

Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche



ISSN: 2830-7992

Ade Zayu Cempaka Sari^{1✉}, Rolita Efriani², Yuniarti³

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes
Bengkulu

ABSTRACT

Background: Menarche, or the first menstrual experience, is one of the most significant events in early adolescence. Many adolescent girls experience shock and confusion during their first menstruation, largely due to limited knowledge about their own physiology, particularly regarding menstruation. Insufficient understanding of reproductive health at the onset of menarche may increase the risk of anemia, unsafe sexual behaviors, unintended pregnancy, unsafe abortion, and sexually transmitted infections (STIs), including HIV/AIDS. **Methods:** This quantitative study used a cross-sectional design and was carried out at MIN 1 Bengkulu City with a total sample of 74 fifth-grade female students who had not yet experienced menarche, selected through total sampling technique. **Results:** The results showed that most respondents (55.4%) were not prepared for menarche. Bivariate analysis indicated a significant relationship between knowledge and readiness to face menarche (p -value = 0.000). Meanwhile, a significant association was found between attitude and readiness to face menarche (p -value = 0.013). **Conclusion:** These findings are expected to serve as a reference for educational institutions to collaborate in providing education and preparation programs for students, enabling them to be better prepared for menarche and future reproductive health. Additionally, the results may serve as a basis for further research on adolescent girls' readiness for menarche.

Keywords: Menarche; adolescents; readiness; attitude; knowledge

Submitted: 14 Mei 2026

Accepted: 29 Juni 2026

Published: 30 Juni 2026

ABSTRAK

Latar Belakang: Menarche atau haid pertama merupakan satu di antara peristiwa penting dalam kehidupan remaja putri. Banyak remaja merasa terkejut, bingung, dan cemas saat mengalaminya karena kurangnya pengetahuan tentang perubahan fisiologis tubuh dan menstruasi. Selain berisiko menyebabkan anemia, rendahnya pemahaman mengenai kesehatan reproduksi dan perilaku seksual juga bisa memicu kehamilan pranikah, penguguran kehamilan tidak aman, serta penularan penyakit menular seksual (PMS), seperti HIV/AIDS. **Metode:** Metode penelitian yang digunakan ialah studi kuantitatif dengan desain cross-sectional. Penelitian dilakukan di MIN 1 Kota Bengkulu dengan sample yaitu siswi kelas 5 yang belum pernah mengalami menarche yang berjumlah 74 orang. Sample diambil menggunakan total sampling. **Hasil:** Analisis mengungkapkan sebagian besar (55,4%) responden tidak memiliki kesiapan mengalami menarche. Hasil uji bivariat membuktikan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche. P value 0,000. Hasil tersebut mengungkapkan pula adanya hubungan signifikan antara sikap dan kesiapan gadis remaja dalam mengalami menarche di MIN 1 Kota Bengkulu dengan p -value 0,013. **Kesimpulan:** Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh institusi pendidikan untuk bekerja sama dalam pemberian edukasi dan persiapan menghadapi menarche bagi siswi sehingga siswi dapat lebih siap menghadapi menarche dan kesehatan reproduksi lebih lanjut. Penelitian ini diharapkan juga bisa sebagai landasan untuk penelitian tentang kesiapan gadis remaja menghadapi menarche selanjutnya.

Kata Kunci: Menarche; remaja; kesiapan; sikap; pengetahuan

✉ **Corresponding author:**

Ade Zayu Cempaka Sari;
Jurusan Kebidanan,
Poltekkes Kemenkes
Bengkulu; E-mail:

ade_zayu@poltekkesbengkulu.ac.id

PENDAHULUAN

Konsep kesehatan reproduksi menerapkan pendekatan siklus hidup perempuan (*life cycle approach*), di mana kondisi kesehatan perempuan sejak masa kanak-kanak hingga remaja akan berpengaruh terhadap kesehatan pada periode reproduksi, termasuk saat kehamilan, persalinan, dan masa nifas.¹ Masa remaja ialah waktu peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa.²

Peristiwa utama yang dialami oleh remaja perempuan adalah terjadinya menstruasi pertama atau dikenal dengan menarche.³ Menarche adalah haid yang pertama yang dihadapi oleh seorang perempuan, dengan tanda keluarnya darah dari vagina dikarenakan proses peluruhan lapisan dinding rahim.⁴ Berbagai penelitian tentang kesiapan dalam menghadapi hal ini dipengaruhi berbagai faktor diantaranya pengetahuan dan sikap remaja seperti penelitian di Surakarta menemukan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan, sikap, dan kesiapan menghadapi menarche pada siswi sekolah dasar.⁵

Remaja putri sering merasa kaget dan bingung saat pertama kali mengalami menstruasi karena kurangnya informasi mengenai perubahan fisiologis tubuhnya, khususnya tentang proses menstruasi. Menstruasi ialah darah yang keluar dari dinding rahim melalui kemaluan yang terjadi secara berkala. Menarche, yaitu menstruasi pertama, menandakan bahwa organ reproduksi remaja putri telah mengalami kematangan, yang umumnya terjadi pada usia 10 hingga 16 tahun.² Usia terjadinya menstruasi pertama umumnya berada dalam rentang normal 9 sampai 16 tahun, dengan rerata usia 12–13 tahun. Pada awal menarche, siklus menstruasi biasanya bersifat anovulatorik dan tidak teratur, dengan durasi siklus yang lebih panjang serta volume perdarahan yang cenderung lebih banyak. Kondisi siklus anovulatorik yang tidak teratur ini dapat berlangsung hingga sekitar 12 bulan setelah menstruasi pertama.⁶ Berdasarkan data statistik pendidikan tahun 2023, mayoritas peserta didik pada jenjang SD atau

sederajat berada pada kelompok usia di bawah 13 tahun.⁷

Data Pokok Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi menyebutkan terdapat 17.172 siswa putri Jenjang Sekolah Dasar (SD) di Kota Bengkulu yang merupakan jumlah siswi terbanyak dibandingkan seluruh kabupaten di Provinsi Bengkulu.⁸ MIN 1 Kota Bengkulu merupakan sekolah tingkat dasar berada pada naungan Kementerian Agama yang berada di kecamatan sungai serut dengan jumlah siswa 1297 siswa.⁹ Hingga saat ini penelitian mengenai hubungan pengetahuan dan sikap terkait menarche khususnya di MIN 1 kota Bengkulu masih terbatas.

Menghadapi menarche memerlukan kesiapan mental yang matang. Kesiapan tersebut merujuk pada kondisi ketika seseorang siap mengalami satu dari tanda kematangan fisik, yaitu menarche, yang memiliki tanda keluarnya darah dari organ reproduksi perempuan melalui vagina.⁴ Menarche yang terjadi pada usia lebih awal tanpa diimbangi kesiapan pada anak dapat meningkatkan berbagai risiko, termasuk kemungkinan terjadinya kehamilan tidak diharapkan karena perilaku seksual pranikah di masa remaja.¹⁰ Masalah kesehatan reproduksi pada remaja, khususnya saat pertama kali mengalami menstruasi (menarche), dapat menimbulkan berbagai risiko seperti anemia. Selain itu, kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi dapat mendorong perilaku seksual berisiko yang berpotensi sebagai penyebab kehamilan di luar nikah, pengguguran kandungan tidak aman, serta meningkatnya risiko menularnya penyakit menular seksual (PMS), seperti salah satunya HIV/AIDS.⁴

Menstruasi dapat menimbulkan berbagai perubahan yang sering kali dianggap merepotkan atau kurang menyenangkan. Namun, jika remaja memiliki pengetahuan yang memadai, mereka akan lebih memahami perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Dengan pemahaman yang baik tersebut, remaja juga akan lebih siap secara mental dalam menghadapi menarche.¹¹ Sedangkan Penelitian Maulinda, dkk¹² menemukan

bahwa terdapat tingkat pengetahuan yang baik berhubungan dengan kesiapan yang lebih tinggi dalam menghadapi menarche, sedangkan pengetahuan yang kurang dapat meningkatkan kecemasan dan menurunkan kesiapan siswi.¹² Pada masa ini diperlukan pemberian informasi yang tepat dan memadai agar remaja memiliki kesiapan dalam menghadapi menstruasi pertama mereka, serta mampu merawat dirinya sendiri dengan baik tanpa menimbulkan perasaan malu, takut, maupun rasa jijik.⁴

Salah satu sasaran Kesehatan reproduksi adalah remaja yang salah satunya yaitu Membantu remaja dalam menghadapi menarche mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, serta kebersihan dan sanitasi dirinya.³ Salah satu hak asasi perempuan adalah kemampuan untuk mengelola proses menstruasi secara bermartabat. Manajemen kebersihan menstruasi didefinisikan sebagai kondisi ketika perempuan memiliki akses selama masa menstruasi, seperti ketersediaan pembalut yang bersih, cara pembuangan yang layak, serta fasilitas toilet yang aman dan nyaman untuk membersihkan diri.¹ Secara umum penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan kesiapan gadis remaja saat berhadapan dengan menarche.

METODE

Jenis penelitian kuantitatif melalui pendekatan *cross-sectional*, yang merupakan jenis penelitian yang menerapkan pengujian atau observasi terhadap kedua variabel baik bebas maupun terikat pada satu waktu bersamaan, di mana setiap subjek hanya diamati satu kali saja. Penelitian dilakukan di MIN 1 Kota Bengkulu dengan populasi yaitu siswi kelas 5 yang belum pernah mengalami menarche yang berjumlah 80 orang. Teknik sampel diambil menggunakan total sampling dari jumlah populasi yang memenuhi kriteria Inklusi yang meliputi siswi kelas 5, belum menarche, bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent. Adapun kriteria eklusi adalah siswi yang tidak hadir saat pengambilan data sehingga sample menjadi sejumlah 74 orang. Data yang

dianalisis yaitu data primer yang diperoleh dari penyebaran kuesioner penelitian tentang variabel kesiapan, pengetahuan dan sikap. Pengisian kuesioner dilakukan satu kali pada hari pelaksanaan penelitian. Instrumen pengetahuan terdiri dari 25 butir pernyataan, sikap terdiri dari 10 butir pernyataan, sedangkan kesiapan terdiri dari 9 butir pernyataan. Instrumen tersebut adaptasi dari instrumen penelitian sebelumnya yang telah dilaporkan memiliki validitas dan reliabilitas yang baik. Selanjutnya diolah dan dilakukan uji univariat dan bivariat *Chi-square test* menggunakan aplikasi SPSS.

HASIL

Analisis univariat variabel independent (pengetahuan dan sikap) serta variabel dependen yaitu kesiapan remaja putri dalam berhadapan dengan menarche. Hasil pengukuran ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan dan sikap serta Kesiapan remaja putri dalam menghadapi

Variabel	Frekuensi (n=74)	Persentase (%)
Pengetahuan		
Baik	39	52,7
Tidak Baik	35	47,3
Sikap		
Positif	42	56,8
Negatif	32	43,2
Kesiapan		
Siap	33	44,6
Tidak Siap	41	55,4

Menurut tabel 1 di atas, sebagian besar (52,7%) responden berpengetahuan baik. Distribusi frekuensi sikap diperoleh hasil sebagian besar (56,8%) responden baik. Distribusi frekuensi kesiapan diperoleh hasil sebagian besar (55,4%) responden tidak siap menghadapi menarche. Hasil analisis bivariat dijalankan untuk menganalisis hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat seperti terlihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Hasil uji hubungan pengetahuan dan sikap terhadap kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche.

Variable	Kesiapan				<i>p-value</i>
	Siap		Tidak Siap		
	n	%	n	%	
Pengetahuan					<0,001
Baik	27	36,5	12	16,2	
Kurang	6	8,1	29	39,2	
Total	33	44,6	41	55,4	
Sikap					0,013
Positif	24	32,4	18	24,3	
Negatif	9	12,2	23	31,1	
Total	33	44,6	41	55,4	

Berdasarkan tabel 2 di atas, remaja putri yang memiliki pengetahuan kurang tentang menarche sejumlah 39,2% tidak siap berhadapan dengan menarche dan remaja putri berpengetahuan baik terdapat 16,2 % tidak siap menghadapi menarche. Hasil analisis bivariat p-value <0,001 memperlihatkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menarche. Gadis Remaja yang memiliki sikap negatif sebanyak 31,1% tidak siap dan remaja putri yang memiliki sikap positif sebanyak 24,3 tidak siap menghadapi menarche.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 55,4% responden termasuk dalam kategori tidak siap menghadapi menarche. Temuan ini mengindikasikan bahwa lebih dari separuh remaja putri di MIN 1 belum memiliki kesiapan yang memadai menghadapi menstruasi pertama mereka. Ketidaksiapan dapat dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan, informasi dan komunikasi orang tua tentang menarche, takut terhadap perubahan fisik yang akan dialami.

Pada penelitian ini, analisis bivariat menunjukkan bahwa gadis remaja yang mempunyai pengetahuan rendah berkaitan dengan menarche lebih banyak tidak siap mengalami menarche (39,2%), sedangkan yang berpengetahuan baik cenderung lebih banyak siap berhadapan dengan menarche (83,8%) dengan p-value 0,000, yang

menunjukkan hubungan signifikan antara pengetahuan dan kesiapan menarche. Hal tersebut sejalan dengan temuan lainnya yang menyebutkan bahwa pengetahuan yang baik berhubungan positif dengan kesiapan menarche karena pengetahuan memengaruhi persepsi remaja terhadap perubahan tubuh dan proses menstruasi pertama kali, serta mengurangi rasa cemas atau ketakutan yang tidak berdasar.^{13,14} Manase et al.¹³ dalam penelitian mereka juga menemukan bahwa peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai menarche berhubungan dengan kesiapan mereka menghadapi menstruasi pertama ($p < 0,05$), sehingga remaja yang lebih banyak memiliki informasi yang benar memiliki kesiapan yang lebih tinggi (12). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa remaja yang mendapatkan edukasi dan informasi yang cukup terkait perubahan fisiologis pubertas memiliki kesiapan menghadapi menarche lebih baik dibandingkan dengan yang tidak¹⁴.

Hasil analisis juga mengungkapkan hal yang menarik, dimana 52,7% responden berpengetahuan baik namun 16,2% tetap tidak siap menghadapi menarche hal tersebut dikarenakan kesiapan menghadapi menarche tidak hanya dipengaruhi faktor kognitif namun juga dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis, dukungan orang tua, pengalaman teman sebaya serta persepsi tentang kesehatan reproduksi. Remaja yang telah mengetahui informasi tentang menarche juga dapat merasa takut dan cemas jika tidak dibarengi dukungan emosional dari orang tua maupun guru.

Data penelitian ini menunjukkan bahwa remaja dengan sikap positif terhadap menarche lebih banyak yang siap menghadapi menarche dibandingkan yang memiliki sikap negatif ($p = 0,013$). Sikap positif mencerminkan adanya sikap menerima dan kesiapan mental dalam menghadapi perubahan reproduksi, yang menurut literatur merupakan aspek penting dalam kesiapan menghadapi menarche¹⁵. Sikap remaja terhadap menarche dapat dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, informasi yang mereka terima, dan pemahaman tentang proses fisiologis

menstruasi. Penelitian lain mendukung bahwa sikap positif remaja putri terhadap menarche berkaitan dengan kesiapan mereka karena sikap positif biasanya diikuti oleh respon adaptif terhadap perubahan dan pengetahuan yang cukup mengenai menarche¹⁵. Penelitian Sri, et al. menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara sikap remaja terhadap menarche dan kesiapan mereka menghadapi menarche ($p\text{-value}=0,030$)¹⁶. Begitupula Penelitian lain menemukan hubungan yang signifikan antara sikap dan kesiapan menghadapi haid pertama kali pada remaja putri ($p\text{-value}=0,001$), mendukung peran sikap dalam kesiapan menghadapi menstruasi pertama¹⁷.

SIMPULAN

Penelitian yang dilakukan terhadap 74 responden di MIN 1 Kota Bengkulu. Hasil uji univariat memperlihatkan sebagian besar partisipan belum siap mejalani menarche. Hasil pengukuran bivariat menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan gadis remaja dalam berhadapan dengan menarche. Hasil penelitian juga memperlihatkan adanya hubungan yang signifikan antara sikap dan kesiapan gadis remaja berhadapan dengan menarche di MIN 1 Kota Bengkulu.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh istitusi pendidikan untuk bekerja sama dalam pemberian edukasi dan persiapan menghadapi menarche bagi siswi sehingga siswi dapat lebih siap menghadapi menarche dan kesehatan reproduksi lebih lanjut. Kedepannya, peneliti berharap hasil penelitian bisa menjadi rujukan atau landasan untuk penelitian serupa yang berkaitan dengan kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche.

PERSETUJUAN ETIKA

Penelitian ini dinyatakan layak etik oleh komisi etik Poltekkes Kemenkes Bengkulu No.KEPK.BKL/682/09/2025.

SUMBER PENDANAAN

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang

telah memberikan dukungan pendanaan sehingga terlaksananya penelitian.

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

Ade Zayu Cempaka Sari: Pelaksana penelitian dan membuat laporan; **Rolita Efriani:** Pelaksana penelitian, pengolah data, dan menyiapkan instrumen penelitian; **Yuniarti:** Pelaksana penelitian, pengurusan etik dan analisis .

KONFLIK KEPENTINGAN

Dalam penelitian ini tidak adanya konflik kepentingan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim peneliti menyampaikan terima kasih kepada responden, pihak terkait yang membantu dalam proses penelitian, pengolahan data, analisis, dan publikasi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Permatasari D, Hutomo C setyo, Purba S banun titi istiqomah juliani, Akhlaq MN El, Argaheni SHSNB, Zubaeda, et al. Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana. Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana. Sumenep: Yayasan Kita Menulis; 2022. 83–91 p.
2. Larasaty ND, Demartoto A, Salawati T, Selaeman ES. Literasi Kesehatan Remaja Putri Pantura. Semarang: Unimus Press; 2019. 1–77 p.
3. Hidayati E. Buku Ajar Kesehatan Perempuan dan Perencanaan Keluarga. Jl. FK dan KUMJ, editor. Jakarta; 2017. 1–171 p.
4. Marlina C, Yulianti F. Monograf: Booklet Braile Menarche Mempersiapkan Remaja Disabilitas Netra Menghadapi Menarche. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Bandung: Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung; 2017. 32 p.
5. Utami dyah RRB, Wahyuni, Wardani yuwita aulia rachma. Pengetahuan, Sikap dan Kesiapan Siswi Sekolah Dasar Islam di Surakarta dalam Menghadapi Menarche. J Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu.

- 2022;10(April):1-7.
6. Waluyo D, Fitriani, Ramadhanti IP, Rosanty A, Hafizah I, Herman S, et al. Pengantar Kesehatan Reproduksi Wanita. Jawa Tengah: Cv. Eureka Media Aksara; 2022. 22 p.
7. Badan Pusat Statistik. Statistik Pendidikan 2023. Badan Pus Stat [Internet]. 2023;12:1-242. Available from: <https://www.bps.go.id/id/publication/2022/11/25/a80bdf8c85bc28a4e6566661/statistik-pendidikan-2022.html>
8. Kemdikbud. Data Pokok Pendidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi [Internet]. 2024. Available from: <https://dapo.kemdikbud.go.id/>
9. Kementerian Agama. Profile MIN 1 Kota Bengkulu [Internet]. 2025. Available from: <https://appmadrasah.kemenag.go.id/web/profile?nsm=111117710001&provinsi=17&kota=1771&kategori=bos>
10. Fadhillah NN, Katmini, Peristiowati Y, Wardani R, Ellina AD, Nursanti DP, et al. Determinan Menarche Dini. Strada Press. 2021. 248-253 p.
11. Lestari FD, Azzahroh P, Suciawati A. Analisa Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar di SDN Tambilung Kabupaten Bogor Tahun 2021. J Kebidanan. 2022;11(2):171-84.
12. Maulinda A, Sholihati I, Pratiwi A. Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Tingkat Kecemasan Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas IV Dan V SDN Sukatani 2 Kabupaten Tangerang. J Dunia Ilmu Kesehat. 2024;2(1):34-9.
13. Manase P, Nurbaya S, Sumi SS. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Kesiapan Menghadapi Menarche pada Siswi di SMP Negeri 2 Rantebua. 2023;3:1-9.
14. Budiarti A, Clarrita MB, Chabibah N, Ernawati D, Tinggi S, Kesehatan I, et al. Family Support and Knowledge Influence Menarche Readiness. 2023;7(3):3-8.
15. Mariyana M, Hamdiyah H. Hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap kesiapan menghadapi menarche. 2025;5(2):233-8.
16. Sri N, Purdianingsih S. The Relationship Between Knowledge, Attitudes and Parental Roles With Readiness To Face Menarche In Early Adolescents. 2025;14(01).
17. Winarni LM, Utami SR, Pratiwi A, Suarsih A. Hubungan Dukungan Orang Tua Dan Sikap Remaja Putri Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi SDN. 2024;1(2).