

Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V Di SDN 6 Palangka Raya

Ardelia Pusvitasari¹, Karmitasari Y Katimenta², Dessy Hertati³

^{1,2,3} STIKES Eka Harap

Email : ardeliapusvitasari@gmail.com

Article History:

Received Oct 16th, 2025

Accepted Dec 12th, 2025

Published Mar 16th, 2026

Abstrak

Latar Belakang: Menarche merupakan menstruasi pertama yang menjadi tanda awal pubertas dan kematangan sistem reproduksi pada perempuan. Peristiwa ini sering kali membawa dampak psikologis, seperti rasa takut, cemas, atau malu, terutama jika siswi tidak memiliki pengetahuan yang memadai sebelumnya. Kesiapan menghadapi menarche menjadi penting agar siswi dapat melalui proses ini dengan baik secara fisik dan emosional. Terdapat beberapa siswi kelas V di SDN-6 Palangka Raya masih terdapat beberapa siswi yang belum memiliki pengetahuan dan kesiapan yang cukup, seperti rasa bingung saat di tanya tentang menarche, tidak mengetahui cara menjaga kebersihan, bagaimana langkah pertama pada saat pertama kali mengalami menarche serta kurangnya dukungan informasi dari lingkungan sekitar. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menarche pada siswi kelas V di SDN 6 Palangka Raya. **Metode:** Rancangan penelitian menggunakan korelasional dengan pendekatan cross sectional untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menarche pada siswi kelas V di SDN 6 Palangka Raya. Populasi kelas A 18 siswi dan B 14 siswi. Instrumen pengumpulan data dengan kuesioner pengetahuan menarche dan kesiapan dalam menghadapi menarche. Sampel berjumlah 32 siswi dengan Teknik total sampling, uji Spermank Rank. **Hasil:** Uji statistik Spermank Rank nilai $\rho = 0,000$ dengan signifikansi $\alpha = 0,05$ ($\rho < \alpha$). sehingga hipotesis H1 diterima yang artinya ada hubungan pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menarche pada siswi kelas V di SDN 6 Palangka Raya. **Kesimpulan:** Siswi yang memiliki pengetahuan baik cenderung lebih siap secara fisik dan psikologis dalam menghadapi menarche dibandingkan dengan siswi yang memiliki pengetahuan kurang

Kata Kunci : Pengetahuan, Kesiapan Menghadapi Menarche

Abstract

Background: Menarche is the first menstruation, marking the onset of puberty and the maturation of the female reproductive system. This event often brings psychological effects such as fear, anxiety, or embarrassment, especially when girls lack sufficient prior knowledge. Readiness to face menarche is important so that girls can go through this process well, both physically and emotionally. At SDN-6 Palangka Raya, some fifth-grade students were found to lack adequate knowledge and preparedness, such as confusion when asked about menarche, not knowing how to maintain hygiene, what steps to take when first experiencing menarche, and lack of informational support from their surroundings. **Objective:** To determine the correlation between knowledge level and readiness to face menarche among fifth-grade female students at SDN-6 Palangka Raya. **Method:** This study used a correlational design with a cross-sectional approach to examine the correlation between knowledge and readiness in facing menarche. The population of class A is 18 female students and class B is 14 female students. Data collection instruments included a knowledge questionnaire about menarche and a readiness questionnaire. The sample consisted of 32 female students selected through total sampling. Data were analyzed using the Spearman Rank test. **Result:** The Spearman Rank statistical test showed a p -value of 0.000 with a significance level of $\alpha = 0.05$ ($\rho < \alpha$), indicating that the hypothesis H1 is accepted. This means there is a significant correlation between knowledge and readiness to face menarche among fifth-grade students at SDN-6 Palangka Raya. **Conclusion:** Students with good knowledge

tend to be more physically and psychologically prepared to face menarche compared to those with less knowledge.

Keyword : Knowledge, Readiness, Menarche

1. PENDAHULUAN

Menarche, atau siklus menstruasi pertama, ditandai dengan keluarnya darah dari vagina. Menarche biasanya terjadi antara usia 10 dan 16 tahun, tetapi perlu diingat bahwa usia pastinya dapat berbeda-beda pada setiap remaja putri Simon dan Hutomo (2021). Remaja perempuan yang tidak tahu banyak tentang menarche mungkin akan menghadapi peristiwa yang menyakitkan dan menanggung akibatnya di kemudian hari. Informasi yang benar mengenai menarche diperlukan untuk memastikan remaja putri memiliki persepsi positif terhadap menarche. Oleh karena itu, remaja putri harus bersiap untuk melindungi tubuh, pikiran, dan jiwanya ketika mengalami menarche. Banyak remaja putri di era sekarang malas ingin mencari tahu tentang informasi dalam kesiapan menghadapi menarche dan menganggap sepele hal tersebut. Sehingga remaja putri tersebut tidak siap menghadapi menarche sehingga akan muncul reaksi negative seperti kecemasan, kesedihan, kebingungan, ketakutan, merasa terkekang dalam beraktivitas dan menganggap menarche sebagai beban dalam hidupnya (Sinaga & Lubis, 2021). Berdasarkan fenomena yang diamati oleh peneliti, terdapat siswi yang masih kurang memahami tentang menarche seperti: malu bertanya atau bercerita, sumber informasi kurang akurat dan belum siap menghadapi menarche seperti: takut, malu, tidak tahu harus berbuat apa.

Berdasarkan definisi World Health Organization (WHO), remaja adalah masa kehidupan yang berlangsung selama 10 tahun, dari usia 10 hingga 19 tahun, yang merupakan periode transisi antara kanak-kanak dan dewasa. Siklus menstruasi yang normal biasanya berkisar antara 21-35 hari, dengan durasi rata-rata 28 hari, seperti yang disebutkan oleh Tombokan Fadhilah & Wijayanti (2022). Masa pubertas adalah periode transisi dari masa kanak-kanak ke remaja yang ditandai dengan perubahan fisik dan perkembangan tubuh. Pada remaja putri, peristiwa penting selama pubertas adalah munculnya menstruasi pertama atau menarche, yang menandai awal kematangan seksual dan perubahan fisik yang signifikan Simon & Hutomo (2021). Menstruasi adalah tahap perkembangan fisik yang menandai kematangan alat reproduksi, yang biasanya terjadi pada usia 12-14 tahun, namun saat ini banyak anak-anak yang mengalami menstruasi pada usia yang lebih muda, bahkan pada masa anak-anak Sarwono & Hesti (2021). Dari data Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi tahun 2022/2023 SMPN 8 Palangka Raya memiliki peserta didik terbanyak yaitu berjumlah 1,052 siswa dan siswi dengan rincian laki-laki 538 dan perempuan 514. Lima siswa dari SMPN 8 Palangka Raya diwawancarai untuk studi percontohan, yang mengungkapkan bahwa satu menyatakan dia tidak siap menghadapi menarche (menstruasi pertama), dua mengatakan mereka takut hamil dan dicibir, dan dua mengatakan mereka tidak percaya diri karena mengalami menarche. Berdasarkan survey pada tanggal 9 april 2025 yang dilakukan terhadap siswi kelas V SDN-6 Palangka Raya melalui wawancara bahwa dari 10 orang siswi didapat 6 orang yang belum paham dan belum siap menghadapi menarche.

Manase, Nurbaya, dan Sumi (2022) menjelaskan bahwa kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan kurangnya motivasi untuk mempersiapkan diri, sehingga penting untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran. Ketiadaan pemahaman yang memadai tentang menstruasi pada remaja putri dapat menyebabkan kebingungan, ketakutan, dan kecemasan saat mereka mengalami menarche. Ketika menstruasi pertama datang, remaja seringkali tidak memiliki pengetahuan yang memadai tentang cara menghadapinya, termasuk cara menggunakan pembalut dan menjaga kebersihan diri dengan baik. Kurangnya pengetahuan tentang cara menjaga kebersihan selama menstruasi membuat

banyak remaja putri rentan terhadap masalah kesehatan, seperti infeksi saluran reproduksi yang dapat berdampak serius pada kesehatan mereka (Sitompul 2022). Menstruasi masih dianggap sebagai topik yang sensitif dan tabu di banyak budaya, sehingga remaja putri memerlukan dukungan dan informasi yang memadai untuk menghadapi menstruasi dengan percaya diri. Rasa malu dan tidak nyaman membuat remaja putri tidak membicarakan menstruasi dengan keluarga terdekat, sehingga mereka kehilangan kesempatan untuk mendapatkan dukungan, informasi, dan bimbingan yang memadai untuk menghadapi menstruasi. Dukungan emosional dan informasi yang akurat dari keluarga, terutama ibu, sangat penting bagi remaja putri dalam menghadapi menarche, namun sayangnya banyak remaja yang tidak mendapatkan dukungan ini (Sinaga & Lubis, 2021).

Menarche kemudian menjadi permasalahan karena seorang remaja putri akan mengalami kesulitan dalam menghadapi menstruasi yang pertama jika mereka belum pernah mengetahui atau membicarakannya baik dengan teman sebaya atau orang tua (Zurizah & Kurrohman 2022). Membekali remaja dengan informasi menjelang menarche merupakan hal yang penting dan menjadi salah satu faktor yang memegang peranan dalam pembentukan sikap untuk menerima perubahan dalam diri remaja. Hal ini sesuai dengan penelitian di Tidore Kepulauan bahwa ada hubungan pengetahuan dengan kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche (Pramessti, Wardani, dan Hapsari 2022). Remaja putri memerlukan informasi akurat tentang menstruasi dan konseling yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan melindungi diri mereka saat mengalami menstruasi pertama. Media informasi seperti media digital efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang kesiapan menghadapi menarche. Alasan peneliti memilih penelitian memberikan pengalaman dan pengetahuan yang berguna untuk mengembangkan keterampilan penelitian dan menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya (Deade, Emita, dan Nugrahmi 2022).

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain Cross Sectional. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan kesiapan menghadapi menarche pada siswi kelas V di SDN-6 Palangka Raya. Penelitian ini dilakukan di SDN-6 Palangka Raya. Populasi penelitian ini adalah siswi kelas V SDN-6 Palangka Raya Kelas A 18 siswi dan kelas B 14 siswi. Sampel penelitian ini siswi kelas V di SDN-6 Palangka Raya berjumlah 32 orang. sehat di Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya. Teknik sampling yang digunakan yaitu Total Sampling. Instrumen penelitian yaitu kuesioner. Analisa data yang digunakan yaitu Spearman Rank..

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Usia Responden

| Usia | n | % |
|----------|----|--------|
| 10 Tahun | 3 | 9,3 % |
| 11 Tahun | 22 | 68,7 % |
| 12 Tahun | 7 | 21,8 % |
| Total | 32 | 100 |

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 32 siswi didapatkan sebagian besar siswi yang menjadi responden berusia 11 tahun, yaitu sebanyak 22 siswi (68,7%). Ini menunjukkan bahwa

mayoritas siswi kelas V berada pada usia tersebut, yang merupakan usia rata-rata anak kelas V sekolah dasar. Sementara itu, usia 10 tahun dan 12 tahun memiliki jumlah yang lebih sedikit, masing-masing sebanyak 3 siswi (9,3%) dan 7 siswi (21,8%).

Tabel 2. Karakteristik Pernah/Tidak Pernah Mendapatkan informasi Responden

| Informasi | n | % |
|--------------|----|--------|
| Pernah | 19 | 59,3 % |
| Tidak Pernah | 13 | 40,6 % |
| Total | 32 | 100 |

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 32 siswi didapatkan sebagian besar siswi, yaitu sebanyak 19 siswi (59,3%), telah pernah mendengar atau mengetahui tentang menarche. Sementara itu, 13 siswi (40,6%) menyatakan belum pernah mengetahui atau mendengar tentang menarche besar yaitu 19 siswi (52,3%) sudah mendengar atau mengetahui tentang menarche.

Tabel 3. Karakteristik Sumber Informasi Responden

| Sumber Informasi | n | % |
|------------------------------------|----|--------|
| TV | 3 | 15,8 % |
| Sosial Media | 1 | 5,3 % |
| Sekolah | 0 | 0 % |
| Orang Tua | 4 | 21,0 % |
| Teman | 11 | 57,9 % |
| Media Cetak (Koran, buku, majalah) | 0 | 0 % |
| Total | 19 | 100 |

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa sebagian besar siswi memperoleh informasi tentang menarche dari teman sebaya, yaitu sebanyak 11 siswi (57,9%). Ini menunjukkan bahwa teman menjadi sumber informasi yang paling banyak diandalkan oleh siswi. Selanjutnya, ada 4 siswi (21,0%) yang mendapatkan informasi dari orang tua, yang menandakan masih adanya peran keluarga, meskipun belum dominan. Kemudian, 3 siswi (15,8%) memperoleh informasi melalui televisi, dan 1 siswi (5,3%) dari media sosial. Tidak ada siswi yang mendapatkan informasi dari sekolah maupun media cetak seperti koran atau buku.

Tabel 4. Identifikasi Tingkat Pengetahuan Tentang Menarche

| Pengetahuan | n | % |
|-------------|----|--------|
| Baik | 26 | 81,2 % |
| Cukup | 2 | 6,2 % |
| Kurang | 4 | 12,5 % |
| Total | 32 | 100 |

Berdasarkan hasil identifikasi pada tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar siswi kelas V di SDN-6 Palangka Raya memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai menarche. Dari 32 siswi yang diteliti, sebanyak 26 siswi (81,2%) termasuk dalam kategori berpengetahuan baik. Sementara itu, terdapat 4 siswi (12,5%) dengan pengetahuan cukup, dan hanya 2 siswi (6,3%) yang masih memiliki pengetahuan kurang.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kesiapan Menghadapi Menarache

| Tekanan Darah Lansia | n | % |
|----------------------|----|--------|
| Siap | 18 | 56,2 % |
| Tidak Siap | 14 | 43,8 % |
| Total | 32 | 100 |

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa dari 32 siswi kelas V di SDN-6 Palangka Raya, sebanyak 18 siswi (56,2%) sudah berada dalam kategori siap menghadapi menarache. Sementara itu, masih terdapat 14 siswi (43,8%) yang termasuk dalam kategori tidak siap. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun lebih dari setengah siswi telah memiliki kesiapan yang baik, namun masih ada hampir separuhnya yang belum siap dalam menghadapi menarache. Kondisi ini dapat disebabkan oleh perbedaan tingkat pengetahuan, pengalaman, serta sumber informasi yang mereka terima.

Tabel 6. Tabulasi Silang Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Menghadapi Menarache Pada Siswi Kelas

| Pengetahuan Menarache | Kesiapan Menghadapi Menarache | | | | | | P Value |
|-----------------------|-------------------------------|-------|------------|-------|--------|--------|---------|
| | Siap | | Tidak Siap | | Jumlah | | |
| | f | % | f | % | f | % | |
| Baik | 14 | 77,7% | 12 | 85,7% | 26 | 81,2 % | 0,000 |
| Cukup | 1 | 5,5% | 1 | 7,14% | 2 | 6,2 % | |
| Kurang | 3 | 16,6% | 1 | 7,14% | 4 | 12,5 % | |
| Jumlah | 18 | 100% | 14 | 100% | 32 | 100 | |

Berdasarkan hasil tabulasi silang pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa dari 18 siswi yang dinyatakan siap menghadapi menarache, sebagian besar memiliki pengetahuan baik, yaitu sebanyak 15 siswi (83,3%). Siswi dengan pengetahuan cukup yang siap berjumlah 2 siswi (11,1%), sedangkan hanya 1 siswi (5,6%) dengan pengetahuan kurang yang siap menghadapi menarache. Sementara itu, dari 14 siswi yang tidak siap menghadapi menarache, sebanyak 7 siswi (50,0%) memiliki pengetahuan baik, 3 siswi (21,4%) memiliki pengetahuan cukup, dan 4 siswi (28,6%) memiliki pengetahuan kurang. Hasil tabulasi silang, terlihat bahwa siswi dengan pengetahuan baik dan cukup seluruhnya berada dalam kategori siap menghadapi menarache, sedangkan satu-satunya siswi yang tidak siap berasal dari kelompok dengan pengetahuan kurang. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan positif antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menarache. Semakin baik pengetahuan siswi tentang menarache, maka semakin besar pula kemungkinan mereka siap secara fisik dan mental dalam menghadapinya.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menarache. Dari analisis statistik, diperoleh nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,00, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa hubungan antara pengetahuan dan kesiapan benar-benar nyata dan tidak terjadi karena kebetulan. Selain itu, nilai koefisien korelasi sebesar 0,588 menunjukkan bahwa hubungan tersebut tergolong cukup kuat dan positif. Artinya, semakin tinggi pengetahuan yang dimiliki siswi, maka semakin besar kemungkinan mereka siap menghadapi menarache, baik secara fisik maupun mental. Hasil tabulasi silang juga memperkuat temuan ini. Semua siswi yang memiliki pengetahuan baik dan cukup, termasuk dalam kategori siap menghadapi menarache. Sementara satu-satunya siswi yang tidak siap, berasal dari kelompok dengan pengetahuan kurang.

Tabel 7. Hasil Uji Statistik *Spearman Rank Correlations*

| | | | Pengetahuan Menarche | Kesiapan Menghadapi Menarche |
|-----------------------|------------------------------|--------------------------------|----------------------|------------------------------|
| <i>Spearman's rho</i> | Pengetahuan Menarche | <i>Correlation Coefficient</i> | 1.000 | .588** |
| | | <i>Sig. (2-tailed)</i> | . | .000 |
| | | <i>N</i> | 32 | 32 |
| | Kesiapan Menghadapi Menarche | <i>Correlation Coefficient</i> | .588** | 1.000 |
| | | <i>Sig. (2-tailed)</i> | .000 | . |
| | | <i>N</i> | 32 | 32 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa dari 32 siswi didapatkan hasil uji statistik dengan metode *Spearman Rank Correlation* (Rho) menunjukkan angka sig. (2-tailed) dengan nilai p (p-value) 0,000 dengan arah derajat positif 0,05 dengan nilai correlation coefficient 0,588 ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan positif antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menarche. Sehingga H1 diterima artinya terdapat hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche di SDN-6 Palangka Raya.

PEMBAHASAN

1) Hasil Identifikasi Tingkat Pengetahuan Menarche Pada Siswi Kelas V di SDN-6 Palangka Raya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 32 siswi kelas V SDN-6 Palangka Raya, sebanyak 13 siswi (40,6%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik, 5 siswi (15,6%) memiliki pengetahuan cukup, dan 1 siswi (3,1%) memiliki pengetahuan kurang. Ketika dikaitkan dengan pengalaman siswi dalam mendengar atau mengetahui tentang menarche sebelumnya, ditemukan bahwa sebagian besar siswi yang memiliki pengetahuan baik adalah mereka yang pernah mendapatkan informasi. Dari 13 siswi berpengetahuan baik, sebanyak 10 siswi (76,9%) mengaku pernah memperoleh informasi mengenai menarche, sedangkan 3 siswi (23,1%) belum pernah mendapat penjelasan khusus. Sebaliknya, siswi yang belum pernah mengetahui atau mendengar mengenai menarche umumnya memiliki pengetahuan rendah. Dari total 32 siswi, terdapat 12 siswi (37,5%) yang belum pernah mendapatkan informasi mengenai menarche dari sumber manapun. Berdasarkan sumber informasi yang dihimpun, tercatat 11 siswi memperoleh informasi dari teman sebaya, 4 siswi dari orang tua, 3 siswi dari televisi, dan 1 siswi dari media sosial. Menariknya, tidak ada satu pun siswi yang memperoleh informasi langsung dari sekolah, baik melalui guru maupun program pendidikan formal.

Menurut Notoatmodjo (2020), pengetahuan merupakan hasil dari tahu, yang terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek. Pengetahuan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pendidikan, informasi, pengalaman, media, lingkungan, dan usia. Wawan & Dewi (2021) juga menyatakan bahwa pengetahuan adalah domain penting dalam pembentukan tindakan, karena perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuannya. Selanjutnya, WHO (2022) menegaskan bahwa edukasi tentang kesehatan reproduksi sebaiknya diberikan sejak usia sekolah dasar agar anak mampu memahami perubahan biologis dengan tepat, termasuk menarche, serta untuk mencegah munculnya rasa takut atau stigma. Hal ini diperkuat oleh Kemenkes RI (2023) yang menyatakan bahwa penyuluhan sejak dini di lingkungan sekolah dasar dapat meningkatkan pemahaman, serta mencegah mitos dan miskonsepsi terkait menstruasi. Menurut Fitriani & Lestari (2021), siswi yang mendapatkan informasi dari orang tua maupun media sosial memiliki tingkat pengetahuan lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak pernah mendapatkan informasi serupa.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kualitas dan sumber informasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan siswi.

Berdasarkan temuan dan teori-teori tersebut, peneliti berpendapat bahwa tidak terdapat kesenjangan antara fakta empiris dan teori yang mendasari. Pengetahuan yang baik tentang menarche tidak terjadi secara spontan, tetapi melalui proses penerimaan informasi dari berbagai sumber, terutama lingkungan sosial seperti keluarga, teman sebaya, dan media. Fakta bahwa siswi yang memiliki pengetahuan baik sebagian besar adalah mereka yang pernah mendengar tentang menarche sebelumnya menunjukkan pentingnya paparan informasi sejak dini. Selain itu, sumber informasi juga menentukan kualitas pengetahuan yang diperoleh. Informasi dari orang tua cenderung lebih akurat dan memberikan bimbingan, sedangkan informasi dari teman sebaya bisa saja tidak lengkap atau keliru. Peneliti berpendapat bahwa, fakta cukup banyak siswi memiliki pengetahuan baik meskipun belum mendapat edukasi formal dari sekolah menunjukkan adanya peran besar orang tua dan lingkungan sekitar. Namun, kondisi ini belum bisa dijadikan jaminan karena tidak semua siswi beruntung mendapatkan informasi yang tepat. Jika sekolah mulai memberikan materi pubertas secara terstruktur, maka kesenjangan pengetahuan antar siswi dapat diminimalkan, dan kesiapan mereka menghadapi menarche akan lebih merata. Kurangnya informasi dari pihak sekolah juga menjadi catatan penting bahwa edukasi formal mengenai kesehatan reproduksi belum berjalan secara optimal, padahal sekolah seharusnya menjadi sumber utama dalam memberikan informasi yang benar dan terarah.

2) Hasil Identifikasi Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V di SDN-6 Palangka Raya

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 32 siswi kelas V, terdapat 18 siswi (56,2%) yang sudah berada dalam kategori siap menghadapi menarche, sedangkan 14 siswi (43,8%) masih termasuk dalam kategori tidak siap. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswi telah memiliki kesiapan yang baik, hampir setengahnya masih mengalami ketidaksiapan, baik dari segi pengetahuan maupun mental dalam menghadapi menarche. Kondisi ini menegaskan adanya perbedaan tingkat kesiapan antarindividu yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah sumber informasi yang diperoleh siswi mengenai menarche. Jika dikaitkan dengan Tabel 4.3, sebagian besar siswi memperoleh informasi tentang menarche dari teman sebaya (57,9%), diikuti oleh orang tua (21,0%), televisi (15,8%), serta sebagian kecil dari media sosial (5,3%). Tidak ada siswi yang mendapatkan informasi dari sekolah maupun media cetak. Temuan ini memperlihatkan bahwa teman sebaya menjadi sumber informasi utama, sementara peran sekolah sebagai institusi formal dalam memberikan pendidikan kesehatan reproduksi masih sangat minim. Kondisi ini dapat menjelaskan mengapa masih terdapat siswi yang belum siap menghadapi menarche. Informasi yang diperoleh dari teman sebaya seringkali bersifat terbatas, tidak lengkap, bahkan berpotensi kurang akurat dibandingkan informasi dari sumber resmi seperti guru atau tenaga kesehatan. Sebaliknya, siswi yang mendapatkan informasi dari orang tua atau media edukasi (TV, media sosial) cenderung lebih siap karena informasi yang diberikan lebih terarah dan dapat dipercaya. Dengan demikian, keterkaitan antara kesiapan menghadapi menarche dan sumber informasi menunjukkan bahwa kualitas serta sumber informasi sangat memengaruhi kesiapan siswi.

Temuan ini sejalan dengan teori Hurlock (2021) yang menyatakan bahwa kesiapan adalah suatu kondisi fisik dan mental yang memungkinkan seseorang untuk memberikan respons yang positif terhadap tugas-tugas perkembangan, seperti halnya menarche. Kesiapan ini tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan dibentuk oleh sejumlah faktor seperti pengetahuan, usia, pengalaman sebelumnya, dan dukungan dari lingkungan sosial, terutama keluarga. Lebih lanjut, Santrock (2022) menegaskan bahwa individu yang telah memiliki pemahaman yang baik tentang perubahan biologis dan emosional selama masa pubertas akan lebih siap secara psikologis untuk menghadapinya,

sehingga tidak mengalami gangguan dalam proses penyesuaian sosial maupun emosional. Soetjningsih (2021) juga menambahkan bahwa kesiapan anak perempuan dalam menghadapi menarche sangat bergantung pada pemahaman mereka bahwa menstruasi merupakan proses biologis yang wajar dan alami. Jika anak sudah mengetahui bahwa menarche bukanlah hal yang menakutkan, maka secara psikologis mereka akan lebih tenang dan mampu menghadapinya dengan baik. Dalam hal ini, peran orang tua sangat penting sebagai sumber dukungan dan informasi yang menenangkan.

Berdasarkan fakta dan teori yang telah diuraikan di atas, peneliti berpendapat bahwa tidak terdapat kesenjangan antara hasil penelitian dengan teori-teori yang mendukung. Kesiapan siswi dalam menghadapi menarche sangat erat kaitannya dengan pemahaman atau pengetahuan yang dimiliki sebelumnya. Dalam penelitian ini, terbukti bahwa sebagian besar siswi yang siap menghadapi menarche juga termasuk dalam kelompok yang memiliki pengetahuan baik tentang menarche. Ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara pengetahuan dengan kesiapan menghadapi perubahan biologis. Menurut peneliti, hasil ini memperlihatkan bahwa kesiapan siswi dalam menghadapi menarche tidak hanya ditentukan oleh faktor pengetahuan, tetapi juga dipengaruhi oleh sumber informasi yang mereka peroleh. Temuan pada tabel sebelumnya menunjukkan bahwa mayoritas siswi mendapatkan informasi dari teman sebaya, sedangkan peran sekolah dan tenaga kesehatan masih belum tampak. Hal ini menjadi salah satu penyebab mengapa sebagian siswi belum siap menghadapi menarche, meskipun secara umum tingkat pengetahuan sudah tergolong baik. Informasi dari teman sebaya cenderung tidak lengkap dan berpotensi kurang akurat, sehingga dapat menimbulkan salah persepsi atau kecemasan pada siswi. Sebaliknya, siswi yang mendapatkan informasi dari orang tua maupun media edukasi memiliki kecenderungan lebih siap, karena informasi yang diberikan lebih terpercaya, sistematis, dan mendukung kesiapan mental maupun emosional. Dengan demikian, peneliti berpendapat bahwa untuk meningkatkan kesiapan siswi dalam menghadapi menarche, peran sekolah dan orang tua perlu lebih dioptimalkan sebagai sumber informasi utama. Sekolah diharapkan memberikan edukasi formal melalui pembelajaran kesehatan reproduksi, sementara orang tua berperan sebagai pendamping utama yang memberikan pemahaman sejak dini. Upaya ini akan sangat membantu siswi agar tidak hanya memiliki pengetahuan, tetapi juga kesiapan mental yang baik dalam menyambut menarche.

3) Analisis Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V di SDN-6 Palangka Raya

Berdasarkan hasil uji statistik dalam penelitian ini, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,588. Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan kuat antara tingkat pengetahuan siswi tentang menarche dengan kesiapan mereka dalam menghadapinya. Koefisien korelasi sebesar 0,588 mengindikasikan hubungan yang positif dan cukup kuat, artinya semakin tinggi tingkat pengetahuan yang dimiliki siswi, maka semakin tinggi pula kesiapan mereka dalam menghadapi menarche. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar siswi memiliki pengetahuan yang baik tentang menarche 26 (81,2%). Namun demikian, tidak semua siswi yang berpengetahuan baik otomatis siap, terbukti hanya 14 siswi 77,7% yang termasuk kategori siap, sedangkan 12 siswi 85,7% lainnya masih tidak siap. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan berperan penting dalam membentuk kesiapan, tetapi kesiapan siswi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti pengalaman pribadi, dukungan orang tua, lingkungan, serta sumber informasi yang diperoleh.

Temuan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Santrock (2022), yang menyatakan bahwa pengetahuan yang memadai akan memberikan individu pemahaman yang lebih baik tentang masa pubertas, termasuk menarche, sehingga individu lebih siap secara psikologis dan sosial dalam menghadapinya. Pendidikan seksual yang tepat juga diyakini dapat mengurangi kecemasan, rasa takut, dan ketidaktahuan saat pertama kali mengalami menstruasi. Lebih lanjut, menurut Notoatmodjo

(2020), terdapat hubungan erat antara pengetahuan dan tindakan. Ia menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka semakin baik pula sikap dan tindakannya dalam menghadapi suatu kondisi tertentu, termasuk kesiapan menghadapi menarche. Pengetahuan tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga memengaruhi aspek afektif dan psikomotor seseorang dalam menyikapi perubahan. Sementara itu, Kementerian Kesehatan RI (2023) melalui Pedoman Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja, menegaskan bahwa edukasi kesehatan reproduksi merupakan salah satu kunci penting dalam membentuk kesiapan mental dan fisik anak perempuan dalam menghadapi menarche. Edukasi tersebut dapat dilakukan melalui penyuluhan, komunikasi efektif di keluarga, maupun integrasi dalam kurikulum sekolah. Dengan informasi yang tepat dan berkelanjutan, siswi dapat memahami bahwa menarche adalah proses alami, bukan sesuatu yang harus ditakuti atau disembunyikan.

Berdasarkan fakta dan teori yang telah diuraikan, peneliti berpendapat bahwa hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang mendasarinya. Keduanya saling melengkapi dan memperkuat, sehingga menunjukkan bahwa pengetahuan berperan penting dalam membentuk kesiapan siswi menghadapi menarche. Artinya, semakin baik pengetahuan siswi tentang menarche, maka semakin besar kemungkinan mereka lebih siap secara mental maupun emosional untuk menghadapinya. Namun demikian, temuan bahwa masih ada 43,8% siswi yang berpengetahuan baik tetapi belum siap menghadapi menarche menunjukkan bahwa pengetahuan saja tidak cukup untuk menjamin kesiapan sepenuhnya. Kesiapan menghadapi menarche pada dasarnya merupakan kondisi yang kompleks, karena tidak hanya dipengaruhi oleh aspek kognitif, tetapi juga melibatkan faktor psikologis, sosial, dan lingkungan. Siswi yang sudah memiliki pengetahuan baik tetapi belum siap kemungkinan besar belum mendapatkan dukungan yang memadai, baik dari orang tua, guru, maupun lingkungan sekitar. Selain itu, pengalaman pribadi, rasa percaya diri, serta sumber informasi yang diterima juga sangat berpengaruh terhadap kesiapan. Dengan demikian, peneliti berpendapat bahwa upaya meningkatkan kesiapan siswi tidak hanya dapat dilakukan dengan memberikan pengetahuan semata, tetapi juga harus dibarengi dengan pembinaan mental, pendampingan orang tua, serta edukasi yang tepat dari pihak sekolah maupun tenaga kesehatan. Hal ini penting agar siswi tidak hanya mengetahui informasi mengenai menarche, tetapi juga mampu memahami, menerima, dan menghadapi perubahan tersebut dengan sikap yang positif. Siswi dengan pengetahuan yang baik cenderung lebih siap, baik dari sisi pemahaman konsep, kesiapan fisik, maupun stabilitas emosional. Pengetahuan tidak hanya berfungsi sebagai transfer informasi, tetapi juga membentuk pola pikir, kesiapan mental, serta respon emosional anak terhadap suatu peristiwa perkembangan. Dengan memahami apa yang akan terjadi pada tubuh mereka, siswi merasa lebih siap, tidak asing, dan tidak panik. Hal ini membuat mereka dapat menyambut perubahan tersebut secara lebih positif dan rasional. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi perlu diberikan sejak usia dini, baik melalui keluarga, media yang sehat, maupun pendidikan formal. Sekolah dasar sebagai lingkungan pendidikan pertama di luar rumah memiliki peran penting dalam menanamkan pemahaman dasar tentang pubertas, termasuk menarche. Selain itu, dukungan emosional dari orang tua dan keterbukaan dalam komunikasi juga sangat membantu anak perempuan melewati masa transisi ini dengan rasa percaya diri dan kesiapan

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis tabulasi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan siswi tentang menarche dengan kesiapan mereka dalam menghadapinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Fadhilah, M. I. A., & Wijayanti, T. (2022). Literature Review: *Hubungan Usia Menarche dengan Siklus Menstruasi*. Borneo Studies and Research, 3(2).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lestari, F., & Wulandari, D. (2022). *Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche Berdasarkan Tingkat Pengetahuan dan Dukungan Sosial*. Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja, 10(1), 45–52.
- Manase, P., Nurbaya, S., & Sumi, S. S. (2022). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Di SMP Negeri 2 Rantebua*. JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan, 2(3), 424-432.
- Meizela, D., Ismiati, L. N., Marsofely, R. L., & Linda. (2020). *Hubungan pengetahuan dengan kesiapan siswi kelas V dalam menghadapi menarche di SD Negeri 79 Kota Bengkulu tahun 2020*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu. <https://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/426/>
- Meinarisa, M., Sari, L. A., & Mardiantika, B. (2021). *Hubungan Pengetahuan, Kedekatan Ibu dan Pola Asuh Terhadap Kesiapan Remaja Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) di SMP Negeri 04, 06, dan 17 Kota Jambi*. Jurnal Ilmiah Ners Indonesia, 2(2).
- Nurlaeli, H., Herman, M., & Indarto, H. (2021). *Pengetahuan dan psikologi anak SD kelas atas saat menghadapi menstruasi pertama kali*. Inspiratif Pendidikan, 10(1).
- Nurmawati, I., & Erawantini, F. (2023). *Hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan siswi SD dalam menghadapi menarche*. Jurnal Kesehatan, 12(2).
- Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Simon, M. and Hutomo, W.M.P. (2021) '*Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Kesiapan Siswi dalam Menghadapi Menarche di SD Islam Guppi Kota Sorong*'. Nursing Inside Community, 3(2),
- Supriyanto, G., Sari, R.M. and Rosyladita, I. (2022) '*Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V di SD Negeri 82 Kota Bengkulu*'. Jurnal Kebidanan Besurek, 7(1).
- Sofiyati, S. (2022) '*Hubungan Tingkat Pengetahuan Menstruasi dengan Kesiapan Menarche Siswi Kelas 6 di SD Negeri 1 Kertawinangun Kecamatan Kedawung Kabupaten Cirebon*'. Malahayati Health Student Journal, 2(1).
- Sriutami, S. 1. H. (2021) '*Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menarche Di SDN Sirnaraja*'.
- World Health Organization (2022). *Menstrual Health Literacy and Girls' Readiness for Menarche: A Global Perspective*.
- Yazia. (2021). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Anak Sd Dalam Menghadapi Haid Pertama*. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Volume 4 Nomor 2.
- Yulita, C. D. D. (2022). *Gambaran Menarche pada Remaja Siswi di Sekolah Menengah Pertama Negeri-14 Palangka Raya*. Jurnal Surya Medika, 8(2)
- Zannah, M., Hidayati, R. N., & Triwibowo, H. (2023). *Hubungan Peran Ibu Dengan Kesiapan Menghadapi menarche Pada Remaja Putri Di Sdn Dukuhngarjo*. (Doctoral dissertation, Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI).