

Kesiapan Remaja Putri Menuju Menarche

Hasliana Haslan¹, Nur Eva Sapartina², Andi Ramliyani Hasyim³

^{1,2,3}Universitas Sipatokkong Mambo

ahasliana@gmail.com

Abstrak

Dalam siklus kehidupan masa pubertas merupakan tahapan yang penting dalam perkembangan seksualitasnya. Pada wanita umumnya masa pubertas dimulai pada saat usia 10-15 tahun dan berlangsung kurang lebih selama 4 tahun. Pada masa pubertas ditandai dengan pertumbuhan badan yang cepat, menstruasi pertama (menarche), perubahan psikis dan timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder. Saat menghadapi menarche, dibutuhkan kesiapan mental yang baik. Kesiapan menghadapi menstruasi pertama adalah keadaan yang menunjukkan bahwa seseorang siap untuk mencapai salah satu kematangan fisik yaitu datangnya menstruasi pertama (menarche), yang keluar dari tempat khusus wanita pada saat menginjak usia sepuluh sampai enam belas tahun. Tujuan pengabdian ini agar dapat menambah pengetahuan remaja putri tentang persiapan menarche dan mengurangi rasa khawatir remaja ketika menghadapi menarche. Peserta dalam kegiatan ini adalah siswa (remaja putri) yang duduk di kelas V dan VI tahun ajaran 2024/2025 yaitu sebanyak 18 siswa. Tahapan kegiatan terdiri dari persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pre-test, pelaksanaan edukasi Kesehatan reproduksi remaja dan diakhiri dengan post-test untuk mengukur tingkat pemahaman siswa. Kegiatan berjalan lancar dan semua sasaran hadir dalam kegiatan. Hasil kegiatan diperoleh sebanyak 72% siswa mengalami peningkatan pengetahuan setelah mengikuti edukasi serta berjalan dengan lancar, peserta kegiatan antusias, menyimak, berpartisipasi aktif dan memahami dengan mudah karena disajikan dengan sederhana dan menyenangkan.

Kata kunci: Edukasi, Menarche, Remaja;Putri

Abstract

In the life cycle, puberty is an important stage in the development of sexuality. In women, puberty generally begins at the age of 10-15 years and lasts for approximately 4 years. Puberty is marked by rapid body growth, first menstruation (menarche), psychological changes and the emergence of secondary sexual characteristics. When facing menarche, good mental readiness is needed. Readiness to face the first menstruation is a condition that indicates that a person is ready to achieve one of the physical maturations, namely the arrival of the first menstruation (menarche), which comes from a special place for women when they reach the age of ten to sixteen years. The purpose of this service is to increase the knowledge of adolescent girls about preparing for menarche and reduce the anxiety of adolescents when facing menarche. Participants in this activity were students (adolescent girls) who were in grades V and VI in the 2024/2025 academic year, namely 18 students. The stages of the activity consist of preparation, implementation and evaluation. The implementation of the activity began with a pre-test, implementation of Adolescent Reproductive Health education and ended with a post-test to measure the level of student understanding. The activity went smoothly and all targets were present in the activity. The results of the activity were obtained as many as 72% of students experienced an increase in knowledge after participating in the education and it went smoothly, the participants were enthusiastic, listened, actively participated and understood easily because it was presented simply and pleasantly.

Keywords: Education, Menarche, Teenagers; Girls

PENDAHULUAN

Istilah remaja dikenal dengan “*adolescence*” yang berasal dari kata dalam bahasa latin “*adolescere*” (kata bendanya *adolescentia* = remaja), yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa. (Ayu, 2018). Kesehatan reproduksi remaja adalah suatu keadaan sejahtera fisik, mental dan social yang utuh di usia remaja, bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan, dalam segala aspek yang berhubungan sistem reproduksi, fungsi dan prosesnya.(Jusni, 2022)

Pada masa puberitas, hormon membantu untuk menyempurnakan perkembangan laki-laki dan perempuan. Pada awal masa remaja anak perempuan mulai mengalami menstruasi dan laki-laki mimpi basah, dan pengalaman ini merupakan pertanda bahwa mereka telah memasuki masa kematangan seksual. Pada masa ini, remaja mengalami perkembangan kematangan fisik, mental, sosial, dan emosi.

Dalam siklus kehidupan masa pubertas merupakan tahapan yang penting dalam perkembangan seksualitasnya. Pada wanita umumnya masa pubertas dimulai pada saat usia 10-15 tahun dan berlangsung kurang lebih selama 4 tahun. Pada masa pubertas ditandai dengan pertumbuhan badan yang cepat, menstruasi pertama (*menarche*), perubahan psikis dan timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder.(Kuswati dan Rohmi Handayani, 2016).

Perubahan-perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan masa remaja, yang berdampak pada perubahan-perubahan psikologis. Pertumbuhan fisik ini merupakan awal dimana remaja mempunyai peran dan tanggung jawab terhadap dirinya sendiri, memanfaatkan apa yang dimiliki sesuai perannya masing-masing, remaja dituntut untuk mampu menampilkan tingkah laku yang dianggap

pantas atau sesuai dengan usianya. Saat inilah masa remaja membutuhkan bimbingan dari orang-orang terdekat supaya tidak terjerumus kepada hal-hal yang tidak diharapkan. Untuk lebih mengenal sosok remaja dilihat dari segi fisik akan diuraikan hal-hal yang berkaitan dengan masa remaja.

Menarche merupakan menstruasi yang pertama kali dialami wanita, dimana secara fisik ditandai dengan keluarnya darah dari vagina akibat peluruhan lapisan endometrium. Menarche terjadi pada periode pertengahan pubertas atau yang biasa terjadi 6 bulan setelah mencapai puncak percepatan pertumbuhan. Hormon yang berpengaruh terhadap usia terjadinya menarche adalah estrogen dan progesterone. Estrogen berfungsi mengatur siklus haid, sedangkan progesterone berpengaruh pada uterus yaitu dapat mengurangi kontraksi selama siklus haid. Usia menarche bervariasi dari rentang umur 10-16 tahun, akan tetapi usia menarche dapat dikatakan normal apabila terjadi pada usia 12-14 tahun. (Jusni & dkk, 2023)

Pada anak perempuan harus dicurigai adanya keterlambatan pubertas apabila payudara belum berkembang pada usia 13 tahun, waktu antara perkembangan payudara dan menstruasi lebih dari 5 tahun atau tidak berkembangnya rambut pubis pada usia 14 tahun dan menstruasi tidak datang pada usia 16 tahun (Fitriani dan Suci, 2018). Dengan demikian, remaja harus paham bahwa menjaga organ reproduksi pada remaja berbeda dengan anak-anak. Perawatan organ reproduksi terdiri dari menjaga kebersihan organ reproduksi, memperhatikan pakaian, dan mengatur gaya hidup.

Saat ini usia menarche cenderung maju atau bertambah muda yaitu 10-16

tahun, jika dibandingkan dengan kondisi 20 tahun yang lalu yang rata-rata terjadi pada usia antara 15-19 tahun. Hal ini dipengaruhi oleh ras, keturunan, status gizi, dan kondisi Kesehatan remaja secara umum. Menstruasi yang datangnya sangat awal, dalam artian anak gadis tersebut masih sangat muda usianya, dan kurang mendisiplinkan diri dalam hal kebersihan badan (misalnya mandi dan membersihkan badan sendiri masih dipaksakan dari luar), menyebabkan menstruasi itu dialami oleh remaja sebagai satu “beban baru”, atau sebagai satu tugas baru yang tidak menyenangkan. Remaja putri itu kemudian menentang keras untuk membersihkan diri. Padahal perempuan lebih mudah terkena Infeksi Saluran Reproduksi (ISR). ISR dapat terjadi salah satunya akibat dari kurangnya kebersihan alat kelamin terutama saat haid. (Kuswati dan Rohmi Handayani, 2016)

Saat menghadapi menarche, dibutuhkan kesiapan mental yang baik. Kesiapan menghadapi menstruasi pertama adalah keadaan yang menunjukkan bahwa seseorang siap untuk mencapai salah satu kematangan fisik yaitu datangnya menstruasi pertama (menarche), yang keluar dari tempat khusus wanita pada saat menginjak usia sepuluh sampai enam belas tahun. (Cherly.M, dan Fenny.Y, 2020).

Ada tiga aspek mengenai kesiapan, diantaranya:

1. Aspek pemahaman, yakni pengalaman seseorang terhadap kejadian yang dialaminya. Ketika seseorang mengerti dan mengetahui akan kejadian yang dialaminya, hal ini dapat membantu dirinya untuk merasa siap dalam menghadapi hal-hal yang terjadi.
2. Aspek penghayatan, yakni kondisi di mana seseorang merasa siap bahwa segala hal yang terjadi secara alami akan terjadi pada hampir semua orang.

Hal ini juga merupakan sesuatu yang wajar, normal dan tidak perlu dikhawatirkan. Selain itu, individu juga merasakan keyakinan yang tinggi, khususnya terkait pandangan agama (Islam).

3. Aspek kesediaan, merupakan tindakan secara langsung terhadap kesempatan yang hadir, sehingga menjadi bagian pengalaman hidup.

Perbandingan antara remaja putri yang bersiap dalam menghadapi menstruasi pertama ditunjukkan oleh sikap positif (siap) dan negatif (tidak siap). Remaja putri yang bersikap negatif cenderung merasakan kerepotan, kekotoran, ketidaknyamanan sehingga aktivitas terbatas dan emosi fluktuatif. Banyak alasan yang melatarbelakangi tidak siapnya remaja putri dalam menghadapi menstruasi pertama. Seperti, minimnya pendidikan seks pada anak baik dari orang tua maupun guru. Jika pengetahuan minim maka akan memunculkan sikap dan perilaku yang kurang baik. Sehingga untuk merubah sikap dan perilaku, salah satunya adalah meningkatkan pengetahuannya, dengan cara memberikan pendidikan kesehatan yang benar. Hasil penelitian yang dilakukan (Zeni Herliasari., Triana Indrayani, 2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan, sikap pola asuh dan sumber informasi dengan kesiapan remaja menghadapi menarche.

Studi pendahuluan dilakukan oleh tim pengabdian melalui wawancara dengan kepala sekolah dan wali kelas terkait jumlah siswa (remaja putri) yang duduk di kelas V dan VI TA tahun ajaran 2024/2025 yaitu sebanyak 18 siswa. Tim pengabdian juga

melakukan wawancara dengan siswa dan diperoleh hasil bahwa sebanyak 3 siswa sudah mengalami menarche dan yang lainnya belum. Siswa yang mengalami menarche hanya mendapatkan pengetahuan tentang cara mengganti pembalut saat menstruasi dari ibunya dan belum pernah mendapatkan Pendidikan Kesehatan Reproduksi khususnya terkait menstruasi dari pihak sekolah.

Hal inilah yang menarik hati tim pengabdian untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat berupa Kegiatan Pendidikan Kesehatan tentang “Kesiapan Remaja Putri Menuju Menarche” di sekolah agar dapat menambah pengetahuan remaja putri tentang persiapan menarche dan membuat mereka menjadi tidak bingung atau khawatir ketika menghadapi menarche.

METODE

Pengabdian yang dilakukan berupa pemberian edukasi tentang Kesehatan reproduksi remaja khususnya persiapan remaja putri untuk menghadapi menarche yang terdiri dari beberapa tahapan kegiatan yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan.

Tahap Persiapan

1. Melakukan studi literatur untuk mengetahui Kesehatan reproduksi remaja putri
2. Melakukan penjajakan lokasi di SD INPRES 6/75 Majang untuk mengetahui data siswa remaja putri untuk melakukan studi pendahuluan terkait menarche remaja
3. Persuratan dan ijin pelaksanaan kegiatan
4. Bekerja sama dengan Guru dan Kepala Sekolah TK SD INPRES 6/75 Majang dalam penentuan jadwal kegiatan

Tahap Pelaksanaan

1. Pengabdian dilaksanakan pada tanggal 12 Maret 2025 di SD INPRES 6/75 Majang Kec. Tanete Riattang Barat Kab. Bone Provinsi Sulawesi Selatan. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan sebagai berikut :
2. Kegiatan diawali dengan pre test untuk mengetahui sejauh mana tingkat pengetahuan siswa terkait persiapan menarche
3. Melakukan edukasi kesehatan reproduksi yang terdiri dari :
 - 1) Penyuluhan kesehatan reproduksi remaja
 - 2) Persiapan menghadapi menarche
 - 3) Cara menjaga kesehatan reproduksi pada remaja putri
4. Melakukan post-test setelah kegiatan edukasi untuk mengetahui peningkatan pengetahuan siswa setelah dilakukan edukasi

Evaluasi dan Rencana Tindak Lanjut

Setelah pelaksanaan kegiatan akan dilakukan tahap evaluasi dan tindak lanjut. Hasil akan dievaluasi dan dilakukan tindak lanjut jika :

1. Jumlah peserta yang hadir <50% maka akan dilakukan jadwal ulang
2. Hasil menunjukkan angka >50% peserta yang tidak mengalami peningkatan pengetahuan dari pre test ke post test.

Tujuan Akhir atau Goal

Sasaran akhir dari pengabdian masyarakat yang telah dilakukan adalah :

1. Meningkatkan pemahaman siswa (remaja putri) tentang Kesehatan reproduksi remaja

khususnya persiapan dalam menghadapi menarche

2. Siswa mampu menerapkan pola hidup sehat untuk menunjang tercapainya peningkatan Kesehatan reproduksi
3. Peningkatan Kesehatan reproduksi siswa (remaja putri) khususnya dalam menghadapi menstruasi



**Dokumentasi 1. Pemberian Edukasi
Persiapan Menarche**



**Dokumentasi 2. Pemberian Edukasi
Kesehatan Reproduksi**

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian dilaksanakan pada tanggal 12 Maret 2025 di SD INPRES 6/75 Majang Kec. Tanete Riattang Barat Kab. Bone Provinsi Sulawesi Selatan.

Hasil pre dan post test edukasi persiapan remaja menghadapi menarche sebagai berikut.

Tabel.1

**Hasil Penilaian Pre dan Post Test
Edukasi Remaja Putri Siap
Menarche**

No	Kategori	Jumlah
1.	Pengetahuan meningkat	13
2.	Pengetahuan Sama	5
3.	Pengetahuan Menurun	0
Total		18

Setelah dilakukan edukasi diperoleh hasil bahwa dari 18 anak yang mengikuti kegiatan, sebanyak 15 anak yang mengalami peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi tentang persiapan menarche dan sebanyak 3 anak yang pengetahuannya tidak meningkat setelah mengikuti edukasi. Hal ini disebabkan karena anak kurang focus selama kegiatan berlangsung.

Melalui kegiatan ini, siswa telah mengetahui apa itu menarche dan persiapan menghadapinya. Diharapkan melalui kegiatan ini, juga dapat menjadi bahan informasi bagi orang tua siswa agar tidak kaku dalam memberikan pemahaman kepada anak terkait Kesehatan reproduksi khususnya pada remaja putri.

Pendidikan kesehatan yang diberikan bertujuan untuk memberikan informasi tentang menstruasi pada remaja putri. Pengetahuan remaja putri menjadi lebih baik setelah diberikan pendidikan kesehatan. Salah satu hal yang membuat pendidikan kesehatan menjadi efektif adalah metode dan media yang digunakan. (Prahardian Putri, Yolanda AIP, 2024).

Informasi tentang menarche dapat diperoleh dari teman sebaya, salah satu narasumber tentang menarche mengambil sampel 3 teman sebaya yang telah mengalami menstruasi dan memberikan

kesempatan untuk bercerita dihadapan teman temannya. Karena pada awal usia remaja, individu akan melakukan perjuangan kemandirian yang ditandai dengan adanya perubahan dari sifat tergantung kepada orang tua menjadi tidak tergantung. Pendidikan kesehatan dengan metode ini dapat meningkatkan sikap positif maupun perilaku remaja sehubungan dengan kesiapan menarche.

Menjelang menstruasi pertama kali, remaja putri perlu dibekali dengan informasi yang memadai. Menstruasi merupakan peristiwa penting dalam kehidupan seorang remaja putri. Untuk itu, para remaja putri perlu mengenali tubuhnya, apa yang akan terjadi, sehingga ia tidak terkejut atau ketakutan pada saat haid pertamanya tiba. Informasi yang diberikan pun perlu dipertimbangkan tahapan dan kedalamannya, sehingga menentramkan, membuat mereka nyaman, dan sesuai dengan tingkat kedewasaan mereka

Menarche terbagi menjadi dua jenis yaitu: (1) Menarche dini, merupakan menstruasi pertama yang dialami seorang wanita subur pada usia dibawah 12 tahun. Kondisi menarche dini karena mendapatkan produksi hormon estrogen lebih banyak dibanding wanita lain pada umumnya. (2) Menarche tarda, merupakan menarche yang baru datang setelah umur 14 tahun yang disebabkan oleh faktor keturunan, Faktor yang mempengaruhi menarche antara lain: Nutrisi, Status gizi, Genetik, Status sosial ekonomi, Rangsangan audiovisual dan Aktivitas fisik. (Siti Khotimah, 2020)

Permasalahan dan Hambatan

1. Kesehatan reproduksi masih menjadi hal tabu untuk anak remaja sehingga membutuhkan waktu untuk pengabdian bisa mendengarkan permasalahan yang sering dialami anak
2. Estimasi waktu yang diberikan oleh pihak sekolah cukup singkat sehingga

setiap kegiatan harus dilaksanakan seefisien mungkin, sehingga sesi untuk *pemberian materi* harus dibatasi padahal antusias peserta cukup tinggi.

KESIMPULAN

- a) Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berjalan dengan lancar, peserta kegiatan antusias, menyimak, berpartisipasi aktif dan memahami dengan mudah karena disajikan dengan sederhana dan menyenangkan.
- b) Jumlah sasaran sebanyak 18 orang.
- c) Kegiatan ini perlu diadakan secara berkelanjutan guna meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri dalam mempersiapkan diri menghadapi menarche serta melakukan deteksi dini adanya masalah kesehatan reproduksi pada remaja putri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya atas kerjasama dari Kepala Sekolah dan Guru kelas 5 dan 6 SD INPRES 6/75 Majang yang telah memfasilitasi berlangsungnya kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, fitriana putri utami dan suci musvita. (2018). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja*.
- Christina Roos Etty1, 2025. Elsarika Damanik2, Julia Mahdalena3, Ernawati Barus. Persiapan Menghadapi Menarche Sebagai Awal Reproduksi Sehat Pada Remaja Perempuan Di Upt SD Negeri 066652 Medan. Journal Abdimas Mutiara. Vol. 6 No.1 ; p. 33 – 45 066652 Medan. Journal Abdimas Mutiara. Vol. 6 No.1 ; p. 33 – 45

Dian Ika Pratiwi, Arum Seftiani Lestari. Atri Rudtitasari. Tri Endah Suryani. 2024. Penyuluhan Persiapan Menarche Pada Remaja Putri di Pondok Tahfidz Qur'an Hisbah Al Fatih Sintang. Jurnal Pengabdian Bersama Masyarakat Indonesia. Vol. 2, No. 1

Hasliana H. dan Pattola. 2021. Gizi dan Kesehatan Reproduksi Remaja di Masa Pandemi. PT INSAN CENDEKIA MANDIRI

Jusni, A. (2022). *Kesehatan Perempuan Dan Perencanaan Keluarga*.

Jusni, & Dkk. (2023). *Peduli Kesehatan Reproduksi Wanita*.

Kuswati dan Rohmi Handayani. (2016). Gambaran Kesiapan Remaja Dalam Menghadapi Menarche Di Sdit Aisiyyah Full Day Pandes Wedi Klaten. *Jurnal Kebidanan*.

Nurul Hidayah, Sara Palila. 2021. Kesiapan Menghadapi *Menarche* pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu Jurnal Ilmiah Psikologi eISSN: 2502-2903; Volume 5, Nomor 1, 2018: 107-114

Prahardian Putri, Yolanda AIP, S. Y. (2024). Kesiapan Remaja Menghadapi Menarche Melalui Pendidikan Kesehatan Metode Peer Group. *Keperawatan Merdeka (JKM)*, 4.

Samria, & Haerunnisa, I. (2021). Hubungan Dukungan Suami Dengan Kejadian Post Partum Blues Di Wilayah Perkotaan. *Hubungan Dukungan Suami Dengan Kejadian Post Partum Blues Di Wilayah Perkotaan*, Vol. 07, N(1), 52–58.

Selvia Nurul Qomari¹, Rila Rindi Antina, Nurun Nikmah. 2024. Emina (Edukasi Remaja Putri Siap Menarche) Upaya Peningkatan Pengetahuan Dan Kesiapan Siswi Menghadapi Menarche Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. *Volume 4, Nomor 3*

Siti Khotimah. (2020). Pemberian Pendidikan

Kesehatan Sebagai Upaya Menyiapkan Siswi Putri Menghadapi Menarche Di Sd N 20 Sitiung. *Prodi D3 Kebidanan Universitas Dharma Indonesia*.

Zeni Herliasari., Triana Indrayani, D. R. W. (2022). Analisis Kesiapan Menghadapi Menarche Remaja Awal Di Sdn Jakasampurna X Kota Bekasi. *Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*.