

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja merupakan kelompok usia 10-19 tahun yang berada pada fase peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa (WHO, 2017). Masa remaja menjadi hal sangat penting saat perkembangan seseorang. Masa remaja disebut juga dengan fase pubertas yang ditandai dengan kematangan seksual yaitu suatu keadaan yang secara biologis sudah bisa bereproduksi dan memiliki keturunan (Deade et al., 2022). Menurut UNICEF, masa pubertas dikenali dengan adanya perubahan fisiologis dan psikologis (Sainah et al., 2022).

Perubahan psikologis pada remaja yakni terjadinya perubahan pada pikiran, jiwa, dan emosional individu untuk berubah lebih dewasa atau matang ketika menghadapi perbedaan di kehidupan masa anak-anak. Perubahan psikologis pada remaja mencakup kematangan seksual yang berkaitan dengan emosi-emosi dan dorongan baru, timbulnya kesadaran pada diri sendiri serta menilai ulang keinginan maupun cita-citanya, keperluan hubungan timbal balik dan pertemanan yang lebih meluas dengan teman sesama jenis dan lawan jenis, kemunculan konflik yang timbul disebabkan oleh transisi dari masa anak-anak menuju dewasa, munculnya kecanggungan pada remaja karena harus beradaptasi terhadap perubahan fisik dan perubahan kognitif remaja yang memungkinkan dalam menuju integrasi pada

hubungan sosial orang dewasa. Selain terjadi perubahan psikologis, pada remaja juga terjadi perubahan fisiologis (Octavia, 2020).

Perubahan fisiologis pada masa remaja melibatkan perubahan fisik yang terjadi selama periode pertumbuhan remaja, termasuk perubahan dalam dimensi tubuh dan kematangan ciri-ciri kelamin pada pria dan wanita. Perubahan fisiologis yang terjadi pada remaja putri meliputi pertumbuhan tulang dan anggota badan setiap tahunnya sehingga menjadi tinggi dan panjang, pinggul melebar, tumbuh payudara, tumbuh bulu pada ketiak dan kelamin serta terjadinya menstruasi (Octavia, 2020).

Menstruasi menjadi persoalan penting yang dihadapi remaja putri. Menstruasi adalah perdarahan berkala yang disebabkan oleh pelepasan lapisan dalam dinding rahim (endometrium) pada uterus. Darah ini keluar melalui vagina karena tidak terjadinya pembuahan atau kehamilan. Menstruasi pertama kali yang terjadi dikenal dengan *Menarche* (Islamy & Farida, 2019).

*Menarche* yakni fase menstruasi awal pada remaja putri yang umumnya dialami antara usia 10-16 tahun selama masa awal remaja (Supriyadi, 2014). *Menarche* menjadi isyarat penting bagi wanita yang menandakan bahwa hypothalamus memproduksi hormon yang normal untuk selanjutnya diteruskan pada ovarium dan uterus. *Menarche* ditandai dengan rasa tidak nyaman meliputi sakit kepala, rasa pegal pada kaki dan pinggang, perut terasa kram dan sakit yang terjadi karena tubuh pada saat menstruasi mengalami pengurangan volume air. Pada

saat menstruasi juga terjadi perubahan emosional disebabkan karena lepasnya beberapa hormon, akibatnya remaja putri mengalami perubahan suasana hati menjadi lebih sensitif, mudah marah, suntuk dan merasa sedih. Beberapa gejala *Menarche* tersebut dapat menyebabkan remaja putri mengalami kebingungan dalam menghadapi dan penanganannya. Hal tersebut terjadi karena *Menarche* merupakan pengalaman baru bagi mereka (Zalni, 2023).

Kebingungan dalam menghadapi *Menarche* dengan pengetahuan yang kurang pada remaja putri terkait tanda dan gejala menstruasi dan penanganannya bisa menjadi pengalaman yang traumatik (Simon & Hutomo, 2021). Hal ini disebabkan karena remaja putri tidak tau bagaimana harus menyesuaikan diri dengan hal baru dan rutinitas yang baru saat terjadinya menstruasi. Kurangnya pengetahuan remaja putri tentang *Menarche* dapat menimbulkan dampak negatif (Usman et al., 2022).

Dampak negatif yang ditimbulkan dapat mengakibatkan kecemasan, munculnya gejala patologis misalnya rasa ketakutan, sedih, khawatir, dan konflik batin, serta masalah lain seperti pusing, mual, *dismenore*, dan menstruasi yang tidak teratur. Dampak yang ditimbulkan dalam menghadapi *Menarche* yaitu proses belajar anak dapat terganggu akibat dari rasa cemas yang berlebih (Febriany, 2020). Penelitian yang dilakukan Amalia tahun 2016 menunjukkan bahwa sebanyak 79% remaja perempuan merasakan kecemasan yang melibatkan perasaan takut, khawatir, dan gelisah terkait dengan pengalaman menstruasi. Mereka juga enggan berbagi

informasi mengenai menstruasi kepada orang lain karena merasa malu. Sebaliknya, 21% sisanya tidak mengalami kecemasan sehubungan dengan menstruasi dan lebih terbuka terhadap pembicaraan mengenai hal tersebut (Sainah et al., 2022). Kurangnya pengetahuan dapat mengakibatkan remaja putri memiliki perilaku tidak bersih pada saat menstruasi sehingga menimbulkan beberapa masalah kesehatan yaitu terjadinya infeksi pada organ reproduksi akibat kurangnya menjaga kebersihan diri. Namun, jika pengetahuan remaja putri tentang *Menarche* baik maka akan menimbulkan dampak yang positif (Usman et al., 2022).

Dampak positif yang muncul pada remaja putri yaitu rasa percaya diri yang meningkat serta dapat menerima segala sesuatu yang berubah pada dirinya ketika menghadapi *Menarche*. Selain itu seseorang akan termotivasi untuk berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya (Febriany, 2020). Remaja putri yang menganggap dirinya telah dewasa secara biologis akan merasa gembira dan bangga dengan kesiapan yang dimilikinya dalam menghadapi *Menarche* (Juwita & Yulita, 2018).

Penelitian yang dilakukan Novitasari et al tahun 2018 dengan judul “Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi *Menarche*” menunjukkan bahwa “sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 13 responden (37,2%), pengetahuan cukup 11 responden (31,4%), dan pengetahuan kurang 11 responden (31,4%)”. Penelitian Susila tahun 2018 yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Menarche*” menunjukkan

bahwa “dari 30 responden, remaja dengan pengetahuan dalam kategori baik sebanyak 13 responden (43%), kategori cukup 14 responden (47%), dan kategori kurang 3 responden (10%)” (Ayu A & Prodalima Sinulingga, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan kepada 10 remaja putri di SDN 3 Pasir Panjang, didapatkan hasil bahwa 9 remaja putri sudah mengalami menstruasi dan 1 belum. Dari 9 remaja putri ini 5 diantaranya mengetahui tentang menstruasi dari ibunya dan mengeluh sakit perut menjalar ke punggung kemudian untuk mengatasinya bisa dengan berbaring di atas tempat tidur. Kemudian 4 remaja putri lainnya selain mendapatkan informasi dari ibunya juga dari pengalaman saudara dan teman di sekolah agar selalu mengonsumsi makanan bergizi selama menstruasi. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pengalaman *Menarche* di SDN 3 Pasir Panjang”.

## **B. Rumusan Masalah**

Tidak semua remaja putri yang mengalami *Menarche* paham tentang perubahan fisik dan psikologis yang dihadapinya. Begitu pula dengan remaja putri yang bersekolah di SDN 3 Pasir Panjang, sehingga pengetahuan yang cukup di haid pertamanya diperlukan agar tidak menimbulkan dampak yang buruk. Kurangnya pengetahuan merupakan bagian permasalahan yang mempengaruhi remaja saat menghadapi *Menarche*. Berdasarkan hal tersebut peneliti merumuskan masalah:

“Bagaimana Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pengalaman *Menarche* di SDN 3 Pasir Panjang?”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang pengalaman *Menarche* di SDN 3 Pasir Panjang.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi pengetahuan remaja putri tentang pengertian *Menarche*.
- b. Mengidentifikasi pengetahuan remaja putri tentang waktu terjadi *Menarche*.
- c. Mengidentifikasi pengetahuan remaja putri tentang gejala *Menarche*.
- d. Mengidentifikasi pengetahuan remaja putri tentang penanganan saat menstruasi.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Bagi penelitian berikutnya, harapannya penelitian ini mampu dijadikan sebagai acuan ataupun literatur tentang gambaran pengetahuan remaja putri tentang *Menarche*.

#### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan penelitian ini mampu berkontribusi bagi pemberi layanan kesehatan dalam memberikan penyuluhan kesehatan dan memberikan

pemahaman kepada masyarakat terutama remaja putri supaya mereka mempunyai pengetahuan yang baik tentang masalah kesehatan khususnya tentang *Menarche*.

b. Bagi Guru SDN 3 Pasir Panjang

Diharapkan penelitian ini mampu memberi manfaat untuk guru di SDN 3 Pasir Panjang dalam mengukur seberapa besar pengetahuan yang dimiliki oleh anak didiknya tentang menstruasi dan penanganannya, sehingga pihak sekolah bisa menjalin kerjasama dengan instansi kesehatan terkait dalam memberikan pemahaman yang baik mengenai *Menarche* kepada remaja putri yang bersekolah di SDN 3 Pasir Panjang.

c. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lain, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengetahuan bagi peneliti lain yang akan melakukan studi lebih lanjut tentang *Menarche*.