain faktor suku, genetik, gizi, sosial, ekonomi dan lain-lain (Sukarni & Wahyu, 2013). Di Amerika Utara, rentang usia normal terjadinya menarche pada remaja putri biasanya adalah 10,5-15 tahun dengan usia rata-rata yaitu 12 tahun 9,5 bulan (Wong, 2008). Di Asia seperti Hongkong dan Jepang usia rata-rata menarche remaja putri adalah 12,38 dan 12,2 tahun (Karapanou & Papadimitriou, 2010). Sedangkan Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI) pada tahun 2014, menyimpulkan bahwa usia remaja berkisar antara 10 sampai dengan 19 tahun dan belum menikah. Sementara berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010, rata-rata usia menarche pada perempuan usia 10-59 tahun di Indonesia adalah 13 tahun (20,0%) dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun.

Menstruasi merupakan suatu siklus alamiah yang menunjukkan kesempurnaan seorang perempuan. Seseorang yang mengalami menstruasi menunjukkan bahwa hormonnya sudah bekerja. Darah yang keluar waktu

menstruasi merupakan darah yang berasal dari dinding rahim atau disebut endometrium, karena terdapat penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron maka terjadilah gangguan pada endometrium sehingga terjadilah mens atau disebut haid (Haryono, 2016).

Menarche adalah haid yang pertama terjadi yang merupakan ciri khas kedewasaan seorang wanita yang sehat dan tidak hamil (Mitayani & Sartika, 2010). Kurangnya pengetahuan tentang reproduksi khususnya menstruasi pada remaja putri ini disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya karena tidak adanya informasi, kurangnya kesiapan psikologis, serta kurangnya dukungan orang tua. Perlunya pengertian, bimbingan, dan dukungan dari lingkungan di sekitarnya agar remaja dapat tumbuh dan berkembang menjadi manusia dewasa yang sehat baik jasmani, mental, maupun psikososial. Keadaan ini dapat menyebabkan anak tidak siap akan terjadinya menstruasi pertama kali yang dialami. Dampak lanjut ketidaksiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri yaitu dapat menimbulkan kecemasan, mengakibatkan munculnya gejala – gejala patologis seperti rasa ketakutan, kecemasan, konflik batiniah, dan gangguan lain berupa pusing, mual, *dismenorrhea*, dan haid tidak teratur. Masalah fisik yang mungkin timbul akan kurangnya pengetahuan itu adalah kurangnya *personal hygiene* sehingga beresiko terjadinya infeksi saluran kemih (ISK), kanker leher rahim, dan sebagainya (Mandle dan Edelman, 2006 dalam Isnaeni 2011).

Dukungan keluarga khususnya orang tua sangat berpengaruh dalam kesiapan remaja putri menghadapi suatu keadaan yaitu dengan datangnya menstruasi. Semakin baik dukungan orang tua yang diberikan kepada anaknya,

maka semakin baik juga kesiapan anak dalam menghadapi menstruasi pertamanya. (Salangka, Rompas, Regar, 2018; Prasetyo, 2016).

Seperti yang dikemukakan oleh penelitian Ayu (2013) kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche tergantung beberapa hal, salah satunya dipengaruhi oleh faktor perilaku orang tua, sebagian besar ibu tidak mengajari anak perempuan mereka tentang masalah menstruasi seperti usia mendapatkan menstruasi, lama menstruasi dan pemeliharaan kesehatan selama menstruasi. Selain itu pengetahuan juga sangat berpengaruh dalam kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche*, Hal ini dikarenakan dengan adanya pengetahuan tentang menarche yang dimiliki oleh remaja merupakan sebagai dasar untuk memahami proses menarche yang akan dialaminya. Dengan demikian remaja siap untuk melalui proses menarche tanpa ada rasa ketakutan yang akan mengganggu psikis akibat dari informasi yang tidak jelas kebenarannya (Juwita & Yulita, 2018)

Menstruasi pertama sering dihayati oleh anak gadis sebagai suatu pengalaman traumatis, terkadang anak yang belum siap menghadapi menarche 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, dimana anak tersebut memiliki gambaran fantasi yang sangat aneh bersamaan dengan kecemasan dan ketakutan yang tidak masuk akal, dapat juga disertai dengan perasaan bersalah atau berdosa, dimana semua hal tersebut dikaitkan dengan masalah perdarahan pada organ kelamin dan proses haidnya. Tetapi berbeda bagi mereka yang telah siap dalam menghadapi menarche, mereka akan merasa senang dan bangga, dikarenakan mereka menganggap dirinya sudah dewasa secara biologis (Jayanti & Purwanti, 2011)

Informasi dan dukungan sosial keluarga mengenai menstruasi kepada anak perempuan yang dilakukan sejak dini, berguna untuk menambah pengetahuan

anak serta mengurangi kecemasan pada anak saat mengalami menarche. Informasi sendiri dapat diperoleh melalui keluarga, teman sebaya, lingkungan sekolah, atau bahkan media sosial. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengidentifikasi mengenai faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kesiapan siswa dalam menghadapi menarche.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah faktor – faktor yang mempengaruhi kesiapan menarche pada remaja putri ?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengidentifikasi faktor - faktor yang mempengaruhi kesiapan menarche pada remaja putri.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan tambahan informasi dalam upaya mempersiapkan menstruasi pertamanya.

2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan yang berkaitan dengan faktor persiapan menarche dan menambah variabel yang belum banyak diteliti oleh peneliti.

3 Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi praktisi keperawatan tentang meningkatkan pengetahuan remaja serta keluarga dalam mempersiapkan menstruasi pertama

4. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan orang tua untuk meningkatkan pengetahuan dalam persiapan anak menghadapi menarche

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini membahas mengenai konsep, landasan teori, dan berbagai aspek yang terkait dengan topik penelitian, meliputi : 1) Konsep *Menarche*, 2) Konsep Remaja

2.1 Konsep Dasar *Menarche*

2.1.1 Definisi *Menarche*

Menarche merupakan haid pertama kali yang umumnya terjadi pada usia 11- 14 tahun. *Menarche* merupakan masa dari anak-anak menuju masa dewasa. Selama kehidupan seorang perempuan haid dimulai dari *menarche* sampai menopause (Samsulhadi , 2017). *Menarche* salah satu tanda bahwa remaja tersebut telah mengalami perubahan didalam dirinya dan juga disertai dengan berbagai masalah dan perubahan - perubahan baik fisik, biologi, psikologik maupun sosial, harus dihadapi oleh remaja karena ini merupakan masa yang sangat penting karena merupakan masa peralihan kemasadewasa (Moersintawati, 2014).

Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja ditengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Menstruasi adalah pendarahan periodik dan siklik dari uterus disertai dengan pengelupasan (deskuamasi) endometrium (Solicha, 2019). *Menarche* merupakan suatu tanda yang penting bagi seorang wanita yang menunjukkan adanya produksi hormon yang normal yang dibuat oleh hipotalamus dan kemudian diteruskan pada ovarium dan uterus. Selama sekitar dua tahun hormonhormon ini akan merangsang pertumbuhan tanda-tanda seks sekunder seperti pertumbuhan payudara, perubahan-perubahan kulit, perubahan siklus,

pertumbuhan rambut ketiak, dan rambut pubis serta bentuk tubuh menjadi bentuk tubuh wanita yang ideal (Proverawati,2009).

2.1.2 Fisiologi Menarche

Menarche merupakan puncak dari serangkaian perubahan yang terjadi pada seorang gadis yang sedang menginjak dewasa. Perubahan timbul karena serangkaian interaksi antara beberapa kelenjar didalam tubuh. Pusat pengendalian yang utama adalah bagian otak, disebut hypothalamus, yang bekerja sama dengan kelenjar bawah otak untuk mengendalikan urutan-urutan rangkaian perubahan itu (Solicha, 2019).

Hypothalamus merupakan zat yang disebut faktor pencetus. Faktor pencetus bergerak melalui pembuluh darah kelenjar bawah otak, dan menyebabkan kelenjar itu mengeluarkan hormon-hormon tertentu. Salah satu hormon tersebut ialah hormon pertumbuhan yang menyebabkan pertumbuhan lebih cepat menjelang gadis (Solicha, 2019).

Pertumbuhan yang cepat ini dimulai kira-kira 4 tahun sebelum menarche, terutama dalam dua tahun pertama, dan melambat saat datangnya menarche. Sekitar usia 12 tahun, hormon pencetus yang lain, hormon pencetus gonadotrophin (GnRH) mulai dihasilkan oleh kelenjar pituitary secara bergelombang, yang terjadi setiap 90 menit. Gelombang GnRH mempunyai efek sangat besar pada kematangan seksual seorang gadis remaja. Hormon itu mencapai kelenjar pituitary dan menyebabkan sel-sel istimewa tertentu dan menghasilkan dua hormon yang mempengaruhi indung telur berisi cairan yang dinamai folikel (Solicha,2019).

Satu diantara dua hormon itu bertugas mempengaruhi folikel, dengan merangsang pertumbuhannya, sehingga diberi nama hormon perangsang folikel (*Follicle Stimulating Hormone* atau FSH). Pada mulanya folikel yang tumbuh sedikit. Sementara itu, sel-sel yang mengelilinginya membuat seorang anak perempuan memiliki sifat wanita setelah remaja. Folikel-folikel yang terangsang tadi selama 12 sebulan menghasilkan hormon estrogen, dan kemudian mati. Tetapi pada saat folikel rombongan pertama mati, sejumlah folikel lain sudah mulai dirangsang FSH dan memproduksi estrogen (Solicha,2019).

Folikel yang dirangsang oleh FSH dalam tiap bulannya semakin lama semakin banyak (kira-kira antara 12-20 folikel), sehingga jumlah estrogen yang terbentuk semakin banyak. Estrogen mempengaruhi pertumbuhan saluran susu dipayudara, sehingga payudara membesar.

Selain itu estrogen juga dapat merangsang pertumbuhan saluran telur, rongga rahim, dan vagina. Di vagina, estrogen membuat dinding semakin tebal dan cairan vagina bertambah banyak. Estrogen juga dapat mengakibatkan timbulnya lemak di daerah pinggul wanita dan dapat memperlambat pertumbuhan tubuh yang semula sudah dirangsang oleh kelenjar bawah otak. Itu sebenarnya mengapa remaja putri tidak setinggi anak laki- laki pada di usia yang sama (Solicha, 2019).

Kadar estrogen yang beredar bersama darah semakin lama semakin banyak. Masa menarchoe pun semakin dekat, kenaikan estrogen merangsang lapisan dalam rongga rahim yang disebut endometrium sehingga menebal. Selain itu kenaikan estrogen juga menyebabkan kelenjar bawah otak tertekan sehingga memproduksi FSH berkurang. Dengan kadar hormone perangsang folikel (FSH) mulai menurun, pertumbuhan folikel melambat. Akibatnya produksi estrogen pun menurun.

Pembuluh darah yang mengalir lapisan dalam Rahim mengerut dan putus, sehingga terjadi perdarahan di dalam rahim. Hal tersebut juga menyebabkan endometrium runtuh, berbentuk cairan berupa darah dan sel-sel endometrium yang terkumpul di rahim kemudian mengalir melalui vagina dan mulailah terjadi haid pertama, yaitu menarche (Marmi,2013).

2.1.3 Macam – macam *Menarche*

Macam – macam *menarche* menurut Proverawaty dan Misaroh (2009) ada 2 yaitu :

1. Menarche dini

Menarche dini merupakan menstruasi pertama yang di alami seorang wanita subur pada usia dibawah 12 tahun. Kondisi menarche dini karena mendapat produksi hormon estrogen lebih banyak dibanding wanita lain pada umumnya. Menarche dini adalah terjadinya menstruasi sebelum umur 10 tahun yang dikarenakan pubertas dini dimana hormon gonadotrophin diproduksi sebelum anak usia 8 tahun. Hormon ini merangsang ovarium yang memberikan ciri-ciri kelamin sekunder. Disamping itu hormon gonadotrophin juga mempercepat terjadinya menstruasi dini dan fungsi dari organ reproduksi itu sendiri .

2. Menarche tarda

Menarche tarda adalah *menarche* yang baru datang setelah umur 14 tahun yang disebabkan oleh faktor keturunan, gangguan kesehatan, dan kurang gizi.

2.1.4 Gejala yang Menyertai *Menarche*

Gejala yang menyertai *menarche* adalah rasa tidak nyaman disebabkan karena selama menstruasi volume air di dalam tubuh kita berkurang. Gejala lain yang dirasakan, yaitu sakit kepala, pegal-pegal di kaki dan pinggang untuk beberapa

jam, kram perut, dan sakit perut. Sebelum periode ini terjadi biasanya ada perubahan emosional. Perasaan suntuk, marah, dan sedih yang disebabkan oleh adanya pelepasan beberapa hormon (Proverawati dan Misaroh, 2009).

2.1.5 Faktor- faktor yang Mempengaruhi *Menarche*

1. Nutrisi dan status gizi

Usia menarche berhubungan dengan kenaikan berat badan dan lemak tubuh. Secara etiologi hal tersebut berhubungan dengan hormon mileu yang berfungsi mempengaruhi pubertas dan dapat mengubah berat dan komposisi tubuh. Anak yang mengalami malnutrisi mayoritas badannya lebih kecil, kurus, pubertasnya lambat dan mengalami *menarche* lebih lambat.

2. Genetik

Faktor keturunan dapat mempengaruhi maturitas. Hal tersebut dipelajari dari anak kembar. Anak kembar monozigot akan mengalami menarche dalam rentang usia yang hampir sama (antara 2-3 bulan), ketika kembar dizigote akan selisih 9 bulan. Waktu maturitas juga berhubungan dengan usia *menarche* ibu dan anak ($r=0,4$) (Goldman dkk, 2012).

3. Status sosial ekonomi

Perkembangan maturitas anak-anak yang berstatus sosial ekonomi tinggi akan lebih cepat daripada anak-anak yang berstatus 16 sosial ekonomi rendah (Goldman dkk, 2012). *Menarche* terlambat terjadi pada kelompok sosial ekonomi sedang sampai tinggi yang memiliki selisih

sekitar 12 bulan. Hal tersebut telah diteliti di India berdasarkan pendapatan perkapita.

Standar kehidupan yang semakin maju berhubungan dengan perbaikan nutrisi dan kesehatan. Hal tersebut terlihat dari percepatan pertumbuhan anak-anak. Namun, hal tersebut tidak sebanding dengan kenaikan tingkat kedewasaan, pubertas dan kematangan seksual. Kematangan seksual dan usia *menarche* anak perempuan lebih cepat berkembang daripada pertumbuhannya.

Penelitian menunjukkan anak perempuan India mengalami *menarche* rata-rata pada usia 11,6 tahun, saat 1 tahun setelah kemajuan India dan 2-3 tahun sebelum adanya kelas sosial pada wanita muda. *Menarche* dini berhubungan dengan berkurangnya status kedewasaan (Goldman dkk, 2012).

4. Rangsangan *audiovisual*

Faktor penyebab menstruasi dini disebabkan oleh rangsangan *audiovisual*, baik berasal dari percakapan maupun tontonan dari film-film atau internet berlabel dewasa, vulgar, atau mengumbar sensualitas. Rangsangan dari telinga dan mata tersebut kemudian merangsang sistem reproduksi dan genitalia untuk lebih cepat matang. Bahkan rangsangan *audiovisual* ini merupakan faktor penyebab utama menstruasi dini. (Proverawati dan Misaroh, 2009)

5. Aktivitas Fisik

Fakta menunjukkan anak perempuan yang aktif melakukan aktivitas fisik mengalami *menarche* lebih lambat daripada yang tidak aktif. Penelitian

menunjukkan bahwa wanita olahragawan/penari seperti pelari dan pelompat mengalami *menarche* pada usia 13,5-14 tahun, atlet senam 13,7-15 tahun, dan penari balet 15,4 tahun. Fakta tersebut menunjukkan bahwa penari balet dan beberapa olahragawan seperti atlet senam dan penari mengalami *menarche* lebih lambat (Goldman dkk, 2012).

2.1.6 Gangguan Psikologis saat *Menarche*

Terdapat gangguan pada saat *menarche*, baik dari segi fisik maupun dari segi psikologis (Kusmiran, 2016). Gangguan-gangguan ini diantaranya :

1. Kecemasan atau ketakutan terhadap menarche

Pengamatan psikoanalitis menunjukkan bahwa reaksi psikis pada saat haid pertama diantaranya muncul berbagai bayangan yang negatif dibarengi kecemasan dan ketakutan yang tidak riil, disertai perasaan bersalah atau berdosa yang semuanya dikaitkan dengan proses menstruasi tersebut. Kecemasan dan ketakutan diperkuat oleh keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut. Apabila gangguan ini terus berlanjut dan tidak segera diatasi, maka akan dapat menimbulkan fobia atau hypochondria terhadap menstruasi. Fobia atau hypochondria yang terjadi secara terus menerus akan dapat mempengaruhi beberapa fungsi fisik, seperti hormon seksual, sehingga akan dapat menyebabkan terjadinya retensi (penghentian) pada menstruasi (Lubis, 2013; Kartono, 2006). Menurut penelitian Utami dan Mulyati (2008), sebagian besar reaksi emosi terhadap menstruasi pertama pada remaja putri adalah merasa cemas dan beberapa diantaranya merasa takut. Hanya 10% dari mereka yang menerima *menarche* dengan perasaan antusias, penasaran dan bangga. Hasil penelitian ini menunjukkan

hampir sebagian remaja putri memberikan respon negatif terhadap *menarche*.

2. Merasa kebebasan dirinya dibatasi oleh datangnya *menarche*, misalnya terbatas dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari seperti sembahyang (Lubis, 2013).
3. Mudah tersinggung dan mudah marah.

Hal ini disebabkan oleh perubahan cara kerja hormon atau pengaruh rasa nyeri pada saat *menarche*. Selain itu, perasaan ini dapat muncul akibat rasa malu yang dirasakan ketika menghadapi *menarche*

4. Merasa gelisah dan gangguan tidur.

Pada saat *menarche* seorang wanita terkadang mengalami kegelisahan sehingga terkadang mengalami masalah sulit tidur. Hal ini dapat terjadi akibat dari rasa cemas setelah pengalaman *menarche*-nya terhadap perilaku teman dan lawan jenisnya saat menstruasi, sikap keluarga terhadap mereka, dan ketidaknormalan saat mengalami menstruasi (Purnamasari, dalam Utami dan Mulyati, 2008; Lubis, 2013).

5. *Premenstruasi Syndrome* (PMS)

Premenstruasi Syndrome (PMS) atau gejala premenstruasi, dapat menyertai sebelum dan saat menstruasi, seperti perasaan malas bergerak, badan menjadi lemas, serta mudah lelah. Nafsu makani meningkat dan suka makan makanan yang rasanya asam. Emosi menjadi labil. Biasanya wanita mudah marah, sensitif, dan perasaan negatif lainnya. Saat PMS, gejala yang sering timbul adalah mengalami kram perut, nyeri kepala, pingsan, berat

badan bertambah karena yubuh menyimpan air dalam jumlah yang banyak serta pinggang terasa pegal (Kusmiran, 2016).

6. *Dysmenorrhea*

Pada saat menstruasi, wanita kadang mengaiami nyeri. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari ringan hingga yang berat. Kondisi tersebut dinamakan *dymenorrhea*, yaitu keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. *Dysmenorrhea* merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri 24 abdomen, kram, dan sakit punggung. Gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala menstruasi (Kusmiran, 2016)

2.1.7 Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Menghadapi *Menarche*

Kesiapan seorang remaja putri dalam menghadapi *menarche* akan sangat membantu dalam menjalani masa *menarche* itu sendiri (Priyoto, 2014). Kesiapan mempengaruhi perilaku remaja dalam menghadapi *menarche*. Menurut Wahyuni dan Rahmadewi (2011), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku remaja putri dalam menghadapi *menarche*, diantaranya:

1. Faktor Internal

a. Sikap

1) Pengertian Sikap

Sikap adalah penilaian atau pendapat seseorang tentang suatu objek yang diketahuinya yang menjadi penentu dalam tingkah laku manusia terhadap objek tersebut. Sikap ini berhubungan dengan dua hal, yaitu senang atau tidak senang (Bahja, 2011). Penelitian Jayanti

dan Purwanti (2012), sebanyak 73.08% anak bersikap tidak baik terhadap *menarche*. Mereka beranggapan bahwa *menarche* merupakan beban baru yang tidak menyenangkan. Hasil penelitian Ninawati dan Kuryadi (2006) juga menunjukkan bahwa sikap positif terhadap menstruasi maka semakin kurang kecemasan yang dimiliki anak usia pra-pubertas menghadapi *menarche*. Begitu pula sebaliknya, semakin negatif sikap terhadap menstruasi maka semakin cemas menghadapi *menarche* pada anak usia prapubertas.

2) Komponen Sikap

Ada tiga komponen yang secara bersama-sama membentuk sikap yang utuh (total attitude) (Notoatmodjo,2007), yaitu :

a) Kognitif (*cognitive*)

Berisi kepercayaan seseorang mengenai apa yang berlaku atau apa yang benar bagi obyek sikap. Sekali kepercayaan out telah terbentuk maka ia akan menjadi dasar seseorang mengenai apa yang dapat diharapkan dari objek tertentu.

b) Afektif (*affective*)

Berkaitan dengan masalah emosional subyektif seseorang terhadap suatu obyek sikap. Secara garis besar komponen ini disamakan dengan perasaan yang dimiliki terhadap obyek tertentu.

c) Konatif (*conative*)

Komponen konatif atau perilaku dalam struktur sikap menunjukkan bagaimana perilaku atau kecenderungan

berperilaku dengan yang ada pada diri seseorang berkaitan dengan obyek sikap yang dihadapi

3) Tingkatan Sikap

Berbagai tingkatan dalam pembentukan sikap menurut Notoatmodjo (2007) yaitu :

a) Menerima (*receiving*)

Pada tingkat ini, seseorang sadar akan kehadiran sesuatu (orang nilai perbedaan) dan orang tersebut akan menjelaskan sikap seperti mendengarkan, menghindari atau menerima keadaan tersebut.

b) Merespon (*responding*)

Yaitu memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan atau menjelaskan tugas yang diberikan sebagai sikap terhadap hal tersebut.

c) Menghargai (*valuing*)

Yakni sikap untuk mengajak orang lain mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah.

d) Bertanggungjawab (*responsible*)

Yakni rasa tanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko.

4) Sifat Sikap

Sifat sikap ada 2 jenis (Wawan dan Dewi, 2010):

- a) Sikap positif, kecenderungan tindakan adalah mendekati, menyenangkan, mengharapkan objek tertentu;

- b) Sikap negatif, kecenderungan untuk menjauhi, menghindari, membenci, tidak menyukai objek tertentu.

5) Ciri-Ciri Sikap

Ciri-ciri sikap menurut Sunaryo (2013):

- a) Sikap tidak dibawa sejak lahir, namun dipelajari (*learnability*) dan dibentuk berdasarkan pengalaman dan latihan sepanjang perkembangan individu dalam hubungan dengan objek
- b) Sikap dapat berubah-ubah dalam situasi yang memenuhi syarat untuk itu sehingga dapat dipelajari
- c) Sikap tidak berdiri sendiri, namun selalu berhubungan dengan objek sikap
- d) Sikap dapat tertuju pada satu objek ataupun dapat tertuju pada sekumpulan atau banyak objek
- e) Sikap dapat berlangsung lama atau sebentar
- f) Sikap mengandung faktor perasaan dan motivasi sehingga berbeda dengan pengetahuan.

6) Pengukuran Sikap

Sikap dalam penerapannya dapat diukur dalam beberapa cara. Secara garis besar pengukuran sikap dibedakan menjadi 2 cara menurut Sunaryo (2013), yaitu:

- a) Pengukuran secara langsung

Pengukuran secara langsung dilakukan dengan cara subjek langsung diamati tentang bagaimana sikapnya terhadap

sesuatu masalah atau hal yang dihadapkan padanya. Jenis-jenis pengukuran sikap secara langsung meliputi:

i) Cara pengukuran langsung berstruktur

Cara pengukuran langsung berstruktur dilakukan dengan mengukur sikap melalui pertanyaan yang telah disusun sedemikian rupa dalam suatu instrumen yang telah ditentukan, dan langsung diberikan kepada subjek yang diteliti. Instrumen pengukuran sikap dapat dilakukan dengan menggunakan skala Bogardus, Thurston, dan Likert.

Disini peneliti melakukan pengukuran sikap menggunakan skala Likert dikenal dengan teknik “*Summated ratings*”. Responden diberikan pernyataan dengan kategori jawaban yang telah dituliskan dan umumnya terdiri dari 1 hingga 4 kategori jawaban. Jawaban yang disediakan adalah sangat setuju (4), setuju (3), kurang setuju (2), tidak setuju (1). Nilai 4 adalah hal yang favorable (menyenangkan) dan nilai 1 adalah unfavorable (tidak menyenangkan). Hasil pengukuran dapat diketahui dengan mengetahui interval (jarak) dan interpretasi persen agar mengetahui penilaian dengan metode mencari interval (I) skor persen dengan menggunakan rumus:

$$I = \frac{100}{\text{Jumlah Kategori}} \quad \text{maka} \quad I = \frac{100}{4} = 25$$

Maka kriteria interpretasi skornya berdasarkan interval:

- a. Nilai 0%-25% = Sangat setuju
- b. Nilai 26%-50% = Setuju
- c. Nilai 51%-75% = Kurang setuju
- d. Nilai 76%-100% = Tidak setuju

Untuk hasil pengukuran skor dikoversikan dalam persentase maka dapat dijabarkan untuk skor

ii) Cara pengukuran langsung tidak berstruktur

Cara pengukuran langsung tidak berstruktur merupakan pengukuran sikap yang sederhana dan tidak memerlukan persiapan yang cukup mendalam, seperti mengukur sikap dengan wawancara bebas atau free interview dan pengamatan langsung atau survey.

b) Pengukuran secara tidak langsung

Pengukuran secara tidak langsung adalah pengukuran sikap dengan menggunakan tes. Cara pengukuran sikap yang banyak digunakan adalah skala yang dikembangkan oleh Charles E. Osgood.

b. Usia

Semakin muda usia remaja, maka semakin belum siap ia menerima peristiwa menstruasi tersebut (Kartono, 2006). Penelitian Jayanti dan Purwanti (2012), didapatkan hasil 75% dari anak SD yang siap menghadapi *menarche* berumur 13 tahun, dan ada 27,08% dari yang tidak siap dalam menghadapi *menarche* yaitu berumur 10 tahun.

2. Faktor Eksternal

a. Sumber informasi

Sumber informasi adalah sumber-sumber yang dapat memberikan informasi tentang menarche. Penelitian Jayanti dan Purwanti (2012), didapatkan hasil 51,92% sumber informasi yang diperoleh tentang menarche sebagian besar tidak benar, sehingga justru menyebabkan persepsi remaja terhadap menarche menjadi negatif.

b. Dukungan sosial ibu

Dukungan sosial ibu merupakan pertukaran sumber baik verbal dan non verbal antara ibu dan anak. Ibu sebagai pemberi dan anak sebagai penerima. Beberapa penelitian menyatakan bahwa dukungan sosial ini mempengaruhi kesiapan remaja putri menghadapi menarche. Adanya dukungan dari ibu yang diterima oleh remaja putri, dapat mengurangi rasa cemas mereka dalam menghadapi menarche dapat berkurang sehingga mereka akan lebih siap dalam menghadapi Menarche (Ayu, et.al, 2010).

c. Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kesiapan remaja dalam menghadapi menarche. Lingkungan sosial adalah segala sesuatu tindakan yang mengatur kehidupan manusia dan usah-usahanya untuk mempertahankan kehidupan seperti pendidikan pada tiap individu, rasa tanggung jawab, pengetahuan keluarga, jenis pekerjaan, jumlah penghuni dan keadaan ekonomi (Lenihhan & Fletter, 2000).

Lingkungan sosial adalah lingkungan masyarakat. Pengaruh lingkungan masyarakat terhadap perkembangan individu berbeda-beda, sebab interaksi yang dilakukan individu satu dengan individu yang lain di masyarakat juga berbeda-beda Walgito (2004: 51).

Lingkungan sosial dibedakan menjadi:

- 1) Lingkungan sosial primer Hubungan anggota satu dengan anggota yang lainnya saling mengenal dengan baik, sehingga pengaruh lingkungan sosial primer sangat mendalam.
- 2) Lingkungan sosial sekunder dimana hubungan anggota satu dengan anggota lain agak longgar. Hal ini dikarenakan hubungan anggota satu dengan anggota lain dalam lingkungan sekunder kurang atau tidak saling mengenal, sehingga pengaruh lingkungan sosial sekunder kurang mendalam dibandingkan dengan pengaruh sosial primer.

2.2 Teori Adaptasi Lingkungan Menurut Callista Roy

Callista Roy adalah seorang suster dari Saint Joseph of Carondelet. Roy dilahirkan pada tanggal 14 oktober 1939 di Los Angeles California. Beliau mengungkapkan model konseptual adaptasi sebagai berikut :

1. Manusia

Manusia sebagai sebuah sistem adaptif. Sistem adaptif manusia dapat digambarkan secara holistic sebagai satu kesatuan yang mempunyai input kontrol, output dan proses umpan balik.

2. Lingkungan

Lingkungan digambarkan sebagai dunia di dalam dan di luar manusia. Lingkungan merupakan masukan (input) bagi manusia sebagai sistem yang adaptif sama halnya dengan lingkungan sebagai stimulus eksternal dan internal. Lebih lanjut stimulus itu dikelompokkan menjadi tiga jenis stimulus yaitu : fokal, kontekstual, dan residual. Lebih luas lagi lingkungan didefinisikan sebagai segala kondisi, keadaan disekitar dan mempengaruhi keadaan, perkembangan dan perilaku manusia sebagai individu atau kelompok.

3. Kesehatan

Menurut Roy, kesehatan didefinisikan sebagai keadaan dan proses menjadi manusia secara utuh dan terintegrasi secara keseluruhan.

2.2.1 Sistem Adaptasi Callista Roy

Sistem adalah suatu kesatuan yang dihubungkan karena fungsinya sebagai kesatuan untuk beberapa tujuan dan adanya saling ketergantungan dari setiap bagian-bagiannya. Tingkat atau kemampuan adaptasi seseorang ditentukan oleh tiga hal, yaitu Input, control dan out-put, dengan penjelasan sebagai berikut :

1. Input

Roy mengidentifikasi bahwa input sebagai stimulus, merupakan kesatuan informasi, bahan-bahan atau energi dari lingkungan yang dapat menimbulkan respon, dimana dibagi dalam tiga tingkatan stimulus fokal, kontekstual dan stimulus residual (Sudarta, 2015).

a. Stimulus fokal adalah stimulus internal atau eksternal menghadapi

system manusia yang efeknya lebih segera (Alligot & Tomey, 2010).

- b. Stimulus kontekstual yaitu semua stimulus lain yang dialami seseorang baik internal maupun eksternal yang mempengaruhi situasi dan dapat diobservasi, diukur dan secara bersamaan.(Sudarta, 2015) di mana stimulus kontekstual merupakan semua factor lingkungan yang hadir kepada seseorang dari dalam tetapi bukan pusat dari atensi dan energy seseorang (Alligot & Tomey, 2010).
- c. Stimulus residual adalah factor lingkungan dalam tanpa system manusia yang mempengaruhi dalam situasi arus yang tidak jelas (Alligot & Tomey, 2010). Stimulus residual yaitu ciri-ciri tambahan yang ada dan relevan dengan situasi yang ada tetapi sukar untuk diobservasi meliputi kepercayaan, sikap, sifat individu berkembang sesuai pengalaman yang lalu hal ini memberi proses belajar untuk toleransi (Sudarta, 2015). Contohnya adalah keyakinan, sikap dan sifat individu yang berkembang sesuai dengan pengalaman masa lalu (Asmadi, 2008).

2. Kontrol

Proses control seseorang menurut Roy adalah bentuk mekanisme koping yang digunakan, dibagi menjadi :

- a. Subsistem regulator.

Subsystem regulator merupakan respons system kimiawi, saraf atau endokrin, otak dan medulla spinalis yang diteruskan sebagai

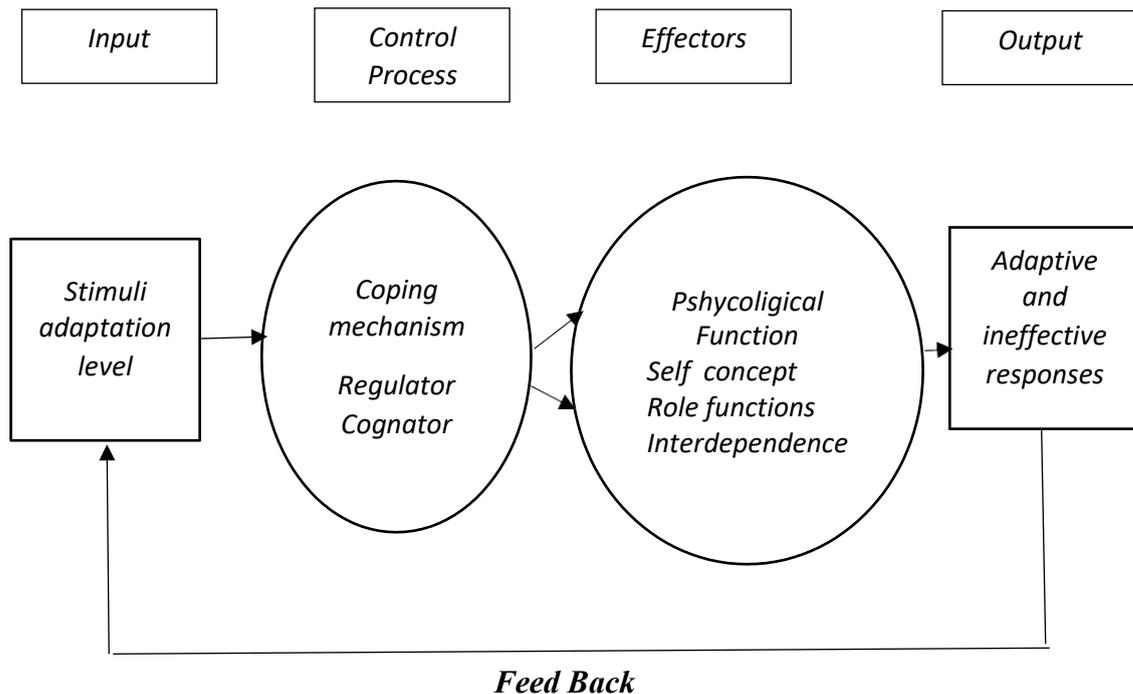
prilaku atau respons (Asmadi, 2008). Subsystem regulator mempunyai komponen-komponen : input-proses dan output. Input stimulus berupa internal atau eksternal. Transmitter regulator system adalah kimia, neural atau endokrin. Refleks otonom adalah respon neural atau endokrin. Refleks otonom adalah respon neural dan brain system dan spinal cord yang diteruskan sebagai prilaku output dari regulator system. Banyak proses fisiologis yang dapat dinilai sebagai prilaku regulator subsistem (Sudarta, 2015).

b. Subsystem kognator

Mekanisme kognator berhubungan dengan fungsi otak dalam memproses informasi, penilaian dan emosi (Asmadi, 2008). Stimulus untuk subsystem kognator dapat eksternal maupun internal. Prilaku output dari regulator subsystem dapat menjadi stimulus umpan balik untuk kognator subsystem. Kognator control proses berhubungan dengan fungsi otak dalam memproses informasi, penilaian dan emosi. Persepsi atau proses informasi berhubungan dengan proses internal dalam memelihara atensi, mencatat dan mengingat, belajar berkorelasi dengan proses imitasi, reinforcement (penguatan) dan insight (pengertian yang mendalam). Penyelesaian masalah dan pengambilan keputusan adalah proses internal yang berhubungan dengan penilaian atau analisa. Emosi adalah proses pertahanan untuk mencari keringanan, mempergunakan penilaian dan kasih sayang (Sudarta, 2015).

c. Output

Output dari suatu system adaptasi adalah perilaku yang dapat diamati, diukur, atau dapat dikemukakan secara subjektif. Output pada system ini dapat berupa respons adaptif ataupun respons maladaptive (Asmadi, 2008). Output dari suatu system adalah perilaku yang dapat diamati, diukur atau secara subjektif dapat dilaporkan baik berasal dari dalam maupun diluar. Perilaku ini merupakan umpan balik untuk sistem. Roy mengkategorikan output sebagai respon yang tidak maladaptive. Respon yang adaptif dapat meningkatkan integritas seseorang tersebut mampu melaksanakan tujuan yang berkenaan dengan kelangsungan hidup, perkembangan, reproduksi dan keunggulan. Sedangkan respon yang mal adaptif perilaku yang tidak mendukung tujuan ini. Roy telah menggunakan bentuk mekanisme koping untuk menjelaskan proses control seseorang sebagai adaptif system. Beberapa mekanisme koping diwariskan atau diturunkan secara genetic (misal sel darah putih) sebagai sistem pertahanan terhadap bakteri yang menyerang tubuh (Sudarta, 2015).



Gambar 2.1 Skema Model Adaptasi Calista Roy dalam (Tomey and Alligood, 2006)

2.3 Konsep Dasar Remaja

2.3.1 Definisi Remaja

Menurut WHO (*World Health Organization*) bahwa definisi remaja dikemukakan melalui tiga kriteria, yaitu biologis, psikologis, dan sosialekonomi. Sehingga dapat dijabarkan bahwa remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan sosial. Individu yang mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa. Serta individu yang mengalami peralihan dari ketergantungan menjadi keadaan yang relatif lebih mandiri (Sarwono, 2013).

Remaja dapat didefinisikan melalui beberapa sudut pandang yaitu remaja merupakan individu yang berusia 11-12 tahun sampai 20-21 tahun. Remaja merupakan individu yang mengalami perubahan pada penampilan fisik, maupun

perubahan psikologis. Remaja merupakan masa yang penting dalam perjalanan kehidupan manusia. Masa remaja ini merupakan jembatan antara masa kanak-kanak yang bebas menuju masa dewasa yang menuntut tanggung jawab (Kusmiran, 2011).

2.3.2 Ciri – Ciri Remaja

Ciri ciri remaja menurut Suanti (2015) adalah sebagai berikut:

1. Periode yang penting

Periode penting merupakan periode dimana terjadi akibat langsung terhadap sikap dan perilaku serta akibat pada jangka Panjang. Pada periode ini, terjadi perkembangan fisik dan mental yang sangat cepat pada remaja. Oleh karena itu, remaja membutuhkan penyesuaian mental, sikap, dan minat baru.

2. Periode peralihan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Peralihan merupakan suatu proses yang terjadi sebelumnya dan berlanjut pada masa sekarang. Misalnya, jika anak-anak harus meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanan dan harus mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk menggantikan perilaku dan sikap yang sudah di tinggalkan.

3. Periode perubahan

Perubahan sikap dan perilaku pada masa remaja sejajar dengan perubahan fisik. Pada masa remaja terjadi perubahan fisik yang sangat cepat sehingga perubahan sikap dan perilaku juga berubah dengan cepat. Adanya perubahan tersebut menyebabkan remaja ingin mandiri dan ingin terlepas dari orang tua. Hal ini dikarenakan bahwa remaja lebih senang bergaul dengan teman sebaya dari pada dengan orang tua.

4. Masa sebagai usia bermasalah

Setiap periode mendapat periode masing-masing masalah. Namun, masalah remaja merupakan masalah yang sulit diatasi. Adanya masalah tersebut, remaja lebih memilih berbagi dengan teman sebayanya daripada orang tuanya. Akibatnya, banyak remaja yang sering menerima kegagalan dikarenakan tidak semua teman sebaya bisa memberikan solusi yang terbaik terhadap masalah dihadapi.

5. Periode mencari Identitas Diri

Pada masa awal remaja, penyesuaian diri dengan kelompok sangat penting. Namun, secara perlahan mereka mulai mencari identitas diri. Identitas diri yang ia cari bias diperoleh dari teman sebaya.

6. Usia menimbulkan ketakutan

Adanya anggapan bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, tidak dapat dipercaya dan cenderung perilaku merusak. Sehingga orang lain mudah talut terhadap perilaku remaja tersebut dan mengakibatkan rasa simpati dari orang lain pada remaja menjadi berkurang.

7. Ambang masa dewasa

Remaja akan mulai memusatkan diri pada perilaku menuju tahap dewasa jika sudah berada pada tahap akhir dewasa. Adanya tuntutan untuk mencari pekerjaan, berumah tangga, dan sebagainya menyebabkan remaja merasa cemas menghadapi kehidupan dewasa. Untuk mengurangi tingkat kecemasan tersebut, maka remaja perlu berkomunikasi dengan teman sebayanya guna mendapat dukungan.

2.3.3 Tahap Perkembangan Remaja

Menurut Fithra (2014) tahap perkembangan remaja dalam mencapai identitas diri, antara lain: menilai diri secara objektif dan berencana mewujudkan sesuai dengan kemampuannya. Remaja akan menilai identitas pribadinya, meningkatkan minat pada lawan jenis, menggabungkan perubahan seks sekunder kedalam citra tubuh, dan mulai memisahkan diri dari keluarga. Fase remaja dibedakan dalam 3 kategori berdasarkan karakteristiknya.

1. Remaja awal (*early adolescence*)

Remaja awal berusia 10-13 tahun. Pada tahap ini, remaja mengalami keheranan akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran baru, kepekaan dan mudah tertarik pada lawan jenis. Karakteristik remaja awal antara lain:

- a. Perhatian pada bentuk tubuh dan citra tubuh.
- b. Kepercayaan dan menghargai orang dewasa.
- c. Kekawatiran pada hubungan dengan teman sebaya.
- d. Mencoba sesuatu yang dapat dirinya terlihat lebih baik atau mengubah citra tubuh mereka.
- e. Ketidakstabilan perasaan dan emosi.

2. Remaja tengah (*middle adolescence*)

Remaja tengah berusia 14-16 tahun. Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan. Mereka sangat nyaman jika mempunyai banyak teman disekelilingnya. Karakteristik remaja tengah antara lain:

- a. Menciptakan citra tubuh.

- b. Sangat besar dipengaruhi oleh teman sebayanya.
 - c. Tidak mudah percaya pada orang dewasa.
 - d. Menganggap kebebasan menjadi sangat penting
 - e. Pengalaman berharga pada perkembangan kognitif.
 - f. Lebih suka mendengarkan kata-kata teman sebayanya dari pada orang tua atau rang dewasa lainnya.
 - g. Bereksperimen.
3. Remaja akhir (*late adolescence*)

Remaja akhir berusia 17-19 tahun. Tahap ini merupakan masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan beberapa hal, antara lain minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelektual, egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dan pengalaman-pengalaman baru, terbentuk identitas seksual yang tidak berubah lagi, mulai menyeimbangkan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain. Karakteristik remaja akhir adalah:

- a. Berorientasi pada masa depan dan membuat rencana.
- b. Meningkatnya kebebasan.
- c. Konsisten pada nilai-nilai kepercayaan.
- d. Mengembangkan hubungan yang lebih dekat atau tetap.

2.3.4 Tahap Tumbuh Kembang Remaja Putri

Masa tumbuh kembang dimulai dari pre natal atau intra uterin. Masa post natal atau masa setelah lahir terdiri masa neonatal (0-28 hari), masa bayi (1 bulan sampai 2 tahun), masa pra sekolah 2-6 tahun, masa sekolah atau pubertas 2-12 tahun, dan masa remaja 10-18 tahun (Mulyana, 2013).

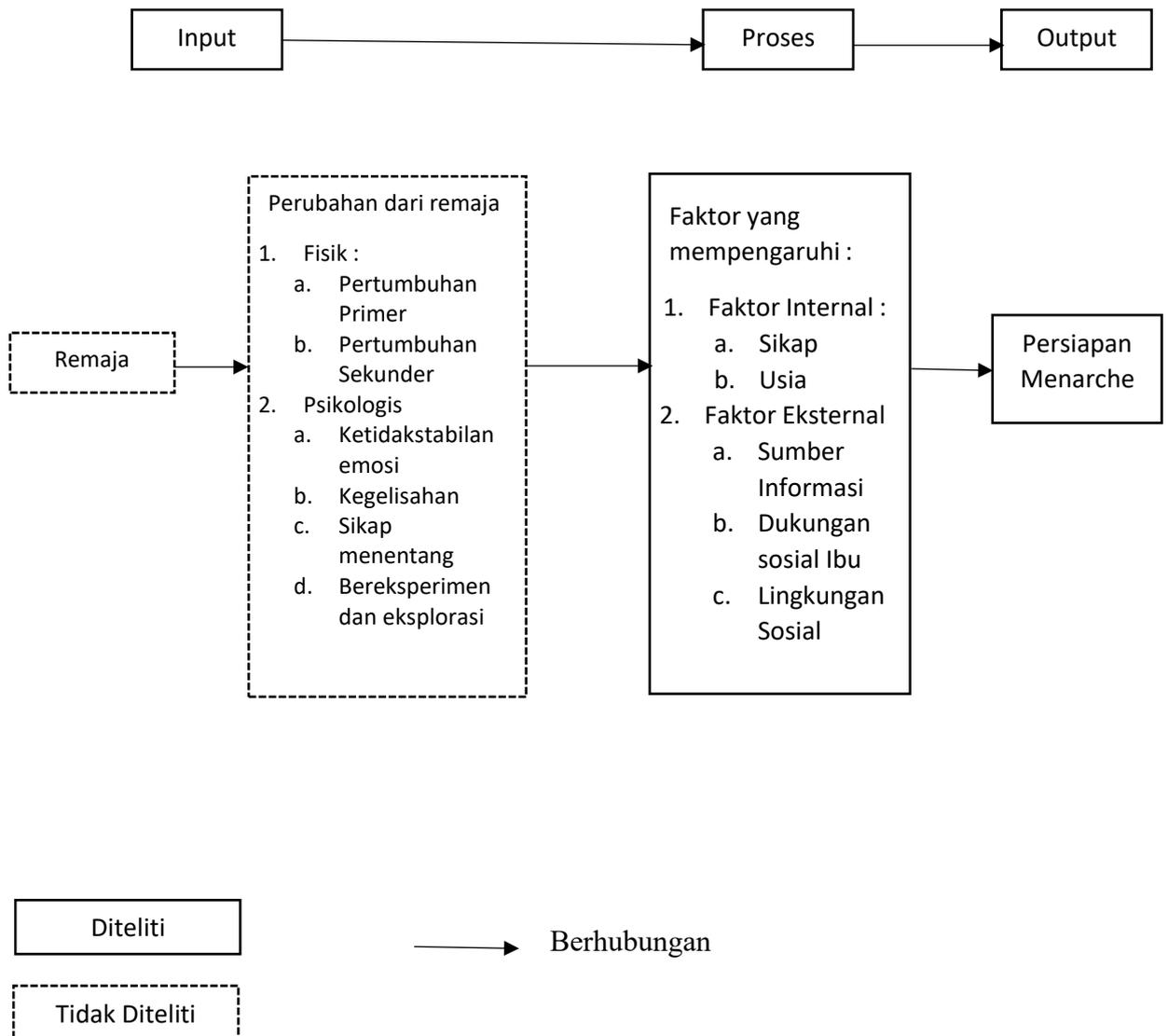
1. Pertumbuhan remaja putri

Sebelum mulai pacu tumbuh, remaja perempuan tumbuh dengan kecepatan 5,5 cm/tahun (4-7,5 cm). sekitar 2 tahun setelah mulainya pacu tumbuh, remaja perempuan mencapai PHV-nya dengan kecepatan sekitar 8 cm/tahun (6-10,5 cm). kecepatan maksimal dicapai 6-12 bulan sebelum menarche dan ini dipertahankan hanya untuk beberapa bulan. Kemudian kecepatan pertumbuhan linier mengalami deselerasi untuk dua tahun berikutnya atau lebih. Gambaran yang paling dini dan terpenting dari pertumbuhan tulang pada remaja perempuan adalah pertumbuhan pada lebar panggul selama pubertas. Pertumbuhan pelvis dan panggul secara kuantitatif hampir sama dengan remaja laki-laki. Tetapi, karena pertumbuhan remaja perempuan lebih kecil pada berbagai dimensi tubuhnya, maka lebar panggul tampak tidak proporsional (tampak lebih besar) dari pada remaja laki-laki.

BAB 3

KERANGKA KONSEPTUAL

3.1 Kerangka Konseptual



3.2 Kerangka Konseptual Penelitian Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Menarche Pada Remaja Putri

BAB 4

METODE

4.1 Strategi Pencarian Literature

4.1.1 Protokol dan Registrasi

Rangkuman menyeluruh dalam bentuk *literature review* mengenai faktor faktor yang mempengaruhi kesiapan menarche pada remaja putri. Protokol dalam studi ini menggunakan *The Centre for Review* sebagai panduan dalam asesmen kualitas dari studi yang akan dirangkum (Nursalam, 2020).

4.1.2 Database Pencarian

Literature review yang merupakan rangkuman menyeluruh beberapa studi penelitian yang ditentukan berdasarkan tema tertentu. Pencarian literatur dilakukan pada bulan November 2020 – Januari 2021. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data tersier yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, akan tetapi diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data berupa artikel jurnal bereputasi baik nasional maupun internasional dengan tema yang sudah ditentukan. Pencarian literatur dalam *literature review* ini menggunakan *database* dengan kriteria kualitas tinggi dan sedang, yaitu *Pubmed*, dan *Google Scholar*.

4.1.3 Kata kunci

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan *keyword* dan *boolean operator* (*AND*, *OR*, and *NOT*) yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikkan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci dalam *literature review* ini yaitu, “*Factors*”, “*Readiness*”, “*menarche*”, “*female adolescence*”. Kata kunci dalam *literature review* ini

disesuaikan dengan *Medical Subject Heading (MeSH)* dan terdiri dari sebagai berikut.

Tabel 4.1 Kata Kunci *Literature Review*

Faktors	Kesiapan	Menarche	Remaja
<i>Factors</i>	<i>Readiness</i>	<i>Menarche</i>	<i>Adolescence</i>
OR	OR		OR
<i>Risk Factors</i>	<i>Promptness</i>		<i>Teenager</i>
OR	OR		OR
<i>Causa</i>	<i>Promptitude</i>		<i>Juvenile</i>

4.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan PICOS *framework*, yang terdiri dari:

1. *Population/problem* yaitu populasi atau masalah yang akan di analisis sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*
2. *Intervention* yaitu suatu tindakan penatalaksanaan terhadap kasus perorangan atau masyarakat serta pemaparan tentang penatalaksanaan studi sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*.
3. *Comparison* yaitu intervensi atau penatalaksanaan lain yang digunakan sebagai pembandingan, jika tidak ada bisa menggunakan kelompok kontrol dalam studi yang terpilih.
4. *Outcome* yaitu hasil atau luaran yang diperoleh pada studi terdahulu yang sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*.

5. *Study design* yaitu desain penelitian yang digunakan dalam artikel yang akan di review.

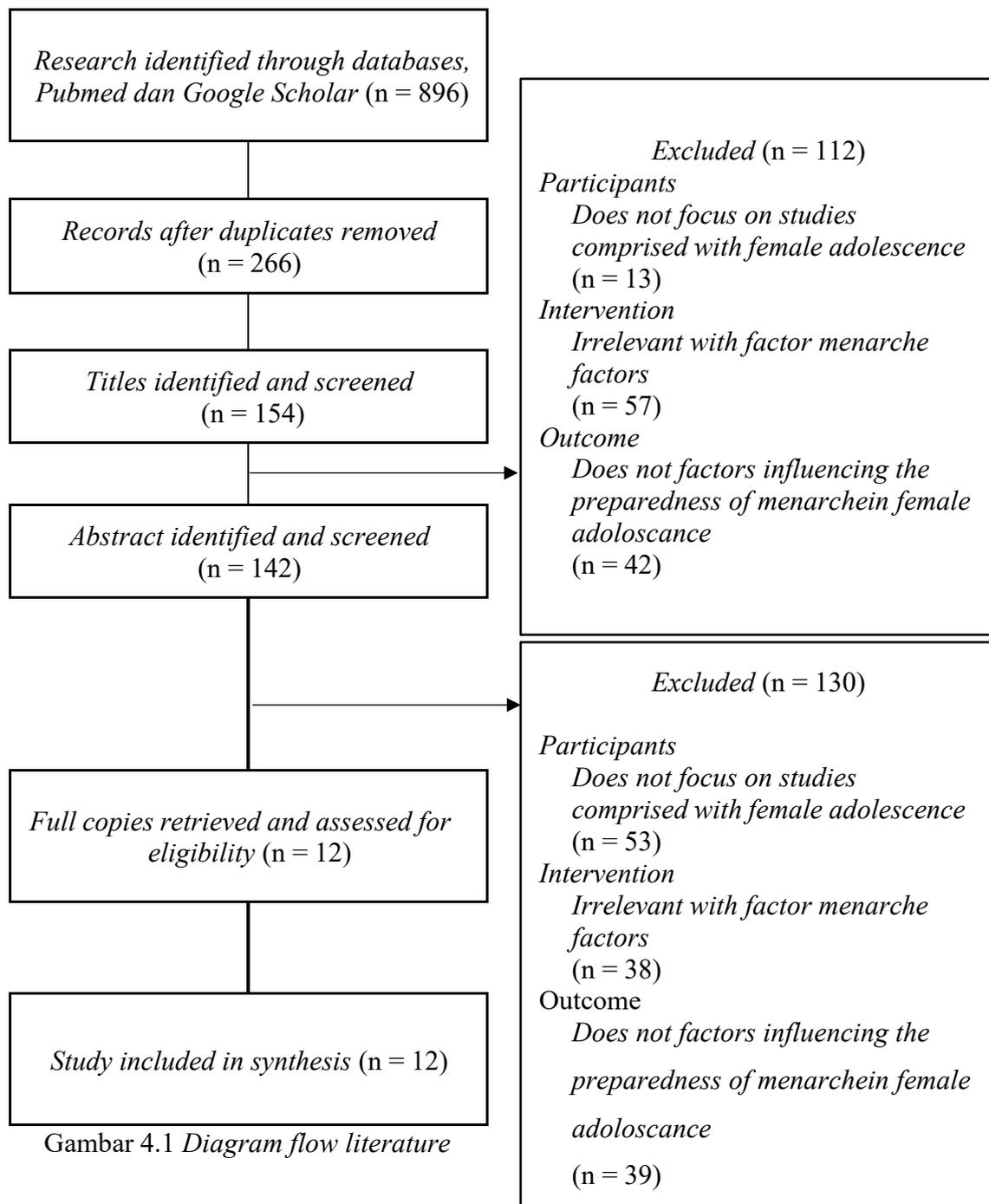
Kriteria	Inklusi	Ekklusi
<i>Population</i>	<i>Studies comprised with female adolescence</i>	<i>Study consisted not of female adolescence</i>
<i>Intervention</i>	<i>No intervention</i>	
<i>Comparators</i>	<i>No comparator</i>	
<i>Outcomes</i>	<i>Factors influencing the preparedness of menarche</i>	<i>No described factors influencing the preparedness of menarche in female adolescence</i>
<i>Study Design and Publication Type</i>	<i>Quasi-experimental studies, randomized control and trial, systematic review, qualitative research and cross-sectional studies</i>	<i>No exclusion</i>
<i>Publication Years</i>	<i>2012-2020</i>	<i>Pre-2012</i>
<i>Language</i>	<i>English, Indonesian</i>	<i>Language other than English and Indonesian</i>

4.3 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas

4.3.1 Hasil pencarian dan seleksi studi

Berdasarkan hasil pencarian literature melalui publikasi di lima *database* dan menggunakan kata kunci yang sudah disesuaikan dengan MeSH, peneliti mendapatkan 896 artikel yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Hasil pencarian yang sudah didapatkan kemudian diperiksa duplikasi, ditemukan terdapat 266 artikel yang sama sehingga dikeluarkan dan tersisa 630 artikel. Peneliti kemudian melakukan skrining berdasarkan judul ($n = 630$), abstrak ($n = 154$) dan *full text* (n

= 12) yang disesuaikan dengan tema *literature review*. Assessment yang dilakukan berdasarkan kelayakan terhadap kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan sebanyak 8 artikel yang bisa dipergunakan dalam *literature review*. Hasil seleksi artikel studi dapat digambarkan dalam *Diagram Flow* di bawah ini:



5.1 Hasil Penelitian

5.1.1 Karakteristik Studi

Dua belas artikel memenuhi kriteria inklusi yaitu, faktor yang berkaitan dengan kesiapan menghadapi menarche. Faktor yang berkontribusi dalam studi tersebut sebagian besar *cross sectional* dan *quasy experiment*,. Rata-rata jumlah peserta mulai dari satuan, puluhan hingga ratusan, dimana setiap penelitian membahas tentang faktor yang mempengaruhi kesiapan menarche. Kualitas studi tertinggi terdapat pada factor pengetahuan. Studi yang sesuai dengan tinjauan sistematis ini rata-rata dilakukan di Indonesia dengan sepuluh studi diantaranya (Widiowati, C.A., 2015), (Nur'aini et al, 2020), (Rachmawati & Oktaviani, 2017), (Hartati et al., 2019), (Mardalena, 2018), (Sinaga, K., 2019), (Fathimi., et al 2020), (Devi, R.A., 2020), (Nurmawati & Erawantini, 2018), (Sari, E.P., 2020), dan ada pula penelitian yang dilakukan di Yordania (Jarrah & Kamel, 2012), serta satu penelitian dilakukan di Mexico (Marván & Molina- Abolnik, 2012). Karakteristik responden menunjukkan sebagian besar responden adalah remaja awal . Responden merupakan siswi atau remaja yang belum mengalami menarche. Sebagian besar pendidikan responden adalah SD. Hasil pencarian literature ditulis dalam bentuk table yang disusun secara sistematis. Adapun bentuk table dapat bervariasi sebagai berikut :

Tabel 5.1 Hasil Pencarian Literatur

No	Peneliti/ Pengarang, dan Tahun	Jenis Penelitian/ Metode	Sampel/ Responden	Perlakuan dan Dosis Intervensi	Kontrol	Hasil		Database
						Variabel	Temuan Peneliti	
1.	Hubungan Usia, Sumber Informasi, Dan Pengetahuan Dengan Kesiapan Siswi Menghadapi <i>Menarche</i> Di SDN Pamulang Indah Tangerang Selatan. (Widiowati, C.A., 2015)	Penelitian deskriptif korelatif dengan pendekatan secara <i>Cross Sectional</i>	61 responden	Pengumpulan data menggunakan kuesioner	Tidak	1. Usia 2. Sumber informasi 3. Pengetahuan	1. Usia merupakan faktor yang berhubungan dengan kesiapan siswi dalam menghadapi <i>menarche</i> 2. Sumber Informasi bukan merupakan faktor yang berhubungan dengan kesiapan siswi dalam menghadapi <i>menarche</i> 3. Pengetahuan merupakan faktor yang berhubungan dengan kesiapan siswi dalam menghadapi <i>menarche</i>	<i>Google Scholar</i>
2.	Peran Ibu Dengan Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi <i>Menarche</i> . (Nur'aini et al, 2020)	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>Cross Sectional</i>	Total sampel 110 orang	Pengumpulan data menggunakan kuesioner	Tidak	1. Peran Ibu 2. Sikap Remaja	1. Ada hubungan yang signifikan antara peran ibu dengan sikap remaja putri dalam menghadapi <i>menarche</i>	<i>Google Scholar</i>

No	Peneliti/ Pengarang, dan Tahun	Jenis Penelitian/ Metode	Sampel/ Responden	Perlakuan dan Dosis Intervensi	Kontrol	Hasil		Database
						Variabel	Temuan Peneliti	
3.	Peran Orang Tua Dalam Mempersiapkan Remaja Putri Menghadapi Menarche Di Kelurahan Kadirejo Kecamatan Karanganom Kabupaten Klaten (Rachmawati & Oktaviani, 2017)	penelitian kualitatif dengan mengguna kan pendekatan fenomenol ogis	5 sampel	Wawancara mendalam	Tidak	1. peran orang tua 2. persiapan menghadapi menarche	1. Usia dan kesiapan mental merupakan faktor internal yang mempengaruhi kesiapan seorang anak perempuan dalam menghadapi menarche. 2. Pemberian informasi serta faktor lingkungan merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi kesiapan anak perempuan dalam menghadapi 3. Orangtua, terutama ibu, memiliki peran yang sangat penting dalam mempersiapkan anak perempuannya menghadapi menarche	<i>Google Scholar</i>
4.	Pengaruh Video Animasi “Menstruasi” Terhadap Pengetahuan Dan	Kuantitatif Quasi Experimen tal dengan desain <i>pre</i>	90 responden dengan pembagian 45 perlakuan 45 kontrol	Pengumpulan data menggunakan kuesioner	Ya	1. pengetahuan siswi 2. sikap siswi	1. Adanya pengaruh video animasi terhadap tingkat pengetahuan siswa perempuan pada	<i>Google Scholar</i>

No	Peneliti/ Pengarang, dan Tahun	Jenis Penelitian/ Metode	Sampel/ Responden	Perlakuan dan Dosis Intervensi	Kontrol	Hasil		Database
						Variabel	Temuan Peneliti	
	Sikap Siswi Sekolah Dasar Dalam Menghadapi Menarche (Hartati et al., 2019)	dan <i>post test design with control group</i>					kelompok perlakuan dan kontrol	
5.	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche Di Smp Negeri 31 Palembang Tahun 2018 (Mardalena, 2018)	Desain korelasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	43 orang	Wawancara kuesioner	Tidak	1. pengetahuan 2. peran ibu	1. Pengetahuan berhubungan dengan kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche (p value = 0,000) 2. Tidak ada hubungan antara peran ibu terhadap kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche (p value=0,055)	<i>Google Scholar</i>
6.	<i>The Effect Of Counseling On Knowledge And Attitudes Toward Menarche In Class VII Students Of</i>	<i>Quasy eksperimen</i>	40 responden	Observasi, Penyuluhan, Kuesioner	Tidak	1. Pengetahuan 2. Sikap	1. Ada pengaruh penyuluhan tentang menarche terhadap kesiapan menghadapi menarche	<i>Google Scholar</i>

No	Peneliti/ Pengarang, dan Tahun	Jenis Penelitian/ Metode	Sampel/ Responden	Perlakuan dan Dosis Intervensi	Kontrol	Hasil		Database
						Variabel	Temuan Peneliti	
	<i>Mtsn 1 Kuta Baroe Kec. Idi Tunong Kab. East Aceh In 2019</i> (Sinaga, K., 2019)							
7.	Hubungan Umur, Status Gizi dan Pengetahuan Remaja Putri tentang Menarche dengan Kesiapan Menghadapi Menarche di Mtss Durian Kawan Kecamatan Kluet Timur Kabupaten Aceh Selatan (Fathimi., et al 2020)	Deskriptif korelatif dengan desain <i>cross sectional</i>	51 responden	Pengambilan data menggunakan kuesioner	Tidak	1. Umur 2. Status Gizi 3. Pengetahuan	1. Hubungan umur dengan kesiapan menarche signifikan P value:0,000 2. hubungan status gizi dengan kesiapan menarche signifikan P value:0,000, 3. hubungan pengetahuan dengan kesiapan menarche signifikan P value:0,001	<i>Google Scholar</i>
8.	Hubungan Dukung Keluarga Dengan Kesiapan Remaja Sekolah Dasar (SD) Menghadapi <i>Menarche</i> Pada Keluarga Tenaga	Penelitian analitik deskriptif dengan mengguna kan rancang	42 responden	Pengumpulan data menggunakan instrument kuesioner	Tidak	1. Dukungan keluarga 2. Kesiapan remaja menghadapi menarche	1. Umur berhubungan dengan kesiapan responden dalam menghadapi menarche, yaitu dari 100%, responden ≥ 12	<i>Google Scholar</i>

No	Peneliti/ Pengarang, dan Tahun	Jenis Penelitian/ Metode	Sampel/ Responden	Perlakuan dan Dosis Intervensi	Kontrol	Hasil		Database
						Variabel	Temuan Peneliti	
	Kerja Wanita (TKW) (Devi, R.A., 2020)	penelitian dengan desain <i>cross sectional</i>					<p>tahun siap menghadapai <i>menarche</i> dan 91,7%. Responden yang memiliki umur 10-11 tahun tidak siap menghadapai <i>menarche</i> yaitu sebesar 53,4%</p> <p>2. Tidak ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kesiapan remaja SD dalam menghadapai <i>menarche</i>. Hal ini disebabkan dukungan keluarga hanya berasal dari ayah dan nenek</p>	
9.	<i>Level Of Knowledge Of Menstruation In Supporting Elementary Students Preparation For Menarche</i>	Observatio nal study dengan pendekatan <i>crosssection al</i>	37 responden	Pengumpulan data menggunakan kuesioner	Tidak	<p>1. Pengetahuan 2. Kesiapan siswi</p>	<p>1. Pengetahuan siswi tentang menstruasi berhubungan dengan kesiapan siswi dalam menghadapai <i>menarche</i> (p value = 0,026). Berdasarkan nilai r = 0,367 diketahui bahwa terdapat hubungan yang pasif antara</p>	<i>Google Scholar</i>

No	Peneliti/ Pengarang, dan Tahun	Jenis Penelitian/ Metode	Sampel/ Responden	Perlakuan dan Dosis Intervensi	Kontrol	Hasil		Database
						Variabel	Temuan Peneliti	
	(Nurmawati & Erawantini, 2018)						tingkat pengetahuan dengan menarche.	
10.	<i>Attitudes and practices of school-aged girls towards menstruation</i> (Jarrah & Kamel, 2012)	<i>Study deskriptive</i> dengan metode wawancara mendalam	490 sampel	Pengumpulan data menggunakan kuesioner	Tidak	1. sikap 2. pengalaman	1. Sikap dan pengalaman menstruasi berkorelasi positif	<i>PubMed</i>
11.	<i>Mexican adolescents' experience of menarche and attitudes toward menstruation: role of communication between mothers and daughters</i> (Marván & Molina- Abolnik, 2012)	<i>Cross Sectional</i>	405 responden	Pengumpulan data menggunakan kuesioner	-	1. Pengalaman menarche 2. Sikap terhadap menstruasi 3. Peran komunikasi	Sebagian besar remaja memiliki perasaan negative dan kerahasiaan daripada perasaan positif terhadap sikap menghadapi menstruasi. Remaja yang telah mendiskusikan tentang menstruasi dengan ibu mereka lebih merasa siap dalam menghadapi menarche (OR 53.45)	<i>PubMed</i>
12	<i>The Relationship Between</i>	Penelitian non-eksperime	36 responden	Pengumpulan data menggunakan kuesioner	Tidak	1. Dukungan keluarga	1. Dukungan keluarga berhubungan dengan	<i>Google Scholar</i>

No .	Peneliti/ Pengarang, dan Tahun	Jenis Penelitian/ Metode	Sampel/ Responden	Perlakuan dan Dosis Intervensi	Kontrol	Hasil		Database
						Variabel	Temuan Peneliti	
	<i>Family Support And The Readiness Of The Menarche In Young Women</i> (Sari, E.P., 2020)	ntal dengan pendekatan <i>cross sectional</i>				2. Kesiapan menarche	kesiapan <i>menarche</i> pada remaja.	

5.1.2 Analisis Hasil Jurnal

Penelitian yang telah ditelaah dalam artikel sejumlah 12 jurnal untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kesiapan menghadapi menarche. Metode penelitian yang digunakan oleh beberapa jurnal beragam mulai desain *study kualitatif* dengan pendekatan fenomenologis, desain studi analitik deskriptif dengan rancangan *desain cross sectional*, desain penelitian non-experimental dengan pendekatan *cross sectional*, dan *observational study* dengan pendekatan *cross sectional* terhadap responden untuk mengetahui penelitian yang ditelaah dalam artikel ini mendapatkan gambaran faktor-faktor yang berhubungan dengan kesiapan menghadapi menarche.

1. Pengetahuan

Pada penelitian “Hubungan Usia, Sumber Informasi, Dan Pengetahuan Dengan Kesiapan Siswi Menghadapi *Menarche* Di SDN Pamulang Indah Tangerang Selatan” oleh (Widiowati, C.A., 2015)”. Menggunakan deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan pada 61 responden. Berdasarkan hasil analisis data di dapatkan (Pvalue : 0.019), dapat disimpulkan pada penelitian tersebut ada hubungan pengetahuan dengan kesiapan siswi menghadapi Menarche.

Pada penelitian “Pengaruh Video Animasi “Menstruasi” Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswi Sekolah Dasar Dalam Menghadapi *Menarch*” oleh (Hartati, et al.,2019). Menggunakan Kuantitatif Quasi Experimental dengan desain *pre dan post testdesign with control group* yang dilakukan pada 90 responden yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok rtesponden perlakuan dan kelompok

responden control yang dipilih menggunakan Teknik random sampling pada siswi yang belum mengalami menarche. Berdasarkan analisis data didapatkan nilai ($p = 0,000 < \alpha = 0.050$) yang artinya ada pengaruh yang signifikan video animasi terhadap tingkat pengetahuan perempuan siswa pada kelompok perlakuan dan kontrol

Pada penelitian “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche Di Smp Negeri 31 Palembang Tahun 2018” (Mardalena, 2018). Menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross sectional yang dilakukan pada 43 responden. Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai ($p \text{ value} = 0,000$) yang artinya ada hubungan pengetahuan dengan kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche.

Pada penelitian “*The Effect Of Counseling On Knowledge And Attitudes Toward Menarche In Class VII Students Of Mtsn 1 Kuta Baroe Kec. Idi Tunong Kab. East Aceh In 2019*” oleh (Sinaga, K., 2019) menggunakan metode kuasy eksperimen yang dilakukan pada 40 responden. Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai $p\text{-value}$ ($0,000 < 0.05$) yang artinya ada pengaruh antara penyuluhan terhadap kesiapan menghadapi menarche pada siswi kelas V dan VI SDN Panjer Kebumen. Setelah diberikan penyuluhan tentang menarche maka pengetahuan dan pemahaman responden menjadi lebih baik. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman responden tentang menarche menyebabkan responden berpikiran positif terhadap *menarche*.

Pada penelitian “Hubungan Umur, Status Gizi dan Pengetahuan Remaja Putri tentang Menarche dengan Kesiapan Menghadapi Menarche di Mtss Durian

Kawan Kecamatan Kluet Timur Kabupaten Aceh Selatan” oleh (Fathimi., et al 2020) menggunakan jenis penelitian deskriptif korelatif dengan desain *cross sectional* yang dilakukan pada 51 responden. Berdasarkan hasil 74,5% pengetahuan remaja tentang menarche mayoritas baik. Hasil nilai didapatkan P value:0,000, yang artinya hubungan pengetahuan dengan kesiapan *menarche* signifikan.

Pada penelitian “*Level Of Knowledge Of Menstruation In Supporting Elementary Students Preparation For Menarche*” oleh (Nurmawati & Erawantini, 2018). Jenis penelitian bersifat *observational study* dengan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan pada 37 responden. Analisis bivariat menggunakan tabel silang diketahui bahwa siswi dengan kesiapan baik lebih banyak terjadi pada siswi dengan pengetahuan baik (82,4%) dibandingkan siswi dengan pengetahuan kurang (30%). Hasil nilai didapatkan (p value = 0,026) yang artinya ada hubungan tingkat pengetahuan siswi SD tentang menstruasi dengan kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche*.

2. Usia

Pada penelitian “Hubungan Usia, Sumber Informasi, Dan Pengetahuan Dengan Kesiapan Siswi Menghadapi *Menarche* Di SDN Pamulang Indah Tangerang Selatan” oleh (Widiowati, C.A., 2015)”. Menggunakan deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan pada 61 responden. Berdasarkan hasil analisis data didapatkan nilai (Pvalue: 0.034) menunjukkan bahwa ada hubungan usia dengan kesiapan siswi menghadapi *menarche* .

Pada penelitian “Peran Orang Tua Dalam Mempersiapkan Remaja Putri Menghadapi Menarche Di Kelurahan Kadirejo Kecamatan Karangnom Kabupaten

Klaten” oleh (Rachmawati & Oktaviani, 2017) yang dilakukan pada 5 responden dengan teknik pengumpulan data dengan wawancara mendalam, dengan hasil penelitian tersebut adalah Usia dan kesiapan mental merupakan faktor internal yang mempengaruhi kesiapan seorang anak perempuan dalam menghadapi menarche.

Pada penelitian “Hubungan Umur, Status Gizi dan Pengetahuan Remaja Putri tentang Menarche dengan Kesiapan Menghadapi Menarche di Mtss Durian Kawan Kecamatan Kluet Timur Kabupaten Aceh Selatan” oleh (Fathimi., et al 2020) menggunakan jenis penelitian deskriptif korelatif dengan desain *cross sectional* yang dilakukan pada 51 responden. Berdasarkan hasil analisis data di dapatkan nilai P value:0,000, yang artinya hubungan umur dengan kesiapan menarche signifikan.

Pada penelitian “Hubungan Dukung Keluarga Dengan Kesiapan Remaja Sekolah Dasar (SD) Menghadapi *Menarche* Pada Keluarga Tenaga Kerja Wanita (TKW)” oleh (Devi, R.A., 2020) menggunakan jenis penelitian analitik deskriptif dengan menggunakan desain *cross sectional* yang dilakukan pada 42 reponden. Berdasarkan hasil analisis data didapatkan nilai (P=0,013) yang artinya ada hubungan yang signifikan antara umur responden dengan kesiapan, yaitu dari 100%, responden ≥ 12 tahun siap menghdapai *menarche* yaitu 91,7%. Responden yang memiliki umur 10-11 tahun tidak siap menghadapi menarche yaitu sebesar 53,4%.

3. Sikap

Pada penelitian “*Attitudes and practices of school-aged girls towards menstruation*” oleh (Jarrah & Kamel, 2012) menggunakan jenis penelitian non-eksperimental dengan pendekatan *cross sectional*, yang dilakukan pada 36 responden dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner, ditemukan bahwa sikap dan pengalaman menstruasi berkorelasi positif. Sikap yang buruk

terhadap menstruasi dan rendahnya pengalaman menstruasi secara signifikan dikaitkan dengan persiapan pramenstruasi yang tidak memadai.

Pada penelitian "*Mexican adolescents' experience of menarche and attitudes toward menstruation: role of communication between mothers and daughters*" oleh (Marván & Molina- Abolnik, 2012) yang dilakukan pada 409 responden, didapatkan hasil bahwa meskipun sebagian besar peserta mengetahui apa yang harus mereka lakukan saat mengalami menstruasi, hanya 39% yang menyatakan sudah merasa siap untuk mulai menstruasi. Mengenai sikap menstruasi, remaja mendapat skor tertinggi pada perasaan negatif dan kerahasiaan, daripada Perasaan Positif. Partisipan yang sebelumnya pernah mendiskusikan aspek emosional menstruasi dengan ibunya lebih cenderung menyatakan bahwa mereka sudah merasa siap untuk mulai menstruasi saat mendapatkan menstruasi pertama (OR = 3,45)

4. Status Gizi

Pada penelitian "Hubungan Umur, Status Gizi dan Pengetahuan Remaja Putri tentang Menarche dengan Kesiapan Menghadapi Menarche di Mtss Durian Kawan Kecamatan Kluet Timur Kabupaten Aceh Selatan" oleh (Fathimi., et al 2020) menggunakan jenis penelitian deskriptif korelatif dengan desain *cross sectional* yang dilakukan pada 51 responden. Berdasarkan hasil analisis data di dapatkan nilai P value:0,000, yang artinya hubungan status gizi dengan kesiapan menarche signifikan.

5. Faktor Lingkungan

Pada penelitian “Peran Orang Tua Dalam Mempersiapkan Remaja Putri Menghadapi Menarche Di Kelurahan Kadirejo Kecamatan Karangnom Kabupaten Klaten” oleh (Rachmawati & Oktaviani, 2017) yang dilakukan pada 5 responden dengan teknik pengumpulan data dengan wawancara mendalam, dengan hasil faktor eksternal yang mempengaruhi kesiapan anak perempuan dalam menghadapi menstruasi adalah faktor lingkungan yang meliputi lingkungan keluarga dan lingkungan teman..

6. Dukungan Keluarga

Pada penelitian “Peran Orang Tua Dalam Mempersiapkan Remaja Putri Menghadapi Menarche Di Kelurahan Kadirejo Kecamatan Karangnom Kabupaten Klaten” oleh (Rachmawati & Oktaviani, 2017) yang dilakukan pada 5 responden dengan teknik pengumpulan data dengan wawancara mendalam, dengan hasil faktor eksternal yang mempengaruhi kesiapan anak perempuan dalam menghadapi menstruasi adalah pemberian informasi yang cukup tentang menstruasi.

Pada penelitian “Peran Ibu Dengan Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi *Menarche*” oleh (Nur’aini et al, 2020) menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, yang dilakukan pada 110 responden dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner, didapatkan hasil ada hubungan yang signifikan antara peran ibu dengan sikap remaja putri dalam menghadapi menarche.

Pada penelitian “Peran Orang Tua Dalam Mempersiapkan Remaja Putri Menghadapi Menarche Di Kelurahan Kadirejo Kecamatan Karangnom Kabupaten Klaten” oleh (Rachmawati & Oktaviani, 2017) yang dilakukan pada 5 responden

dengan teknik pengumpulan data dengan wawancara mendalam, dengan hasil orangtua, terutama ibu, memiliki peran yang sangat penting dalam mempersiapkan anak perempuannya menghadapi menarche. Peran orangtua antara lain sebagai pendidik, teman, teladan, pengawas, dan pemberi support bagi anak perempuan.

Pada penelitian "*The Relationship Between Family Support And The Readiness Of The Menarche In Young Women*" (Sari, E.P., 2020) menggunakan jenis penelitian non-eksperimental dengan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan pada 36 reponden. Berdasarkan hasil analisis data didapatkan hasil bahwa ada keterkaitan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kesiapan haid pada remaja.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Pengetahuan

Hasil penelitian Widiowati, 2015; Hartati, 2019; Mardalena, 2018; Sinaga, 2019; Fathimi, 2020; Nurmawati & Erawantini, 2018 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden tentang menarche masih rendah atau kurang. Hal ini dimungkinkan oleh faktor usia, pengalaman, lingkungan, informasi, sosial budaya dan ekonomi. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan menurut Health (2009) dalam penelitian Diyastuti (2015) menyebutkan bahwa usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia seseorang akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikir sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik seperti halnya informasi. Pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan

pengetahuan. Notoadmodjo (2007) mengungkapkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi persepsi seseorang untuk lebih mudah menerima pengetahuan baru dan semakin tinggi pendidikan seseorang akan semakin baik pengetahuannya. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Fathimi, 2020) terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menarche. Dari hasil penelitian (Mardalena, 2018) berasumsi bahwa pengetahuan tentang menarche merupakan suatu hal yang penting untuk membentuk kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche sehingga dapat menurunkan rasa bingung, gelisah, tidak nyaman, malu dan cemas mereka. Pengetahuan tersebut berupa. Adapun pengetahuan yang kurang dalam penelitian tersebut adalah responden yang memiliki pemahaman kurang tentang menarche, seperti, pengertian, , usia terjadinya menarche, durasi dan siklus menstruasi normal, berapa banyak mengganti pembalut, gangguan yang biasa terjadi dan penyebab keram saat menstruasi, serta hal yang dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan saat menstruasi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pengetahuan sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang, karena dengan pengetahuan yang baik dapat menciptakan perilaku yang baik. Jika pengetahuannya tinggi maka akan semakin tinggi pula kesadarannya untuk dapat mempersiapkan menarche. Dengan demikian tingkat pengetahuan merupakan salah satu perananan penting dalam mempersiapkan remaja putri menghadapi menarche.

5.2.2 Usia

Hasil analisis data peneliti menunjukkan karakteristik responden bahwa mayoritas responden saat menarche umur 11-12 tahun sebanyak (60,8%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa umur saat menarche berhubungan signifikan

dengan kesiapan *menarche* dengan P value:0,000 (OR:15,75). Penelitian ini juga sejalan dengan (Widoawati. C.A., 2015) didapatkan responden yang berusia 11 tahun sebanyak 45,9%. Hasil Analisa bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan usia dengan kesiapan siswi menghadapi *Menarche* (Pvalue: 0.034) Usia anak perempuan yang cukup matang ketika mengalami *menarche* sangat mempengaruhi kesiapannya dalam menghadapi *menarche*. Anak perempuan yang terlalu dini mendapatkan menstruasi pertamanya seringkali merasa malu dan belum siap menghadapi perubahan tubuhnya. Seperti yang di ungkapkan oleh Kartono, (2006) Semakin muda usia remaja, maka semakin belum siap ia menerima peristiwa menstruasi tersebut. Dengan demikian orang tua dapat berperan serta dalam mempersiapkan putrinya dalam menghadapi *menarche* mulai dari sebelum memasuki usia pubertas remaja putri yaitu pada usia 10-13 tahun. Pada tahap ini, remaja mengalami keheranan akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu (Fithra, 2014). Sebelum melewati masa pubertas tersebut orang tua dapat memberikan pengertian sedini mungkin tentang perubahan fisik maupun perubahan emosional termasuk akan terjadinya menstruasi yang akan di alami remaja putri. Dengan demikian anak akan merasa lebih siap menghadapi menstruasi pertamanya.

5.2.3 Sikap

Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa sikap dan pengalaman menstruasi berkorelasi positif. Sikap yang buruk terhadap menstruasi dan rendahnya pengalaman menstruasi secara signifikan dikaitkan dengan persiapan pramenstruasi yang tidak memadai. Menurut Notoatmojo (2014), mendefinisikan pengertian sikap dengan sangat sederhana bahwa sikap itu suatu sindrom atau

kumpulan gejala dalam merespon stimulus objek. Sehingga sikap itu melibatkan pikiran, perasaan, perhatian, dan gejala kejiwaan lainnya. Menurut Allport (1954) yang dikutip oleh Sarwono dan Meinarno (2009), bahwa sikap merupakan kesiapan mental, yaitu proses yang berlangsung dalam diri seseorang, bersama dengan pengalaman individual masing-masing, mengarahkan dan menentukan respon terhadap berbagai objek dan situasi. Sikap dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, lembaga pendidikan dan lembaga agama serta pengaruh faktor emosional (A. Wawan dan Dewi, 2010). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Marván & Molina- Abolnik, 2012) didapatkan hasil bahwa meskipun sebagian besar peserta mengetahui apa yang harus mereka lakukan saat mengalami menstruasi, hanya 39% yang menyatakan sudah merasa siap untuk mulai menstruasi. Mengenai sikap menstruasi, remaja mendapat skor tertinggi pada perasaan negatif dan kerahasiaan, daripada Perasaan Positifpartisipan yang sebelumnya pernah mendiskusikan aspek emosional menstruasi dengan ibunya lebih cenderung menyatakan bahwa mereka sudah merasa siap untuk mulalui menstruasi saat mendapatkan menstruasi pertama. Asumsi peneliti, remaja belum mendapatkan informasi benar tentang menstruasi sehingga memiliki informasi yang salah tentang menstruasi, bahkan cenderung mengkaitkan menstruasi dengan sesuatu yang negatif. Remaja biasanya tidak mengetahui tentang dasar perubahan yang terjadi pada dirinya. Oleh karena itu, jika remaja tidak diberitahu atau tidak dipersiapkan dengan baik tentang perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa puber, maka pengalaman akan adanya perubahan fisik tersebut dapat menjadi

peristiwa yang traumatis. Akibatnya, remaja akan mengembangkan sikap yang kurang baik terhadap perubahan tersebut.

5.2.4 Status Gizi

Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa status gizi remaja mayoritas baik (68,6%). Berdasarkan hasil analisis data di dapatkan nilai P value:0,000, yang artinya hubungan status gizi dengan kesiapan menarache signifikan. Status gizi baik yang terjadi pada siswa dalam penelitian ini dipengaruhi oleh asupan makanan pra remaja. Pada golongan remaja, kebutuhan gizi untuk tumbuh berkembang serta beraktivitas lebih meningkat. Maka umumnya golongan ini memiliki nafsu makan yang lebih baik. Dengan adanya peningkatan taraf hidup masyarakat, maka konsumsi makanan yang bergizi sesuai kebutuhan remaja cukup tersedia sehingga status gizi remaja masuk dalam kategori baik dan dalam keadaan sehat. Sebagaimana diungkapkan oleh Almatzier (2002) bahwa status gizi orang dikatakan baik apabila terdapat keseimbangan dan keserasian antara perkembangan fisik dan mental terdapat keterikatan yang erat antara tingkat transpostasi penyimpanan metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan keadaan gizidengan konsumsi makanan. Sedangkan adanya status gizi buruk dan kurang yang ada dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian remaja yang menjadi responden dalam penelitian ini dimungkinkan mengalami kekurangan dalam asupan makanan, sehingga berdampak pada perkembangan dan aktivitas mereka. Selain itu dapat juga disebabkan oleh faktor primer dan faktor sekunder. Faktor primer adalah jika susunan makanan yang dikonsumsi salah dalam hal kuantitas dan kualitas yang disebabkan oleh kurangnya penyediaan makanan, kurang baiknya distribusi pangan, kemiskinan dan kebiasaan makan yang salah.

Sedangkan faktor sekunder disebabkan karena zat-zar gizi tidak sampai ke sel-sel tubuh setelah makanan dikonsumsi (Almatzier, 2002). Adanya hubungan ini menunjukkan bahwa ketika status gizi berada pada level baik, maka usia menarche dari siswa tersebut normal dan siswa akan lebih siap menghadapi menstruasi pertamanya. Sebagaimana dijelaskan oleh Atika dan Misaroh (2009), bahwa status gizi pada remaja wanita sangat mempengaruhi terjadinya menarche baik dari faktor usia terjadi menarche maupun lamanya hari menarche. Ditambahkan pula bahwa secara psikologis wanita remaja yang pertama sekali mengalami haid akan mengeluh rasa nyeri dan mengeluh sakit perut. Dalam penelitiannya, Aishah (2011) mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki IMT yang lebih tinggi cenderung mendapatkan menstruasi pertamanya terlebih dahulu, karena memiliki kadar leptin yang disekresikan oleh kelenjar diposa. Boenga (2011) mengatakan bahwa leptin memengaruhi kadar neuropeptida Y yang memengaruhi GnRH. Kemudian, berubahnya kadar GnRH yang disekresikan juga mengubah kadar sekresi LH. Selain itu, leptin berpengaruh pada maturasi oosit yang merangsang pematangan ovum yang dihasilkan oleh ovarium. Maka dapat disimpulkan bahwa remaja yang memiliki status gizi tinggi akan mengalami menarche di usia yang lebih cepat dibanding mereka yang memiliki status gizi rendah atau kurang, karena perbedaan jumlah kelenjar adiposa yang mereka punya menghasilkan jumlah sekresi kadar leptin yang berbeda. Mereka yang memiliki status gizi tinggi atau di atas normal akan mendapat menarche di usia yang terlalu cepat atau biasa disebut menarche dini, sedangkan mereka yang memiliki status gizi rendah atau di bawah normal mengalami menarche di usia yang terlalu lambat. Sedangkan mereka yang memiliki status gizi yang normal mengalami menarche di usia yang normal juga.

5.2.5 Faktor Lingkungan

Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa faktor eksternal yang mempengaruhi kesiapan anak perempuan dalam menghadapi menstruasi adalah faktor lingkungan yang meliputi lingkungan keluarga dan lingkungan teman. Salah satu lingkungan yang berpengaruh pada diri individu adalah lingkungan manusia dengan komponen keluarga, sekolah, masyarakat termasuk kebudayaan, agama, dan taraf kehidupan (Purwanto, 1998). Keluarga memberikan pengaruh yang sangat menentukan pada pembentukan watak dan kepribadian anak serta memberikan stempel dan fondasi primer bagi perkembangan anak (Kartono, 1992). Perkembangan membutuhkan campur tangan dari orang-orang yang ada di sekeliling kehidupan anak, yakni yang pertama dan terutama adalah orangtuanya sendiri, demikian pula dalam usaha mempersiapkan anak menghadapi masa remaja termasuk menghadapi menarche bagi anak perempuan (Gunarsa, 1995). Lingkungan sekolah dan teman sebaya juga mempengaruhi kesiapan seorang anak perempuan dalam menghadapi menarche. Kualitas teman sebaya yang sudah mengalami menstruasi tampaknya juga mempengaruhi kesiapan menghadapi menarche (Nurngaini, 2003). Hal ini dapat disimpulkan bahwa lingkungan sangat penting untuk terbentuknya watak dan kepribadian anak, dengan adanya lingkungan yang baik dapat menciptakan sikap yang baik pula. Dengan demikian tingkat lingkungan merupakan salah satu perananan penting dalam mempersiapkan remaja putri menghadapi menarche.

5.2.6 Dukungan Keluarga

Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar responden yang menerima dukungan keluarga yang baik dan kesiapan menarche

tersebut sebanyak 29 responden (80,6%). Peran dan dukungan keluarga sangat penting bagi keluarga anggota yang sedang mengalami masalah kesehatan. Keluarga atau orang tua diharapkan dapat memberikan pengalaman kepada anak di berbagai bidang kehidupan sehingga anak memiliki banyak hal informasi dalam menghadapi menarche (Ali, 2009). Dukungan keluarga diberikan kepada para pemuda akan mempengaruhi kecemasan dan kesiapan remaja. Ini karena anggota keluarga adalah orang terdekat dengan remaja yang berkomunikasi tentang hal-hal sensitif akan lebih terbuka. Keluarga berperan aktif dalam mengetahui kondisi remaja itu, keduanya fisik dan psikologis karena keluarga adalah ketergantungan satu keluarga anggota dengan anggota keluarga lain (Nainggolan & Tambunan, 2013). Sejalan dengan penelitian Khazani dan Suharni (2015) Keluarga memiliki peran utama dalam memberikan dukungan kepada remaja saat periode menstruasi pertama. Karena itu, keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan agar remaja merasa nyaman dan tidak takut mengalami perkembangan terutama pada wanita muda yang akan mengalami menstruasi pertama (*menarche*). Dukungan keluarga sangat berpengaruh pada kesiapan remaja putri menghadapi situasi seperti mengalami haid pertama (*menarche*). Jika anak tidak diberikan dukungan keluarga baik dukungan emosional, penilaian, instrumental atau informasi akan mempengaruhi kesiapan remaja putri di awal menarche tersebut. Dengan demikian dukungan keluarga yang baik dapat diperoleh dengan pengetahuan yang baik pula, semakin tinggi pengetahuan yang dimiliki keluarga semakin tinggi pula dukungan keluarga dalam mempersiapkan anak dalam menghadapi menarche.

BAB 6

KESIMPULAN

6.1 Simpulan

Faktor pengetahuan masih rendah atau kurang dimana masih banyak responden atau remaja putri masih belum memahami seperti darah menstruasi banyak keluar, frekuensi mengganti pembalut, frekuensi menstruasi dalam satu bulan, dan ciri pubertas pada wanita. Faktor usia merupakan faktor internal yang mempengaruhi kesiapan menarche, didapatkan sebagian besar remaja pertama kali mengalami menarche berkisar antara usia 11 – 12 tahun. Faktor sumber informasi dapat diperoleh anak dari orangtua atau dari sumber yang lain seperti televisi, majalah, sekolah, atau teman. Faktor sikap didapatkan bahwa sikap yang buruk terhadap menstruasi dan rendahnya pengalaman menstruasi secara signifikan dikaitkan dengan persiapan pramenstruasi yang tidak memadai. Faktor peran ibu mempunyai peran dan posisi yang penting dan pusat bagi tumbuh kembangan anaknya, khususnya anak perempuannya apalagi dalam hal mempersiapkan menstruasi pertamanya. Faktor status gizi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesiapan *menarche*, dimana status gizi remaja yang baik maka usia *menarche* dari siswa tersebut normal dan siswa akan lebih siap menghadapi menstruasi pertamanya. Faktor dukungan keluarga memiliki peran utama dalam memberikan dukungan kepada remaja saat periode menstruasi pertama. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesiapan *menarche* adalah faktor pengetahuan, usia, sumber informasi, sikap, peran ibu, status gizi, faktor lingkungan, dan dukungan keluarga.

6.2 Saran

Berdasarkan uraian diatas, diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor – faktor yang mempengaruhi kesiapan remaja dalam menghadapi menarche untuk dapat mengetahui hal – hal yang dibutuhkan remaja dalam menghadapi menstruasi pertamanya

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu Putu. 2013. *Hubungan Antara Peran Orang Tua Dalam Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas 7 Di SMP Negeri 1 Bergas*. <http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/3294.docx> (Diakses tanggal 20 Januari 2021)
- Cecil, R. L., Goldman, L., & Schafer, I. A. (2012). *Goldman's Cecil Medicine* (ed. 24). Philadelphia: Elsevier Saunders.
- Departemen Kesehatan RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 416/MENKES/PER/IX/1990 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Depkes RI.
- Devi R.A. (2020). *Hubungan Dukung Keluarga Dengan Kesiapan Remaja Sekolah Dasar (SD) Menghadapi Menarche Pada Keluarga Tenaga Kerja Wanita (TKW)*. <http://repository.unair.ac.id/95849/>
- Fithra, Fillah Dieny. (2014). *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Hartati., Wahyudi., Handoyo. (2019). Pengaruh Video Animasi “Menstruasi” Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswi Sekolah Dasar Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Keperawatan Mersi*.
- Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause*. Yogyakarta: Gosen Publishing.
- Irianto, K. (2015). *sehatan Reproduksi (Reproductive Health) Teori dan Praktikum*. Bandung: Alfabeta.
- Jarrah, S. S., & Kamel, A. A. (2012). Attitudes and practices of school-aged girls towards menstruation. *International Journal of Nursing Practice*, 18(3), 308–315. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2012.02032.x>
- Jayanti FN., & Purwanti, s. (2011). Deskripsi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Anak dalam Menghadapi Menarche di SD Negeri 1 Kretek Kecamatan Brebes. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(1), 1–14.
- Juwita, S., Yulita, N., Studi, P., & Universitas, D. K. (2018). *Hubungan pengetahuan dengan kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche*. 2(2).
- Kemenkes RI. (2015). *InfoDatin-2015-TB* (pp. 1–12). Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.

- Kusmiran, E (2011). Kesehatan reproduksi remaja dan wanita. Jakarta: Salemba Medika
- Mardalena. (2018). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche di SMP Negeri 31 Palembang tahun 2018*. 6, 1–13. <https://ejournal.stikesmp.ac.id/index.php/maskermedika/article/view/250>
- Marmi. 2013. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Marván, M. L., & Molina-Abolnik, M. (2012). *Mexican Adolescents' Experience of Menarche and Attitudes Toward Menstruation: Role of Communication Between Mothers and Daughters*. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 25(6), 358–363. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2012.05.003>
- Mitayani dan Sartika, W. 2010. Buku Saku Ilmu Gizi. Trans Info Media. Jakarta.
- Mulyana, Deddy. 2013. Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mutasya, F. U., Edison, E., & Hasyim, H. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Usia Menarche Siswi SMP Adabiah. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 233–237. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.475>
- Nur'aini, F., Susilawati, S., Isnaini, N., & Anggraini, A. (2020). Peran Ibu Dengan Sikap Remaja Putri Menghadapi Menarche. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), 114–120. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i1.1757>
- Nurmawati, I., & Erawantini, F. (2018). Tingkat Pengetahuan Menstruasi Dalam Menunjang Kesiapan Siswi SD Menghadapi Menarche. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 12(1), 10–15.
- Priyoto., 2014. Teori Sikap dan Perilaku dalam Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika; 2009.
- Rachmawati, A. N., & Oktaviani, A. R. (2017). Peran Orangtua Dalam Mempersiapkan Karangnom Kabupaten Klaten. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*.
- Sari, E. P. (2020). the Relationship Between Family Support and the Readiness of the Menarche in Young Women. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 9(2), 145–151. <https://doi.org/10.36720/nhjk.v9i2.184>
- Sasmita, Y. (2020). *Hubungan Umur , Status Gizi dan Pengetahuan Remaja Putri tentang Menarche dengan Kesiapan Menghadapi Menarche di Mtss Durian Kawan Kecamatan Kluet Timur Kabupaten Aceh Selatan*. 8(4), 562–568.

- Sinaga, K. (2020). *the Effect of Counseling on Knowledge and Attitudes Toward Menarche in Class*. 5(3), 37–47.
- Sarwono, Sarlito W (2013). Psikologi Remaja. Jakarta: Rajawali Pers
- Smp, D. I., Kawangkoan, N., & Regar, M. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche Di Smp Negeri 1 Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan*, 6(1).
- Sukarni, I., & Wahyu. (2013). Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Yogyakarta : Nuha Medika
- Solicha, M. (2019). Gambaran Karakteristik Dan Tingkat Pengetahuan Tentang Menarche Pada Siswi Kelas Vii Smp Negeri 1 Depok Sleman Yogyakarta. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/2344/3/BAB%20II.pdf>
- Utami dan Mulyati. (2009). Hubungan antara Pola Asuh Otoriter dengan Perilaku Bullying pada Siswa Sekolah Menengah. (2011)
- Widiowati C.A. (2015). *Hubungan usia, sumber informasi, dan pengetahuan dengan kesiapan siswi menghadapi menarche di sdn pamulang indah tangerang selatan*. <http://repository.stik-sintcarolus.ac.id/420/>

Lampiran 1**CURICULUM VITAE**

Nama : Sabila Dintika Bastari Yunita
NIM : 1911026
Program Studi : S1 Keperawatan
Tempat/Tanggal Lahir : Banyuwangi, 25 April 1998
Jenis Kelamin : Perempuan
Nama Orang Tua : Juni dan Samiyatik
Agama : Islam
Alamat : Dsn Krajan Rt 03/ Rw 02, Ds. Kajarharo, Kec.
Kalinaru, Kab. Banyuwangi
No. Hp : 085338775424
Email : sabila12.sd@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. TK Mustika Rini : Tamat tahun 2004
2. SDN 1 Karangharjo : Tamat tahun 2010
3. SMPN 1 Glenmore : Tamat tahun 2013
4. SMAN 2 Genteng : Tamat tahun 2016
5. D3 Keperawatan Potekkes Surabaya : Tamat tahun 2019

Lampiran 2**MOTTO DAN PERSEMBAHAN****MOTTO**

Usaha Tanpa Doa Adalah Kesombongan

Doa Tanpa Usaha Adalah Sia-Sia

Hasil Karyaku ini kupersembahkan kepada :

1. Alhamdulillah segala puji syukur yang tidak henti-hentinya saya panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Untuk kedua orang tua saya (Ibu Samiyatik dan Bapak Juni) yang selalu memberikan motivasi, dukungan serta doa yang tak pernah lupa untuk mendoakan saya.
3. Adik dan Kakak saya yang selalu memberikan semangat.
4. Kepada teman saya (Roesalina, Khusnul, Yulian, Afifah, Bela, Mbak Firyal) dan teman-teman lainnya yang sudah membantu saya.
5. Kepada teman-teman angkatan 22 serta adik-adik asrama putri yang telah membantu dan memberi saya motivasi dan semangat.

Lampiran 3

**LEMBAR PENGAJUAN JUDUL PENELITIAN DAN PENGAJUAN SURAT IJIN
STUDI PENDAHULUAN/ PENGAMBILAN DATA PENELITIAN *^{coret salah satu}
MAHASISWA PRODI S1 KEPERAWATAN STIKES HANG TUAH SURABAYA
TA 2020/2021**

Berikut dibawah ini saya, mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya
Surabaya :

Nama : Sabila Dintika Bastari Yunita

NIM : 1911026

Mengajukan Judul Penelitian

FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESIAPAN MENARCHE PADA REMAJA PUTRI

Selanjutnya mohon koreksi bahwa judul yang saya ajukan BELUM/ PERNAH *^{coret salah satu} (diisi
oleh Ka Perpustakaan) diteliti sebelumnya dan selanjutnya berkenan dikeluarkan surat ijin

pengambilan data :

Kepada :

Alamat :

Tembusan : 1.

2.

Waktu/ Tanggal :

Demikian permohonan saya.

Surabaya, 4 Oktober 2020
Mahasiswa



Sabila Dintika Bastari Yunita
NIM 1911026

Pembimbing 1



Christina Yuliasuti, MKep., Ns
NIP. 03017

Pembimbing 2



Sri Anik S. Kep Ns. Mkes
NIP.

Ka Perpustakaan

Nadia O. A. Md
NIP. 03038

Ka Prodi S1 Keperawatan

Puji Hastuti, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 03010