

ANAK SEKOLAH DASAR DALAM MENGHADAPI MENARCHE: LITERATUR REVIEW

Putri Via¹, Neni Nuraeni¹ Ida Rosidawati¹

¹Prodi Sarjana Keperawatan, FIKes Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Corresponding Email : neni.nuraeni@umtas.ac.id

Abstrak

Menarche merupakan menstruasi pertama bagi seorang perempuan sebagai pertanda siklus masa subur sudah dimulai. Dampak yang akan ditimbulkan saat anak mengalami *menarche* yaitu dampak negatif seperti anak merasakan cemas, takut kaget dan gelisah. Tujuan *Literatur Review* ini untuk mengetahui kesiapan anak sekolah dasar dalam menghadapi *menarche*. Metode penelitian ini yaitu literatur review dengan menggunakan *Search Engine Google Scholar* dan *Portal Garuda* didapatkan 12 artikel yang sesuai dengan kata kunci kesiapan *menarche*. Hasil menunjukkan bahwa usia dan pengetahuan tentang *menarche* sangat berpengaruh terhadap kesiapan anak dalam menghadapi *menarche*. Semakin muda usia anak mengalami *menarche* maka kesiapan menghadapi *menarche* sangat terbatas sehingga anak akan merasakan cemas, takut, kaget dan gelisah. Disarankan untuk memaksimalkan peranan keluarga dalam pemberian informasi tentang *menarche* kepada anak.

Kata kunci : Anak, *menarche*, Sekolah Dasar.

Abstract

Menarche is the first menstruation for a woman as a sign that the fertile cycle has begun. The negative impact will happened when the child experiences menarche such as; anxious, afraid of shock and restless. The purpose of this Literature Review is to know the readiness of elementary school students to face menarche. This research method is literature review by using Google Scholars Search Engine and Garuda Portal obtained 13 articles that match the keyword readiness of menarche. The results showed that age and knowledge about menarche greatly influenced by the readiness of children to face menarche. The readiness of younger child experiences menarche is very limited so that the child will feel anxious, afraid, shocked and restless. It is recommended to maximize the role of the family in providing information about menarche to the child.

Keywords: Child, Elementary School Student, *menarche*.

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah akan mengalami masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa transisi ini ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial-budaya. Perubahan-perubahan fisik pada masa ini mencakup penampilan fisik seperti bentuk tubuh, proporsi tubuh, dan fungsi fisiologis (kematangan organ seksual) pada masa transisi ini juga anak akan melewati fase pubertas salah satu tanda perkembangan anak dapat ditandai dengan adanya *menarche* (Nugraha, 2016).

Menarche merupakan peristiwa yang paling penting bagi seorang remaja putri sebagai pertanda siklus masa subur sudah dimulai, sehat dan tidak hamil atau mempresentasikan simbol masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa atau sebagai satu tanda awal adanya

perubahan lain seperti pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut daerah pubis dan aksila, serta distribusi lemak pada daerah pinggul (Dormina et al., 2019; Indarsita & Purba, 2017; Masan & Frelestanty, 2018). Menstruasi adalah perdarahan periodik dan siklik dari uterus dengan disertai pengelupasan (deskuamasi) endometrium. *Menarche* juga salah satu tanda bahwa masa subur seorang remaja telah dimulai. Kesiapan menghadapi *menarche* adalah keadaan yang menunjukkan bahwa seseorang siap untuk mencapai salah satu kematangan fisik yaitu datangnya menstruasi pertama atau *menarche* (Indarsita & Purba, 2017). Pengalaman pertama *menstruasi* atau *menarche* pada anak usia sekolah dasar akan berbeda-beda tergantung bagaimana anak menyikapinya, bahkan sebagian anak hal tersebut dijadikan sebagai pengalaman hidup yang tidak terlupakan. Anak akan mengalami berbagai macam perubahan seperti reaksi fisik dan psikis bahkan ada yang mengalami kram perut atau *dismenore*. Respon psikologi anak perempuan dalam menghadapi *menarche* akan berbeda-beda satu sama lainnya anak perempuan umumnya merespon negatif pada saat mengalami *menarche* seperti merasa mudah tersinggung, cemas, takut, malu terhadap lingkungannya atau menyangkal (Nugraha, 2016).

Ketidaksiapan anak dalam menghadapi *menarche* dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari umur dan tingkat pengetahuan, sedangkan faktor eksternal terdiri dari pola asuh orangtua, dukungan keluarga, sumber informasi, pendidikan, dukungan sosial dan budaya (Abadi et al., 2015; Lutfiya, 2016; Susila, 2015). Usia anak yang semakin muda mengalami *menarche* maka akan cenderung tidak siap menerima peristiwa menstruasi. Sumber informasi tentang *menarche* jika yang didapat anak tersebut tidak benar maka anak tersebut akan mengalami persepsi yang negatif seperti malu, cemas, takut atau bahkan tidak nyaman, begitu juga dengan kebalikannya jika anak mendapatkan sumber informasi yang benar maka anak akan menerima atau mempersepsikannya dengan positif seperti dengan bersyukur menurut Sulistioningsih (2014) dalam (Solehah, 2018; Fuadah, 2020). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kesiapan anak sekolah dasar dalam menghadapi *menarche* berdasarkan *literatur review*.

METODE

Metode penelitian yang digunakan *literatur review* dengan penelusuran hasil-hasil penelitian melalui *search engine google scholar* dan portal Garuda dengan kata kunci kesiapan *menarche* didapatkan jumlah populasi artikel sebanyak 111 dan berdasarkan kriteria inklusi yaitu artikel jurnal nasional, merupakan hasil penelitian primer, bahasa Indonesia,

artikel/jurnal terbitan 5 tahun terakhir, dan sampel anak SD dan kriteria eksklusi artikel yang duplikasi didapatkan sampel sebanyak 12 artikel. Kemudian dimasukkan ke dalam tabel Analisa IMRaD yang meliputi judul dan penulis, pendahuluan, metode, hasil penelitian dan diskusi yang kemudian di cari kesamaan, perbedaan serta bias dari setiap artikel sampai menyusun hasil analisis.

HASIL

Data yang telah dimasukkan ke dalam tabel, diperoleh hasil bahwa usia dan pengetahuan tentang *menarche* sangat berpengaruh terhadap kesiapan anak dalam menghadapi *menarche*. Semakin muda usia anak mengalami *menarche* maka kesiapan menghadapi *menarche* sangat terbatas sehingga anak akan merasakan cemas, takut, kaget dan gelisah. Berikut hasilnya:

1. Yuliana et al (2018) menunjukkan bahwa pengetahuan, sikap, informasi, budaya dan peran orangtua ada hubungannya dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada anak di SD Inp.12/79 Pakkasalo.
2. Nurmawati & Erawantini (2019) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswi SD tentang menstruasi ada hubungannya dengan kesiapan dalam menghadapi *menarche*.
3. Solehah (2018) menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum mendapatkan informasi (85,4%) tentang *menarche* dan lebih separuh dari total responden tidak siap dalam menghadapi *menarche* (54,2%)
4. Retnaningsih et al. (2018) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada anak usia sekolah ada hubungannya dengan kesiapan dalam menghadapi *menarche*, terdapat 55,6% siswi dengan tingkat cemas sedang.
5. Widiawati et al. (2018) menunjukan bahwa anak yang siap menghadapi *menarche* sebanyak 29 anak (33,3%) dan yang belum siap menghadapi *menarche* sebanyak 58 anak (67,7%)
6. Hidayah & Palila (2018) menunjukkan bahwa kelekatan aman ibu dan anak ada hubungannya dengan kesiapan menghadapi *menarche*
7. Dewi (2017) menunjukkan pengetahuan ada hubungannya dengan kesiapan menghadapi menstruasi pada siswi kelas 5 SD muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta

8. Indarsita & Purba (2017) menunjukkan bahwa pengetahuan dengan kesiapan remaja putri menghadapi menarche tergantung seberapa banyak sumber informasi yang didapatkan tentang menarche
9. Kuswati & Handayani (2016) siswi kelas 4,5 dan 6 mempunyai sikap yang positif atau siap dalam menghadapi menarche sebesar 82%
10. Lutfiya (2016) kesiapan menarche dipengaruhi oleh pengetahuan sehingga siswi yang memiliki pengetahuan baik berpeluang lebih siap dalam menghadapi *menarche*
11. Siswojo et al. (2015) menunjukkan bahwa pengetahuan siswi kelas IV SD tentang menstruasi ada hubungannya dengan kesiapan menghadapi *menarche*
12. Afifah & Hastuti (2016) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ada hubungannya dengan kesiapan dalam menghadapi menarche.

PEMBAHASAN

Kesiapan anak sekolah dasar dalam menghadapi menarche berdasarkan hasil analisis data didapatkan bahwa kebanyakan masih belum siap dalam menghadapinya, dikarenakan oleh berbagai faktor diantaranya usia, sumber informasi, dukungan keluarga dan sikap (Jayanti & Purwanti, 2012; Solehah, 2018; Yuliana et al., 2018). Usia menentukan kapan dimulainya seseorang mengalami suatu perubahan dalam dirinya atau dengan istilah pubertas. Pada fase ini anak perempuan berpeluang untuk mengalami menstruasi atau *menarche* (Lutfiya, 2016; Widiawati et al., 2018). Saat ini usia *menarche* cenderung bertambah muda dengan rata-rata antara usia 9-12 tahun (Dewi, 2017; Jayanti & Purwanti, 2012; Kuswati & Handayani, 2016; Retnaningsih et al., 2018). Hal ini biasanya dipengaruhi oleh ras, keturunan, status gizi dan kondisi kesehatan secara umum Ramadhy (2011) dalam (Kuswati & Handayani, 2016). Menurut Suryani dan Widyasih (2008) dalam (Lutfiya, 2016; Widiawati et al., 2018) bahwa semakin muda usia anak perempuan, maka semakin dia belum siap untuk menerima atau menghadapi *menarche*. Sehingga sikap yang muncul pada anak saat menghadapi *menarche* yaitu sikap negatif dan sikap positif. Sikap negatif yang dimunculkan saat *menarche* seperti menganggap *menarche* sebagai suatu penyakit, kotor, mengganggu, merasa cemas, sedih, takut sehingga remaja tidak siap dalam menghadapi *menarche*. Demikian pula sebaliknya bila remaja memiliki sikap positif terhadap *menarche*, maka anak cenderung siap dengan datangnya *menarche* (Hidayah & Palila, 2018; Kuswati & Handayani, 2016; Lutfiya, 2016).

Faktor keluarga mempengaruhi kesiapan anak dalam menghadapi *menarche*. Keluarga adalah sumber informasi pemberi pendidikan seks pertama untuk kesiapan seorang anak dalam menghadapi *menarche* disamping teman sebaya dan media masa menurut Proverawati (2009) dalam (Afifah & Hastuti, 2016; Widiawati et al., 2018). Tetapi sebagian keluarga atau masyarakat merasa tabu untuk membicarakan tentang masalah menstruasi dalam keluarga, sehingga remaja awal kurang memiliki pengetahuan yang kurang baik tentang *menarche*. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian menurut (Lutfiya, 2016) bahwa pengetahuan berpengaruh terhadap kesiapan menghadapi *menarche*, sumber informasi yang diberikan akan mempengaruhi pengetahuan anak. Selaras dengan (Indarsita & Purba, 2017) menyebutkan bahwa semakin banyak sumber informasi yang kita terima dapat meningkatkan pengetahuan yang lebih baik dan sumber informasi berhubungan dengan pengetahuan.

Keluarga menjadi sumber informasi terdekat dan utama bagi kesiapan anak dalam menghadapi *menarche*, pengetahuan juga berpengaruh terhadap kesiapan anak dalam menghadapi *menarche* oleh karena keluarga lebih berperan penting dalam upaya peningkatan kesiapan anak menghadapi *menarche*. Hal ini disebabkan waktu terbanyak yang dimiliki anak usia pra pubertas adalah dilingkungan keluarga. Maka dari itu diperlukan upaya untuk meyakinkan orang tua agar lebih peduli terhadap perkembangan anak, sehingga anak lebih siap dalam menghadapi *menarche*.

SIMPULAN

Seiring berjalannya waktu usia *menarche* dari tahun ke tahun semakin berubah dan usia anak semakin muda untuk mendapatkan menstruasi atau *menarche*. Dari usia anak yang mengalami *menarche* lebih muda maka kesiapan dalam menghadapi *menarche* sangat terbatas, sehingga banyak anak yang merasakan cemas, takut, kaget, gelisah bahkan tidak nyaman saat *menarche*.

Kesiapan anak dalam menghadapi *menarche* dapat dilihat dari factor usia, sumber informasi dan sikap. Sumber informasi yang pertama kali didapatkan anak yaitu dari keluarga atau orang tua, tetapi sebagian masyarakat atau orang tua merasakan tabu untuk memberikan informasi tentang *menarche* pada anak usia muda, sehingga anak menimbulkan sikap negatif saat menghadapi *menarche*.

SARAN

Peneliti menyarankan bagi orang tua ataupun keluarga perempuan agar dapat memberikan informasi atau pengalaman saat *menarche* kepada anak perempuannya, agar anak siap dalam menghadapi *menarche*. Bagi perawat untuk dapat memberikan edukasi atau informasi pengetahuan kepada anak sekolah dasar terkait dengan kesiapan anak dalam menghadapi *menarche* bekerjasama dengan orang tua.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, D. R., Dewi, A. P., & Nurchayati, S. (2015). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche. *Jom*, 2(2), 1007–1017.
- Afifah, A., & Hastuti, T. P. (2016). Hubungan tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menarche pada siswi kelas v dan vi di sd negeri dangkel parakan temanggung tahun 2014. *Jurnal Kebidanan*, 5(11), 49–61.
- Dewi, C. F. (2017). *Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pada Siswi Kelas 5 Di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta*.
- Dormina, Pordaningsih, R., & Apriani. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Menghadapi Menarche Di SDN 1/IV kota Jambi Tahun 2018. *Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 5(1), 1–14.
- Fuadah. (2020). Relationship Between Media Exposure And The Age Of Menarche. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 3(1)
- Hidayah, N., & Palila, S. (2018). Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 107–114. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2021>
- Indarsita, D., & Purba, Y. (2017). Pengetahuan Dan Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche Di SD Negeri No 064023 Medan Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah PANNMED*, 12(2), 183–188.
- Jayanti, N. F., & Purwanti, S. (2012). Deskripsi Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Anak Dalam Menghadapi Menarche Di SD Negeri 1 Kretek Kecamatan Paguyangan Kabupaten Brebes Tahun 2011. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(1), 1–14.
- Kuswati, & Handayani, R. (2016). Gambaran Kesiapan Remaja Dalam Menghadapi Menarche Di SDIT Aisyiyah Full Day Pandes Wedi Klaten. *Jurnal Kebidanan*, VIII(01), 37–47.
- Lutfiya, I. (2016). Analisis Kesiapan Siswi Sekolah Dasar dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 5(2), 135–145.
- Nugraha, C. S. (2016). *Pengalaman Menarche Aank Sekolah Dasar negeri Ngukeman Tamantirto Kasih Bantul Yogyakarta*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

- Nurmawati, I., & Erawantini, F. (2018). Tingkat Pengetahuan Menstruasi Dalam Menunjang Kesiapan Siswi SD Menghadapi Menarche. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 12(1), 10–15.
- Retnaningsih, D., Wulandari, P., & Afriana, V. H. (2018). Kesiapan Menghadapi Menarche Dengan Tingkat Kecemasan Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 57–64.
- Siswojo, Purwanto, E., & Hendriani, D. (2015). Hubungan Pengetahuan Siswi kelas VI SD Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche. *Jurnal Husada Mahakam*, IV(1), 24–31.
- Solehah, K. (2018). *Gambaran Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar Negeri Sumber Kalong 01 Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember*. Universitas Jember.
- Widiawati, V. R., Lestari, D. I., & Dewi, C. P. L. (2018). *Gambaran Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Anak Usia 9-10 Tahun Di Desa Mindugading Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo*.
- Yuliana, V., Masdarwati, & Munadhir. (2018). Kesiapan Menghadapi Menarche. *Journal Health Community Empowerment*, I(2), 154–164.