

**1 | GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG MENSTRUASI DI SMA NEGERI 2
UNGARAN**



**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG MENSTRUASI
DI SMA NEGERI 2 UNGARAN
TAHUN 2020**

ARTIKEL

**Oleh
RUDINI DINTA SANTOSA PUTRI
152191126**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2020**

HALAMAN PENGESAHAN

Artikel Berjudul :

**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI
TENTANG MENSTRUASI DI SMA NEGRI 2 UNGARAN**

Disusun Oleh :

RUDINI DINTA SANTOSA PUTRI

NIM. 152191126

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**Telah Disetujui Dan Disahkan Oleh Pembimbing Skripsi, Program Studi
Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo**

**Ungaran, Maret 2021
Pembimbing**



**Eti Salafas, S.SiT.,M.Kes
NIDN. 0625118001**

GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG MENSTRUASI DI SMA NEGERI 2 UNGARAN.

Rudini Dinta Santosa Putri¹, Eti Salafas²

¹ Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo

² Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo

Email : rdintasp@gmail.com, salafas.unw@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Menstruasi dapat diartikan sebagai pendarahan yang teratur dari rahim sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi dengan baik atau sudah siap untuk bereproduksi. Umumnya, para remaja yang mengalami haid yang pertama kali (*menarche*) aialah pada umur 12 tahun sampai 16 tahun. Siklus menstruasi yang normal akan terjadi setiap 22-35 hari dengan lamanya menstruasi kira kira selama 2-7 hari. Menstruasi bisa menjadi sesuatu yang menyusahkan bagi anak perempuan, hal ini umumnya disebabkan karena kurang atau salahnya informasi mengenai menstruasi. Umumnya orang takut melihat darah, apalagi anak-anak. Ketidaktahuannya dapat menyebabkannya secara keliru, mengaitkan menstruasi dengan penyakit atau luka bahkan memandangnya sebagai sesuatu yang memalukan, karena tidak mendapatkan penjelasan yang benar.

Tujuan : Mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang menstruasi pada remaja Di SMA Negeri 2 Ungaran

Metode penelitian : Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, dengan rancangan penelitian *Cross Sectional* menggunakan populasi sebanyak 267 dan sampel sebanyak 160 sampel, dengan teknik pengambilan sampling secara *Aqidental sampling*, dan pada pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan analisis univariat, frekuensi dan persen.

Hasil penelitian : Mayoritas responden memiliki pengetahuan remaja tentang menstruasi dengan kategori baik dengan jumlah 93 responden atau 58,1%., Mayoritas responden memiliki pengertian menstruasi dengan kategori baik dengan jumlah 92 responden atau 57,5%. Mayoritas responden memiliki siklus menstruasi dengan kategori baik jumlah 87 responden atau 54,4%. Mayoritas responden memiliki hormon menstruasi dengan kategori baik jumlah 82 responden atau 51,2%. Mayoritas responden memiliki gangguan menstruasi dengan kategori baik dengan jumlah 101 responden atau 63,1%.

Kata Kunci : Pengetahuan remaja putri, Menstruasi

Kepustakaan : 30 (2010-2020)

ABSTRACT

Background: Menstruation can be defined as regular bleeding from the uterus as a sign that the uterine organs are functioning properly or are ready to reproduce. Generally, adolescents who experience their first menstruation (menarche) are at the age of 12 to 16 years. A normal menstrual cycle will occur every 22-35 days with a menstrual length of approximately 2-7 days. Menstruation can be something that is troublesome for girls, this is generally due to lack of or wrong information about menstruation. Generally, people are afraid to see blood, especially children. Ignorance can lead to it mistakenly, associating menstruation with illness or injury and even viewing it as embarrassing, because it doesn't get the right explanation.

Purpose: To determine the knowledge of young women about menstruation in adolescents in SMA Negri 2 Ungaran

Research methods: This research design uses descriptive quantitative method, with a cross sectional research design using a sample of 160 samples, with a sampling technique by accidental sampling, and data collection using a questionnaire with univariate analysis, frequency and percent.

Research result : The majority of respondents had good knowledge of adolescents about menstruation with a total of 93 respondents or 58.1%. The majority of respondents had a good understanding of menstruation with a total of 92 respondents or 57.5%. The majority of respondents had a menstrual cycle with a good category with the number of 87 respondents or 54.4%. The majority of respondents had menstrual hormones with a good category of 82 respondents or 51.2%. The majority of respondents had menstrual disorders in either category with a total of 101 respondents or 63.1%.

Keywords: Knowledge of young women, Menstruation

Bibliography: 30 (2010-2020)

Pendahuluan

WHO (*World Health Organisation*) mengatakan, remaja ialah Mahluk hidup dalam rentang umur (10-19) tahun, dari peraturan menteri Kesehatan RI Nomer 25 tahun 2014, Remaja diartikan sebagai penduduk dalam rentang umur (10- 18) tahun dan menurut Badan kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang umur remaja adalah 10-24 tahun dan belum berkeluarga (Infodatin Reproduksi Remaja,2020) . Masa remaja adalah masa perpindahan atau masa perubahan dari anak menuju masa remaja. Dimasa perubahan yang terjadi ini begitu cepat mengalami pertumbuhan serta perkembangan baik itu fisik maupun mental pada remaja (Diananda 2018).

Masa remaja (*adolescence*) bisa di definisikan sebagai masa pergantian dari masa anak ke masa meraka beranjak dewasa dan ditandai adanya perubahan-peruban pada tubuh, psikis dan psikososial. Para remaja bukan hanya tumbuh menjadi lebih berkembang dan lebih besar akan tetapi terjadi perbedaan di dalam tubuh yang mungkin untuk bereproduksi (Kundre, 2015). Adapun ciri seorang perempuan memasuki masa peralihan yakni dengan mengalamik menstruasi, di masa puber ketegangan emosi meningkat dan mengakibatkan berubahnya bentuk fisik dan kelenjar yang mengakibatkann remaja tersebut sangat sensitif terhadap harapan-harapan baru, sangat gampang mengalami keluhan , baik gangguan pikiran, perasaan ataupun keluhan perilaku (Pinanti, 2012).

Menstruasi yaitu tahap yang terjadi secara alami pada seorang wanita. Menstruasi dapat diartikan sebagai keluarnya darah secara teratur dari Rahim

setiap bualannya dan sebagai pertanda organ kandungan seseorang sudah berfungsi dengan baik atau sudah siap untuk bereproduksi. Umumnya, para wanita yang sedang menstruasi untuk yang pertama kali (*menarche*) aialah pada umur 12-16 tahun. Siklus menstruasi yang normal akan terjadi setiap 22 sampai 35 hari dengan lamanya menstruasi kira kira selama 2 sampai 7 hari (Kusmiran, 2012).

Fase menstruasi bisa diartikan masa pendarahan yang terjadi karna meluruhnya dinding uterus yang sangat banyak terdapat pembuluh darah. Di lapisan endometrium sudah disiapkan untuk menampung implementasi embrio dan jika tidak terjadi penanaman embrio maka lapisan uterus terjadi peluruhan dan dikeluarkan melalui mulut rahim (*serviks*) dan liang senggama (*vagina*). Pendarahan menstruasi terjadi secara berkala antara jarak menstruasi yang lalu dan menstruasi yang akan datang bisa disebut dengan satu siklus menstruasi (Irianto,2015)

Menstruasi bisa menjadi sesuatu yang menyusahkan bagi anak perempuan, hal ini umumnya disebabkan karena kurang atau salahnya informasi mengenai menstruasi. Umumnya orang takut melihat darah, apalagi anak-anak. Ketidaktahuannya dapat menyebabkannya secara keliru, mengaitkan menstruasi dengan penyakit atau luka bahkan memandangnya sebagai sesuatu yang memalukan, karena tidak mendapatkan penjelasan yang benar. Sangat banyak sekali cerita yang berkembang dikalangan masyarakat sehubungan dengan menstruasi sedangkan kebenarannya belum dapat dibuktikan secara ilmiah. Salah satu mitos yang sering terdengar diantaranya

1 | GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG MENSTRUASI DI SMA NEGERI 2 UNGARAN

adalah bahwa remaja yang sedang menstruasi dianggap kotor dan sakit. Sebenarnya, menstruasi tidak membuat remaja perempuan menjadi kotor dan sakit (Soetjiningsih, 2011).

Pada saat menstruasi pengetahuan remaja sangat mempengaruhi terhadap menstruasi yang dialaminya. Selama masa menstruasi kebanyakan remaja puteri sering mengalami ketidaknyamanan dalam bentuk kram perut, yaitu rasa sakit dibagian bawah perut yang kadang meluas ke pinggang, punggung bagian bawah atau paha. Bahkan ada yang merasa mual, muntah, atau diare. Sedikit kram perut pada hari pertama atau kedua menstruasi yang terjadi merupakan hal yang biasa. Lebih dari 50% perempuan mengalaminya. Namun hanya sekitar 10% perempuan mengalami rasa sakit yang demikian hebat hingga perlu minum obat untuk dapat mengatasi rasa sakit tersebut. Bila tidak ada kelainan ginekologis, rasa nyeri tersebut disebut dismenore primer. Dismenore primer sering terjadi, kemungkinan lebih dari 50% perempuan mengalaminya dan 15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat. Biasanya dismenore primer timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2 - 3 tahun setelah menstruasi pertama. Selain mengalami kram perut, seringkali remaja puteri mengalami menstruasi yang tidak teratur. Hal ini dapat disebabkan karena perubahan kadar hormon akibat stres atau sedang dalam keadaan emosi. Di samping itu, perubahan drastis dalam porsi olahraga atau perubahan berat badan yang drastis juga dapat menyebabkan menstruasi yang tidak teratur. Rasa ketidaknyamanan terhadap menstruasi menimbulkan perilaku yang berbeda - beda antara satu remaja dengan remaja lainnya antara lain perilaku penentangan untuk

membersihkan dirinya, menyembunyikan semua pakaian yang kotor dalam laci - laci atau disudut lemari, tidak mau melakukan aktivitas sehari - hari seperti tidak mau berenang, berolahraga, beribadah. Semua ini menjadi pengalaman yang kurang menyenangkan. (Anurogo, 2010)

Berdasarkan data yang tercatat di Kementerian Kesehatan RI (2010), banyaknya wanita di Indonesia sekitar (68%) berumur 10-59 tahun memiliki menstruasi yang teratur dan sekitar (13,7%) memiliki gangguan siklus menstruasi yang kurang teratur dalam lamanya 1 tahun terakhir. Menurut (Mulastin 2013). Melonjaknya angka presentasi yang tinggi terjadi di daerah Gorontalo sekitar (23,3%) dan yang rendah ada di daerah Maluku Utara sekitar (15,7%).

Berdasarkan Study pendahuluan pada 10 Siswi di SMA Negeri 2 Ungaran , peneliti menemukan bahwa 6 siswi kurang mengetahui apa itu seputar menstruasi, siklus menstruasi, hormone pada saat menstruasi dan gangguan menstruasi dan 4 siswi sudah mengetahui seputar menstruasi yakni meliputi pengertian menstruasi, siklus menstruasi, hormon menstruasi dan gangguan pada saat menstruasi. Maka dari itu dari hasil study pendahuluan tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui sampai sejauhmana remaja mengetahui pengetahuan seputar menstruasi di SMA Negeri 2 Ungaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Ungaran dimulai pada bulan November 2020 sampai Januari 2021. Penelitian ini menggunakan metode Deskriptif Kuantitatif menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Teknik sampling

1 | GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG MENSTRUASI DI SMA NEGERI 2 UNGARAN

menggunakan *Accidental sampling*, Sampel yang akan dijadikan obyek penelitian ini yaitu sebagian dari siswi di SMA Negeri 2 Ungaran berjumlah 160 siswi, Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Seputar Menstruasi Di SMA Negeri 2 Ungaran

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Kurang	67	41.9%
Baik	93	58.1%
Total	160	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa pada mayoritas responden memiliki pengetahuan remaja tentang menstruasi dengan kategori baik dengan jumlah 93 responden atau 58,1%. Sedangkan yang kurang sebanyak 67 responden atau 41,9%. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Amalia, 2019) dari semua responden sekitar 65 responden memiliki pengetahuan yang baik tentang gambaran pengetahuan seputar menstruasi yakni sekitar 35 orang (53,8%) dan juga Penelitian yang dilakukan oleh Khusnul (2020) bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik mengenai menstruasi sebanyak 43 responden yakni sekitar 60,6%, adapula penelitian yang dilakukan oleh luvy dan eti (2020) terdapat remaja yang memiliki pengetahuan baik seputar pengetahuan kebersihan saat menstruasi.

b. Pengertian Menstruasi

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Seputar Pengertian Menstruasi Pada Remaja Di SMA Negeri 2 Ungaran

Pengetahuan Tentang Pengertian Menstruasi	Frekuensi	Presentase
Kurang	68	42,5%
Baik	92	57,5%
Total	160	100%

Berdasarkan tabel 1.2 diatas dapat diketahui bahwa pada mayoritas responden memiliki pengertian menstruasi dengan kategori baik dengan jumlah 92 responden atau 57,5%. Sedangkan yang kurang sebanyak 68 responden atau 42,5%. Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh De Fretes Fiane (2020) dapat diketahui bahwa kebanyakan remaja memiliki pengetahuan yang baik seputar pengertian menstruasi yakni sebanyak 29 orang atau sekitar (60%), Dan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2016) menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang pengertian menstruasi .

c. Siklus Menstruasi

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Seputar Siklus Menstruasi Pada Remaja Di SMA Negeri 2 Ungaran

Pengetahuan Tentang Siklus Menstruasi	Frekuensi	Presentase
Kurang	73	45,6%

1 | GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG MENSTRUASI DI SMA NEGERI 2 UNGARAN

Baik	87	54,4%
Total	160	100%

Berdasarkan table 1.3 diatas dapat diketahui bahwa pada mayoritas responden memiliki siklus menstruasi dengan kategori baik jumlah 87 responden atau 54,4%. Sedangkan yang kurang sebanyak 73 responden atau 45,6%. Hasil ini sama dengan Penelitian yang dilakukan oleh Kusumaningtyas (2014) mengenai pengetahuan remaja putri mengenai siklus menstruasi dengan kategori pengetahuan baik sebesar (60,3%) responden.

d. Pengetahuan Remaja Tentang Hormon Menstruasi

Tabel 1.4 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Hormon Menstruasi Pada Remaja Di SMA Negri 2 Ungaran

Pengetahuan Tentang Hormon Menstruasi	Frekuensi	Presentase
Kurang	78	48,8%
Baik	82	51,2%
Total	160	100%

Berdasarkan tabel 1.4 diatas dapat diketahui bahwa pada mayoritas responden memiliki hormon menstruasi dengan kategori baik jumlah 82 responden atau 51,2%. Sedangkan yang kurang sebanyak 78 responden atau 48,8%.

e. Gangguan Menstruasi

Tabel 1.5 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Gangguan Menstruasipada Remaja Di SMA Negri 2 Ungaran

Pengetahuan Tentang	Frekuensi	Presentase
----------------------------	------------------	-------------------

Gangguan Menstruasi		
Kurang	59	36,9%
Baik	101	63,3%
Total	160	100%

Berdasarkan table 1.5 diatas dapat diketahui bahwa pada mayoritas responden memiliki gangguan menstruasi dengan kategori baik dengan jumlah 101 responden atau 63,1%. Sedangkan yang kurang sebanyak 59 responden atau 36,9%. Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri (2010) yakni sekitar 91,7% banyak siswi yang mengetahui pengetahuan seputar gangguan menstruasi.

SIMPULAN

1. Mayoritas responden memiliki pengetahuan remaja tentang menstruasi dengan kategori baik dengan jumlah 93 responden atau 58,1%. Sedangkan yang kurang sebanyak 67 responden atau 41,9%
2. Mayoritas responden memiliki pengertian menstruasi dengan kategori baik dengan jumlah 92 responden atau 57,5%. Sedangkan yang kurang sebanyak 68 responden atau 42,5%
3. Mayoritas responden memiliki siklus menstruasi dengan kategori baik jumlah 87 responden atau 54,4%. Sedangkan yang kurang sebanyak 73 responden atau 45,6%.

1 | GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG MENSTRUASI DI SMA NEGERI 2 UNGARAN

4. Mayoritas responden memiliki hormon menstruasi dengan kategori baik jumlah 82 responden atau 51,2%. Sedangkan yang kurang sebanyak 78 responden atau 48,8%
5. Mayoritas responden memiliki gangguan menstruasi dengan kategori baik dengan jumlah 101 responden atau 63,1%. Sedangkan yang kurang sebanyak 59 responden atau 36,9%

Daftar Pustaka

- Dinanda, Amita.2018 . Psikologi Remaja dan Permasalahannya. ISTIGHANA, Vol 1, No 1, januari 2018 P-ISSN 1979-1824. <http://e-journal.stit-islamic-village.ac.id/index.php/istighana>
- Kundre, R., Felicia., & Hutagaol, E. (2015). Hubungan Sttus Gizi dengan Siklus Mentrusi pada Remaja Putri di PSIK FK UNSRAT MANADO. *ejournal Keperawatan (e-Kp) Volume 3*. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/6694>
- Kusmiran E. Kesehatan reproduksi remaja dan wanita. Jakarta: Salemba Medika; 2012.
- Desmita. (2011).Psikologi Perkembangan Peserta Didik; Panduan Bagi Orang Tua Dan Guru Dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP,dan SMA. Bandung:Rosda Karya
- Dewi, M dan Wawan, A. 2010. Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Dian Afriyani Luvi & Salafas Eti.2020. “Faktor Faktor yang mempengaruhi kebersihan strual diantara gadis remaja”. Jurnal riset kebidanan Politeknik Tegal Vol 09.
- Dinanda, Amita.2018 . Psikologi Remaja dan Permasalahannya. ISTIGHANA, Vol 1, No 1, januari 2018 P-ISSN 1979-1824. <http://e-journal.stit-islamic-village.ac.id/index.php/istighana>
- Donsu. J. D. T (2017). Psikologi Keperawatan. Yogyakarta : Pustaka Baru Press. Cetakan I
- Fajjri, Ayu., Khairani, M. (2011). Hubunganantara Komunikasi Ibu-Anak dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) pada Siswi SMP Muhammadiyah Banda Aceh.Jurnal Psikologi Undip,10(2), 133–143.

Fiane De Fretes, Vrielyani Anastasya Tingginehe & Heri Setiawan. 2020. "Pengetahuan Tentang Menstruasi Berhubungan Dengan Kesiapan Mental Pra Remaja Dalam Menjalani Menstruasi". Jurnal Ilmiah STIKES Kendal Volume 10

Fitria, L.P. (2016). Hubungan Tingkat Stress dengan siklus menstruasi pada guru dan karyawan SMP Negeri 18 Surakarta. (3), 2407-2656.

Husnul Khotimah, Kirnantoro & Fitnaningsih Endang Cahyawati. 2014. "Pengetahuan Remaja Putri tentang Menstruasi dengan Sikap Menghadapi Dismenore". JNKI, Vol. 2,

Isnaeni, D.N. 2010. Hubungan antara Stress dengan Pola Menstruasi pada Mahasiswa D-IV Kebidanan Jalur Reguler. Universitas Sebelas Maret Surakarta