

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

#### A. Tinjauan Pustaka

##### 1. Remaja

###### a. Pengertian Remaja

Remaja adalah masa yang ditandai dengan kemunculan tanda-tanda pubertas yang berlanjut hingga mencapai kematangan seksual. Selama periode ini, terjadi banyak perubahan baik secara fisik maupun psikologis yang dapat diamati sebagai ciri khasnya (Anita Sari & Mardiantika, 2021). Rentang usia remaja adalah 10-21 tahun dan terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal 10-14 tahun, remaja menengah 15-17 tahun dan remaja akhir 18-21 tahun. Definisi remaja dapat dilihat dari tiga sudut pandang, yaitu:

- 1) Secara kronologis, remaja adalah individu yang berusia antara 10 sampai 21 tahun.
- 2) Secara fisik, remaja ditandai oleh berubahnya penampilan fisik dan fungsi fisiologis, terutama yang terkait dengan kelenjar seksual.
- 3) Secara psikologis, remaja merupakan masa dimana individu mengalami perubahan-perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral, dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Sari, 2021).

Masa remaja adalah masa yang berada pada batas peralihan kehidupan anak dan dewasa. Tubuhnya terlihat dewasa, tetapi jika diperlakukan seperti orang dewasa remaja gagal menunjukkan kedewasaannya (Saputro, 2018).

b. Ciri-ciri Remaja

Ciri-ciri remaja dapat dibagi menjadi beberapa yaitu antara lain :

1) Pertumbuhan fisik

Menerima keadaan fisik sebagai hasil dari pertumbuhan alami secara arif dan bijaksana dan tidak berbuat ke arah yang buruk dari keadaan tersebut merupakan tugas yang harus dilakukan oleh remaja terkait dengan pertumbuhan fisik.

2) Perkembangan seksual

Perkembangan seksual yang kadang-kadang menimbulkan masalah dan menjadi timbulnya hal yang negatif.

3) Cara berpikir kausalitas

Remaja mulai menunjukkan cara berpikir kausalitas dengan berpikir kritis. Orang terdekat harus memperhatikan remaja sebagai individu yang mempunyai potensi dan menerapkan cara berpikir dialogis, sehingga remaja akan merasakan keberadaan dirinya dan mendorong untuk melakukan aktualisasi diri secara positif.

4) Emosi yang meluap-luap

Pada masa remaja emosinya masih belum stabil karena dipengaruhi oleh hormon. Remaja dituntut untuk dapat

mengendalikan dan mengontrol emosi karena emosi yang meluap-luap itu dapat mendorong remaja melakukan tindakan remaja yang melampaui batas kepatutan dan kewajaran.

5) Bertindak menarik perhatian lingkungan

Pada masa remaja mulai mencari perhatian dari lingkungan sosialnya baik orangtua, sekolah, dan masyarakat. Tindakan yang dilakukan remaja untuk menarik lingkungan ada yang diwujudkan dalam bentuk positif dan ada yang bentuk negatif.

6) Terikat dalam kelompok

Pada kehidupan sosialnya remaja lebih tertarik dengan kelompok manusia yang sebaya dengannya. Kemungkinan mereka akan mudah untuk meniru apa yang dilakukan kelompok sebayanya Koes Irianto (2014, dalam Devita, 2017).

c. Tahap Perkembangan Remaja

Menurut Zannah, Hidayati, dan Triwibowo (2023) berdasarkan karakteristiknya fase remaja dibedakan dalam 3 kategori yaitu:

1) Remaja Awal (*Early Adolescence*)

Remaja awal antara usia 10-13 tahun akan merasa heran dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri. Mereka memperoleh ide-ide baru, mengembangkan kepekaan, dan mudah tertarik pada lawan jenis. Ciri-ciri remaja awal antara lain:

- a) Perhatikan perubahan fisik yang terjadi dan cara memandang diri sendiri.
- b) Hormati dan percayai orang yang lebih dewasa.
- c) Kekhawatiran tentang hubungan teman sebaya.
- d) Mencoba sesuatu yang dapat membuat mereka terlihat lebih baik atau mengubah perasaan mereka terhadap tubuh mereka.
- e) Perasaan dan emosi yang sulit diungkapkan.

## 2) Remaja Tengah (*Middle Adolescence*)

Remaja tengah antara usia 14-16 tahun. Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan teman sebayanya. Mereka akan sangat nyaman jika mempunyai banyak teman disekelilingnya. Ciri-ciri remaja tengah sebagai berikut:

- a) Mengembangkan citra tubuh.
- b) Sangat besar dipengaruhi oleh teman sebayanya.
- c) Sulit memiliki kepercayaan pada orang dewasa.
- d) Menjunjung tinggi kebebasan.
- e) Pengalaman perkembangan kognitif yang signifikan.
- f) Daripada mendengarkan orang tua atau orang dewasa lainnya, lebih baik mendengarkan teman sebaya.
- g) Mencoba hal baru.

## 3) Remaja Akhir (*Late Adolescence*)

Remaja akhir antara usia 17-19 tahun. Pada masa ini remaja akan mencari peluang untuk bersatu dengan orang lain dan

pengalaman baru, mengembangkan identitas seksual yang tidak berubah, dan mulai mencapai keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dan kepentingan orang lain selama fase ini, yang merupakan periode konsolidasi menuju kedewasaan. Berikut ciri-ciri remaja akhir:

- a) Fokus pada masa depan dan buat rencana.
- b) Lebih mandiri.
- c) Konsisten dengan nilai-nilai keyakinan.
- d) Membuat hubungan lebih kuat atau lebih tahan lama.

d. Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

Menurut (Pratama & Sari, 2021) 4 karakteristik pertumbuhan dan perkembangan remaja yaitu:

1) Perkembangan Fisik

Anak pada usia remaja keadaan tubuhnya meningkat mencapai kekuatan yang maksimal jika mereka menggunakan otot-ototnya, demikian juga kemampuan dalam belajar keterampilan gerak. Pertumbuhan meningkat cepat dan mencapai puncak kecepatan. Pada fase remaja awal (11-14 tahun) karakteristik seks sekunder mulai tampak, seperti penonjolan payudara pada remaja perempuan, pembesaran testis pada remaja laki-laki, pertumbuhan rambut ketiak, atau rambut pubis. Karakteristik seks sekunder ini tercapai dengan baik pada tahap remaja pertengahan (usia 14-17 tahun) dan pada tahap remaja akhir (17-

20 tahun) struktur dan pertumbuhan reproduktif hampir komplet dan remaja telah matang secara fisik.

## 2) Kognitif

Remaja menurut teori perkembangan kognitif Piaget dalam John W. Santrock adalah: “Remaja mulai berfikir secara logis. Mereka menyusun rencana untuk memecahkan masalah dan secara sistematis menguji solusinya. Istilah Piaget penalaran hipotetis deduktif. Mengandung konsep bahwa remaja dapat menyusun hipotesis (dugaan terbaik) tentang cara untuk memecahkan problem dan mencapai kesimpulan secara sistematis”. Pada tahap awal remaja mencari-cari nilai dan energi baru serta membandingkan normalitas dengan teman sebaya yang jenis kelaminnya sama. Sedangkan pada remaja tahap akhir, mereka telah mampu memandang masalah secara komprehensif dengan identitas intelektual sudah terbentuk.

## 3) Afektif

Pada fase ini anak menuju perkembangan fisik dan mental. Memiliki perasaan-perasaan dan keinginan-keinginan baru sebagai akibat perubahan-perubahan tubuhnya. Ia mulai dapat berpikir tentang pikiran orang lain, ia berpikir pula apa yang dipikirkan oleh orang lain tentang dirinya. Ia mulai mengerti tentang keluarga ideal, agama dan masyarakat. Pada masa ini remaja harus dapat mengintegrasikan apa yang telah dialami dan dipelajarinya tentang dirinya. Menurut teori perkembangan

kognitif Piaget dalam John W. Santrock adalah berada pada tahap operasional formal. Menurut teori Piaget, “pada tahap ini, individu mulai memikirkan pengalaman di luar pengalaman konkrit, dan memikirkannya secara lebih abstrak, idealis, dan logis”. Kualitas abstrak dari pemikiran operasional formal tampak jelas dalam pemecahan problem verbal. Selain memiliki kemampuan abstrak, remaja juga mulai melakukan pemikiran spekulasi tentang kualitas ideal yang mereka inginkan dalam diri mereka dan orang lain. Pemikiran idealis ini bisa menjadi fantasi atau khayalan.

#### 4) Psikomotor

Kemampuan motorik adalah sebagai suatu kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan kemampuan fisik untuk dapat melaksanakan suatu gerakan, atau dapat pula didefinisikan bahwa kemampuan motorik adalah kapasitas penampilan seseorang dalam melakukan suatu gerak. Keterampilan psikomotorik berkembang sejalan dengan pertumbuhan ukuran tubuh, kemampuan fisik, dan perubahan fisiologi. Pada masa ini merupakan waktu yang tepat untuk mengikuti beragam pertandingan atau kegiatan olahraga. Mereka memiliki perhatian, kemauan, dan motivasi. Adapun kegiatan yang dilakukan dalam masa ini antara lain berupa aktifitas yang menggunakan keterampilan untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam hal ini mereka diberikan kesempatan untuk ikut

ambil bagian dalam berbagai kegiatan aktifitas. Bentuk aktivitasnya meliputi pengenalan keterampilan olahraga, mereka di kenalkan teknik olahraga dan bentuk olahraga. Seperti bermain dengan menggunakan media bola, misalnya permainan sepakbola.

## 2. *Menarche*

### a. *Pengertian Menarche*

*Menarche* adalah haid atau menstruasi yang datang pertama kali pada seorang wanita yang sedang menginjak dewasa, haid yang pertama kali terjadi pada dinding rahim dan yang dikenal dengan istilah darah haid, sebagai tanda kesiapan biologis, dan tanda siklus masa subur telah mulai (Wardhani, 2015).

*Menarche* adalah menstruasi pertama yang biasa terjadi pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi dalam rentang usia 10 - 16 tahun (Anita Sari & Mardiantika, 2021).

### b. *Usia Menarche*

Usia remaja yang mendapat *Menarche* bervariasi yaitu antara usia 10-14 tahun tetapi rata-rata 12,5 tahun Winkjosastro, (2005, dalam Sari, 2021).

Data hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) menyebutkan bahwa 70,1% remaja putri yang berusia 10-19 tahun telah mengalami menstruasi dan sebanyak 29,9% belum mendapatkan menstruasi.

Usia saat seorang anak perempuan mengalami *menarche* sangat bervariasi. Terdapat kecenderungan bahwa saat anak mendapat menstruasi yang pertama kali pada usia lebih muda. Ada yang mendapat menstruasi pertama kali pada usia 12 tahun, ada juga yang 8 tahun sudah memulai siklusnya. Bila usia 16 tahun baru mendapat menstruasi pun bisa saja dapat terjadi secara global. Hal ini bisa terjadi karena ketidakseimbangan hormon bawaan lahir. Pengaruh dari faktor eksternal seperti asupan gizi pada makanan yang dikonsumsi (Devita, 2017).

c. Faktor yang Mempengaruhi Usia *Menarche*

Faktor yang mempengaruhi usia *menarche* menurut Sari (2021), diantaranya yaitu:

- 1) Aspek Psikologi yang menyatakan bahwa *menarche* merupakan bagian dari masa pubertas. *Menarche* merupakan suatu proses yang melibatkan sistem anatomi dan fisiologi dari proses pubertas yaitu sebagai berikut:
  - a) Disekresikannya estrogen oleh ovarium yang distimulasi oleh hormon pituitari.
  - b) Estrogen menstimulasi pertumbuhan uterus.
  - c) Fluktuasi tingkat hormon yang dapat menghasilkan perubahan suplai darah yang adekuat ke bagian endometrium.
  - d) Kematian beberapa jaringan endometrium dari hormon ini dan adanya peningkatan fluktuasi suplai darah ke desidua.

2) *Menarche* dan kesuburan

Pada sebagian besar wanita, *menarche* bukanlah sebagai tanda terjadinya ovulasi. Sebuah penelitian di Amerika menyatakan bahwa interval rata-rata antara *menarche* dan ovulasi terjadi beberapa bulan. Secara tidak teratur menstruasi terjadi sela 1-2 tahun sebelum terjadinya ovulasi yang teratur.

3) Pengaruh waktu terjadinya *menarche*

*Menarche* biasanya terjadi sekitar dua tahun setelah perkembangan payudara. Namun akhir-akhir ini *menarche* terjadi pada usia yang lebih muda dan tergantung dari pertumbuhan individu tersebut. Diet dan tingkat Kesehatan juga bisa menjadi pengaruh.

4) *Menarche* dan lingkungan sosial

Lingkungan sosial akan berpengaruh terhadap waktu terjadinya *menarche*. Lingkungan yang dimaksud disini gaya hidup dimana pergaulan anak SD sangat memprihatinkan karena adanya pergaulan bebas dimana siswi dipengaruhi oleh media sosial yang memicu siswi pernah melihat, menonton dan membaca majalah porno, melihat film porno baik itu di TV maupun di internet, adapula yang sudah saling suka antara lawan jenisnya, dan keluar malam dengan alasan ingin mengerjakan tugas sekolah padahal tidak semua siswi jujur akan hal itu. Hal ini tentu memicu pubertas dini pada siswi tersebut yang tentu saja mempengaruhi perkembangan

psikologis dan fisik siswi tersebut (Nurhapsa & Erna Magga, 2019).

5) Usia *menarche* dan status sosial ekonomi

*Menarche* terlambat terjadi pada kelompok sosial ekonomi sedang sampai tinggi yang memiliki selisih sekitar 12 bulan. Orang yang berasal dari keluarga yang biasa mengalami *menarche* lebih dini. Namun setelah diteliti lebih lanjut asupan protein lebih berpengaruh terhadap kejadian *menarche* yang lebih awal. Status ekonomi mempengaruhi terjadinya *menarche* dini karena keluarga mempunyai peran penting yang cukup tinggi dalam hal percepatan umur *menarche* saat ini. Hal ini berhubungan karena tingkat sosial ekonomi pada suatu keluarga didalam hal kecukupan gizi keluarga terutama gizi anak perempuan dalam keluarga yang dapat mempengaruhi usia *menarchenya* (Nurhapsa & Erna Magga, 2019).

d. Tanda dan Gejala *Menarche*

Gejala psikologis dari *menarche* yang akan muncul diantaranya kecemasan, ketakutan, kebingungan, kesedihan dan keinginan yang kuat untuk menolak proses fisiologis tersebut (Sholeha, 2016).

Gejala lain terjadi hampir diseluruh bagian tubuh, seperti sakit pinggang, pegal linu, muncul jerawat suhu badan meningkat (seperti meriang), pinggang sakit, pusing-pusing, payudara membengkak, gangguan pada kulit, nafsu makan berlebih dan

pertumbuhan rambut pada daerah pubis dan axila (Juwita & Yulita, 2018; Sari, 2021).

### 3. Menstruasi

#### a. Pengertian Menstruasi

Menstruasi adalah proses ilmiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Umumnya, remaja mengalami *menarche* adalah pada usia 12-16 tahun. Periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikolog dan lainnya. Pada wanita biasanya pertama kali mengalami menstruasi (*menarche*) pada umur 12-16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari Kusmiran (2016, dalam Ginanjarsari, 2019).

#### b. Fase Menstruasi

Menurut Ginanjarsari (2019) mekanisme terjadinya perdarahan menstruasi terjadi dalam satu siklus terdiri atas 4 fase:

##### 1) Fase *Folikuler/ Proliferasi* (hari ke-5 sampai hari ke-14)

Pada masa ini adalah masa paling subur bagi seorang wanita.

Dimulai dari 1 sampai sekitar sebelum kadar *Luteinizing Hormone* (LH) meningkat dan terjadi pelepasan sel telur (*ovulasi*). Dinamakan fase folikuler karena pada saat ini terjadi pertumbuhan folikel di dalam ovarium. Pada pertengahan fase folikuler, kadar *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) sedikit

meningkat sehingga merangsang pertumbuhan sekitar 3-30 folikel yang masing-masing membawa 1 sel telur. Tetapi hanya 1 folikel yang terus tumbuh, yang lainnya hancur. Pada suatu siklus, sebagian endometrium dilepaskan sebagai respon terhadap penurunan kadar hormon *estrogen* dan *progesterone*. Endometrium terdiri dari 3 lapisan. Lapisan paling atas dan lapisan paling tengah terdiri dari 3 lapisan. Lapisan paling atas dan lapisan tengah dilepaskan, sedangkan lapisan dasarnya tetap dipertahankan dan menghasilkan sel-sel baru untuk kembali membentuk kedua lapisan yang telah dilepaskan. Perdarahan menstruasi berlangsung selama 3-7 hari, rata-rata selama 5 hari. Darah yang hilang sebanyak 28-283 gram. Darah menstruasi biasanya tidak membeku kecuali jika perdarahannya sangat hebat. Pada akhir dari fase ini terjadi lonjakan penghasilan *Luteinizing Hormone* (LH) yang sangat meningkat yang menyebabkan terjadinya proses ovulasi.

2) Fase *Luteal*/Fase Sekresi/ Fase Pramenstruasi (hari ke-14 sampai hari ke-28)

Ovarium beraktivitas membentuk korpus luteum dari sisa-sisa folikel-folikel *de Graaf* yang sudah mengeluarkan sel ovum (telur) pada saat terjadinya proses ovulasi terjadi pada fase ini. Fase ini peningkatan hormone progesterone yang bermakna, yang diikuti oleh penurunan kadar hormone-hormon *estrogen*, *Follicle Stimulating Hormone* (FSH), dan *Luteinizing Hormone*

(LH). Keadaan ini digunakan sebagai lapisan endometrium untuk mempersiapkan dinding rahim dalam menerima hasil konsepsi jika terjadi kehamilan, digunakan untuk penghambat masuknya sperma ke dalam uterus dan proses peluruhan dinding rahim yang prosesnya akan terjadi pada akhir fase ini.

3) Fase menstruasi (hari ke-28 sampai hari ke-2 atau 3)

Masa terjadinya proses peluruhan dari lapisan endometrium uteri disertai pengeluaran darah dari dalamnya terjadi pada fase ini. Peningkatan kadar dan aktivitas hormon-hormon *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *estrogen* yang disebabkan tidak adanya hormon *Luteinizing Hormone* (LH) dan pengaruhnya karena produksi telah dihentikan oleh peningkatan kadar hormon progesteron secara maksimal. Mempengaruhi kondisi flora normal dan dinding-dinding di daerah vagina dan uterus yang selanjutnya dapat mengakibatkan perubahan-perubahan hygiene pada daerah tersebut dan menimbulkan keputihan.

4) Fase Regenerasi/ Pascamenstruasi (hari ke-1 sampai hari ke-5)

Fase pemulihan dan pembentukan kembali lapisan endometrium uteri terjadi pada fase ini, sedangkan ovarium mulai beraktivitas kembali membentuk folikel-folikel yang terkandung didalamnya melalui pengaruh hormon-hormon *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *estrogen* yang sebelumnya sudah dihasilkan kembali di dalam ovarium.

### c. Siklus Menstruasi

Menstruasi atau haid adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan endometrium. Proses terjadinya haid berlangsung dengan empat tahapan yaitu masa proliferasi, masa ovulasi, masa sekresi dan masa haid. Dalam proses ovulasi, yang memegang peranan penting adalah hubungan hipotalamus, hipofisis, dan ovarium (*hypothalamic-pituitary-ovarium axis*). Menurut teori *neurohumoral*, hipotalamus mengawasi sekresi hormon gonadotropin oleh *adenohipofisis* melalui sekresi neurohormon yang disalurkan ke sel-sel *adenohipofisis* lewat sirkulasi portal yang khusus. Hipotalamus menghasilkan faktor yang telah dapat diisolasi dan disebut *Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH)* karena dapat merangsang pelepasan *Lutenizing Hormone (LH)* dan *Follicle Stimulating Hormone (FSH)* dari hipofisis (Sinaga, 2017).

Dalam beberapa jam setelah *Lutenizing Hormone (LH)* meningkat, estrogen menurun dan inilah yang menyebabkan *Lutenizing Hormone (LH)* ikut menurun. Menurunnya estrogen disebabkan oleh perubahan morfologik pada folikel. Menurunnya *Lutenizing Hormone (LH)* disebabkan oleh umpan balik negatif yang pendek dari *Lutenizing Hormone (LH)* terhadap hipotalamus. Pecahnya folikel terjadi 16-24 jam setelah lonjakan *Lutenizing Hormone (LH)* dan biasanya hanya satu folikel yang matang. Mekanisme terjadinya ovulasi terjadi karena adanya perubahan-perubahan degeneratif kolagen pada dinding folikel, sehingga ia

menjadi tipis. Prostaglandin F2 memegang peranan dalam peristiwa itu pada fase luteal, setelah ovulasi, sel-sel granulosa membesar, membentuk vakuola dan bertumpuk pigmen kuning (lutein) folikel menjadi korpus luteum (Sinaga, 2017).

#### d. Faktor Yang Mempengaruhi Menstruasi

##### 1) Faktor hormon

Hormon *Folicle Stimulating Hormone* (FSH) yang dikeluarkan oleh hipofisis, estrogen yang dihasilkan oleh ovarium dan hormon *Luteinizing Hormone* (LH) yang dihasilkan oleh hipofisis, serta progesterone yang dihasilkan oleh ovarium merupakan hormon-hormon yang mempengaruhi terjadinya menstruasi pada Wanita.

##### 2) Faktor enzim

Enzim hidrolitik yang terkandung dalam endometrium merusak sel-sel yang terlibat dalam sintesis protein, yang mengganggu metabolisme serta menyebabkan regresi endometrium dan perdarahan.

##### 3) Faktor vascular

Selama fase proliferasi, terjadi pembentukan sistem vaskularisasi dalam lapisan fungsional endometrium. Pertumbuhan endometrium ikut tumbuh pula arteri-arteri, vena-vena, dan hubungan diantara keduanya. Dengan regresi endometrium, timbul statis dalam vena-vena serta saluran-saluran yang menghubungkannya dengan arteri, dan akhirnya

terjadi nekrosis dan perdarahan dengan pembentukan hematoma, baik dari arteri maupun vena.

#### 5) Faktor prostaglandin

Endometrium mengandung prostaglandin E2 dan F2. Dengan adanya desintegrasi endometrium, prostaglandin terlepas yang menyebabkan myometrium berkontraksi sebagai suatu faktor untuk membatasi perdarahan pada menstruasi (Kusmiran, 2014).

### 4. Kesiapan *Menarche*

#### a. Pengertian Kesiapan *Menarche*

Kesiapan berasal dari kata “siap” yang diawali dengan kata ke- dan akhiran-an. Menurut kamus psikologis, kesiapan (*readiness*) suatu kedewasaan yang diperlukan untuk menerima dan mempraktekkan tingkah laku tertentu (Sari, 2021). Kesiapan adalah keadaan keseluruhan kesiapan seseorang dalam memberi respon atau menanggapi dengan cara tertentu terhadap suatu situasi yang sedang terjadi Slameto, (2010, dalam Zannah, Hidayati, & Triwibowo, 2023).

*Menarche* adalah menstruasi pertama yang biasa terjadi pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi dalam rentang usia 10 - 16 tahun (Meinarisa, Anita Sari, & Mardiantika, 2021). Kesiapan *menarche* adalah suatu keadaan dalam diri seseorang yang membuatnya merasa siap dalam menghadapi datangnya menstruasi pertama atau *menarche* dengan segala perubahan fisik dan psikisnya (Zannah, Hidayati, &

Triwibowo, 2023). Kesiapan menghadapi *menarche* adalah keadaan dimana seseorang merasa siap untuk menjadi dewasa secara fisik dan memulai menstruasi pertama (*menarche*) sebagai proses yang normal. Aspek menstruasi pertama (*menarche*) antara lain: aspek pemahaman, aspek penghayatan dan aspek kesediaan (Hidayah & Palila, 2018).

b. Aspek-aspek Kesiapan Menghadapi *Menarche*

Menurut Yusuf, (2002, dalam Hidayah dan Palila, 2018) ada tiga aspek mengenai kesiapan menghadapi *menarche*:

1) Aspek Pemahaman

Pengalaman yang pernah dialami seseorang. Ketika seseorang mengerti dan mengetahui akan kejadian yang dialaminya, hal ini dapat membantu dirinya untuk merasa lebih siap dalam menghadapi hal-hal yang terjadi.

2) Aspek Penghayatan

Aspek ini merupakan keadaan 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.

3) Aspek Kesediaan

Merupakan tindakan secara langsung terhadap kesempatan yang hadir, sehingga menjadi bagian pengalaman hidup. Perbandingan antara remaja perempuan yang bersiap dengan

yang tidak dalam menghadapi menstruasi pertama ditunjukkan oleh sikap positif (siap) dan negatif (tidak siap).

c. Macam-macam Kesiapan

Kesiapan diri menghadapi menarche menurut Siregar, (2018, dalam Zannah, Hidayati, & riwibowo, 2023).

1) Kesiapan Fisik

Kejadian yang penting dalam pubertas adalah perubahan fisik yang akan terjadi, timbulnya cirri-ciri kelainan skunder, *menarche* dan perubahan psikis. Gejala yang akan terjadi pada peristiwa *menarche* adalah kecemasan, ketakutan yang diperkuat oleh keinginan untuk menolak proses fisiologis. Apabila tidak mempunyai pengetahuan dan kesiapan tentang *menarche* pada remaja cenderung mereka akan menolak perubahan fisik tersebut, sehingga dapat memberikan pengaruh pada psikologis remaja itu sendiri. Kesiapan psikologis sangat diperlukan dalam menghadapi *menarche*.

2) Kesiapan Psikologis

Kesiapan psikologis remaja dapat dilihat dari sikap mereka dalam menghadapi *menarche*. Sikap ini dapat bersifat positif dan dapat pula bersifat negatif. Sikap positif dapat dikaitkan dengan kecenderungan perilaku untuk memahami, menghargai dan menerima adanya *menarche* sebagai tanda kedewasaan seorang wanita, sedangkan dalam sikap negatif terdapat

kecenderungan kondisi psikologis yang tidak stabil (bingung, sedih, stress, cemas, mudah tersinggung, marah, emosional).

### 3) Kesiapan Keluarga

Orang tua mengajarkan anak perempuannya tentang menstruasi sejak dini agar mereka lebih memahami dan dapat mempersiapkan diri untuk menghadapi *menarche*. Jika peristiwa *menarche* tersebut tidak disertai dengan informasi yang benar maka akan timbul beberapa gangguan diantaranya pusing, mual, haid tidak teratur. Komunikasi pertama seorang anak terjadi dalam lingkungan keluarga dengan orang terdekatnya yaitu ibu. Hubungan kedekatan anak dengan ibunya akan berlangsung sampai anak mencapai usia remaja. Peran ibu untuk membentuk kedekatan merupakan awal pembentukan rasa percaya diri anak.

#### d. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan

Menurut (Zannah, Hidayati, & Triwibowo, 2023) faktor yang mempengaruhi kesiapan menghadapi *menarche* yaitu:

##### 1) Usia

Usia adalah satuan waktu yang mengukur waktu keberadaan suatu benda atau makhluk, diukur mulai saat dia lahir. Hubungan usia siswi terhadap kesiapan menghadapi *menarche* adalah semakin muda usia, maka semakin belum siap untuk menerima peristiwa menstruasi, sehingga *menarche* dianggap sebagai gangguan yang mengejutkan. Selain itu *menarche* yang terjadi pada usia muda, kedisiplinan diri dalam hal kebersihan badan

masih kurang. Sehingga pada akhirnya, *menarche* dianggap oleh anak sebagai suatu beban baru yang tidak menyenangkan.

## 2) Sumber Informasi

Yang dimaksud sumber informasi disini adalah sumber-sumber yang dapat memberikan informasi tentang *menarche* kepada siswi, antara lain:

### a) Keluarga

Dalam arti luas, keluarga meliputi semua pihak yang ada hubungan darah atau keturunan yang dapat dibandingkan dengan marga. Dalam arti sempit, keluarga meliputi orang tua dan anak. Jika peristiwa *menarche* tersebut tidak disertai dengan informasi-informasi yang benar maka akan timbul beberapa gangguan-gangguan antara lain berupa: pusing, mual, menstruasi tidak teratur.

### b) Kelompok Teman Sebaya

Kelompok teman sebaya memiliki peran penting dalam perkembangan pribadi remaja. Remaja yang memiliki hubungan orangtua dan remaja yang sehat cenderung tidak terpengaruh oleh teman sebaya yang negatif. Hubungan kelompok teman sebaya dengan kesiapan menghadapi *menarche* yaitu karena remaja dapat belajar tentang menstruasi dari teman sebayanya, Jika informasi tentang *menarche* salah, maka remaja akan memiliki persepsi negatif

terhadapnya sehingga membuat remaja merasa malu ketika mengalami *menarche*.

### 3) Sikap

Mendefinisikan sikap sebagai “penilaian yang dilakukan oleh manusia secara keseluruhan terhadap diri sendiri, orang lain, objek, atau masalah”. Sikap adalah kesediaan seseorang untuk berperilaku dengan cara tertentu terhadap hal-hal tertentu adalah sikapnya. Sikap ini bisa menguntungkan atau merugikan. Dalam pandangan yang menggembirakan mereka akan cukup sering mendekati, seperti, dan mengantisipasi barang-barang tertentu, sementara dalam sikap negatif mereka akan lebih sering menjauh, menjauh dari, meremehkan, membenci barang-barang tertentu. Dalam penelitian ini, istilah “sikap” mengacu pada keadaan emosional siswi saat menghadapi *menarche*.

#### e. Cara Ukur Kesiapan

Pengukuran kesiapan dapat dilakukan dengan wawancara atau kuesioner yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek peneliti atau responden. Untuk memudahkan terhadap pemisahan tingkat kesiapan dalam penelitian, tingkat kesiapan dibagi berdasarkan skor yang terdiri dari:

- 1) Siap bila tingkat kesiapan 61% - 100%
- 2) Tidak siap bila tingkat kesiapan 0% - 50%.

## 5. Peran Ibu

Peran ibu adalah perilaku yang dilakukan seorang ibu terhadap keluarganya. Peran ibu memiliki peranan dan posisi yang penting bagi tumbuh kembangan anaknya, khususnya anak perempuan dalam hal *menarche*. Ibu bisa memberikan informasi sederhana ke anak perempuannya yang akan mengalami *menarche*, misalnya apa itu menstruasi, seberapa sering menstruasi terjadi, berapa lama menstruasi terjadi, seberapa banyak darah yang keluar dan bagaimana cara menggunakan pembalut, pentingnya menjaga kebersihan dan cara menjaga kebersihan vulva saat menstruasi, serta apa saja yang tidak boleh dilakukan saat menstruasi Santoso (2009, dalam Zannah, Hidayati, & Triwibowo, 2023).

Peran ibu dalam memperhatikan perkembangan kesehatan reproduksi yang dialami remaja menjadi hal yang penting untuk bisa diketahui dan bisa menjadi penambahan wawasan untuk remaja putri. Ibu juga memiliki peran yang besar dalam melihat perkembangan anaknya untuk bisa menjalani masa pubertasnya. Remaja memerlukan dukungan, perhatian, pengertian serta dorongan bagi remaja untuk bisa menentukan kepribadian dan membantu untuk menjelaskan perubahan-perubahan yang akan terjadi pada dirinya. Permasalahan pubertas sering dianggap hal yang tabu untuk dibicarakan anak-anak kepada orang lain, perlu dilakukan pendekatan khusus agar anak merasa nyaman untuk terbuka mengenai masalah pubertas pada orang tuanya. Untuk menjaga agar tidak terjadi perilaku menyimpang maka orang tua terutama ibu

perlu melakukan pendampingan serta pengawasan dan bisa mengarahkan anak-anak yang beranjak remaja dalam menyikapi setiap perubahan semasa pubertas. Banyak perilaku remaja yang menyimpang karena belum memahami apa itu pubertas dan bagaimana cara menghadapi dan mengendalikan setiap perubahan dan gejolak yang melanda semua remaja Hartiningsih (2010, dalam Devita, 2017).

## 6. Pengetahuan Ibu

### a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari rasa ingintau, informasi yang didapat dari lingkungan seperti keluarga, guru, teman dan proses pengelolaan informasi oleh panca indera baik melalui pendidikan formal maupun informal. Semakin tinggi rasa keingintahuan dan informasi yang didapat, semakin tinggi pula tingkat pengetahuan seseorang tersebut (Tamba, Maulani, & Purba, 2023).

### b. Tingkat Pengetahuan

Menurut Kholid dan Notoadmodjo (2012, dalam Sari, 2021) terdapat 6 tingkat pengetahuan, yaitu :

#### 1) Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelum termasuknya kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang diterima.

2) Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi secara benar.

3) Aplikasi (*application*)

Aplikasi adalah sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real.

4) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk materi atau subjek dalam komponen-komponen. Tetapi masih dalam suatu struktur organisasi tersebut dan kaitannya satu sama lain.

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi yang baru dari formulasi-formulasi yang ada, misalnya : dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkas, dapat menyesuaikan terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang ada.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi diartikan sebagai berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek

c. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Anwar dan Febrianty (2017) ada 6 faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut:

#### 1) Pendidikan

Pendidikan adalah bimbingan yang diberikan kepada orang lain agar dapat memahami suatu hal. Tidak dapat dipungkiri bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah pula mereka menerima informasi dan pada akhirnya pengetahuan yang dimilikinya akan semakin banyak.

#### 2) Pekerjaan

Seseorang dapat memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung dilingkungan pekerjaan.

#### 3) Usia

Bertambahnya usia seseorang akan mengalami perubahan fisik maupun psikologis. Pertumbuhan fisik terdiri dari 4 kategori perubahan yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri lama, dan timbulkan ciri-ciri baru. Perubahan ini terjadi karena kematangan fungsi organ. Pada aspek psikologis atau mental, taraf berfikir seseorang semakin matang dan dewasa.

#### 4) Minat

Minat sebagai suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni sesuatu hal, sehingga seseorang memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

#### 5) Pengalaman

Pengalaman adalah kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Seseorang akan cenderung berusaha melupakan pengalaman yang kurang baik. Sebaliknya, jika pengalaman tersebut menyenangkan, maka secara psikologis mampu menimbulkan kesan yang sangat mendalam.

#### 6) Informasi

Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat mempercepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru.

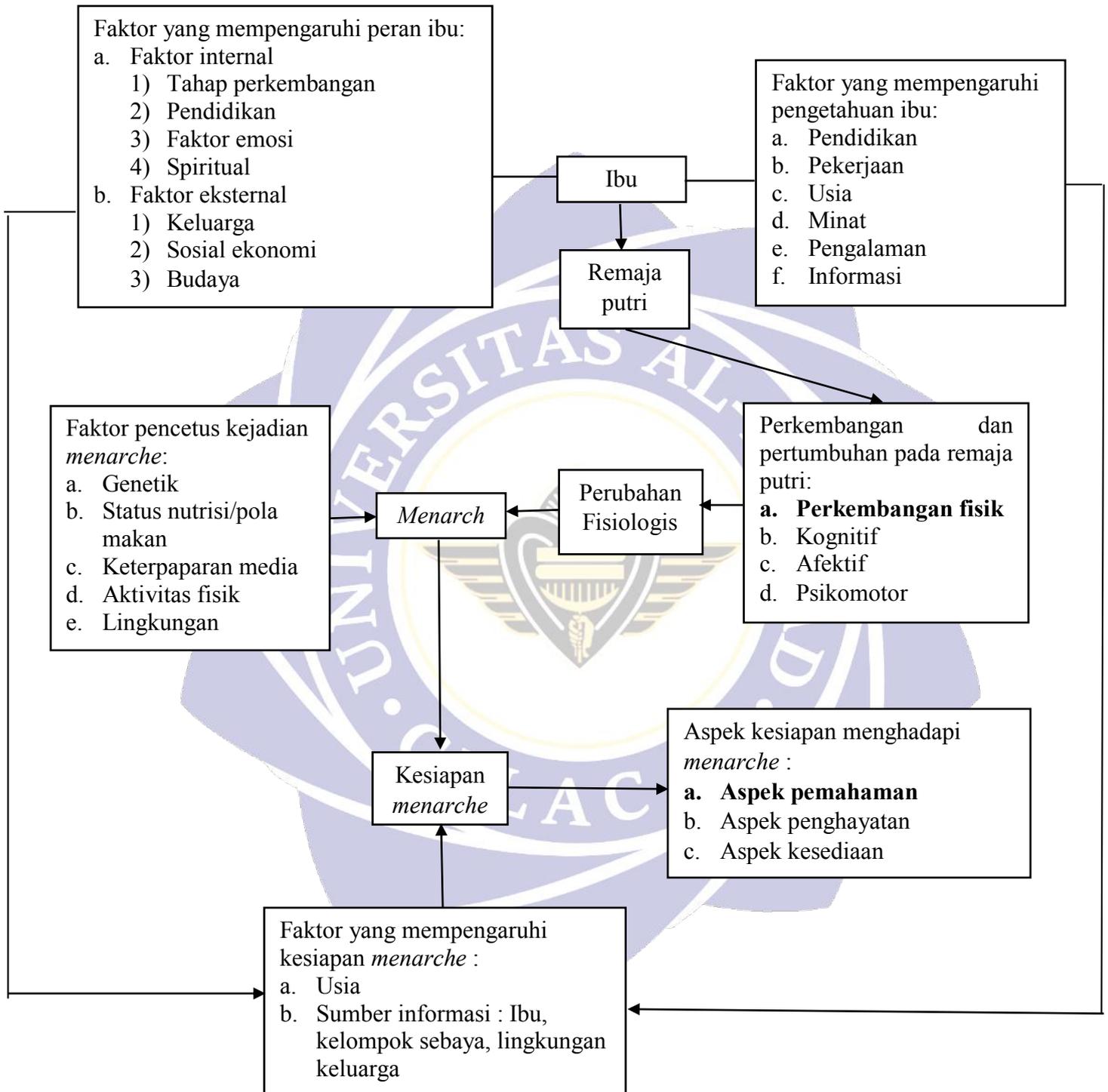
#### d. Pengukuran Tingkat pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau kuesioner yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek peneliti/responden. Menurut Yamani (2017, dalam Sari, 2021) untuk memudahkan terhadap pemisahan tingkat pengetahuan dalam penelitian, tingkat pengetahuan dibagi berdasarkan skor yang terdiri dari:

- 1) Baik bila tingkat pengetahuan 76% - 100%
- 2) Cukup bila tingkat pengetahuan 56% - 75%
- 3) Kurang bila tingkat pengetahuan kurang dari 0% - 56%.

## B. Kerangka Teori

BAGAN 2.1 Kerangka Teori



Sumber : (Diananda, 2019; Saputro, 2018; Wardhani, 2015; Anita sari, 2021;

Devita, 2017; Sinaga, 2017; Zannah, 2023)