BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja dari sudut pandang perkembangan biologis merupakan fase yang ditandai dengan terjadinya pubertas, yaitu perubahan hormonal yang memicu kematangan organ reproduksi serta pertumbuhan fisik yang pesat. Perubahan ini meliputi perkembangan karakteristik seksual sekunder seperti pembesaran payudara, pertumbuhan rambut pubis, serta terjadinya *menarche* pada remaja putri. Proses biologis ini tidak hanya menunjukkan kesiapan reproduksi, tetapi juga mempengaruhi kondisi kesehatan secara umum (Santrock, 2021).

Dari sudut pandang psikologis, masa remaja ditandai dengan perkembangan emosi, pembentukan identitas diri, dan peningkatan kemampuan kognitif. Pada fase ini, remaja cenderung lebih sensitif terhadap perubahan, sehingga ketidaksiapan menghadapi menstruasi pertama dapat menimbulkan kecemasan, ketakutan, dan kebingungan. Oleh karena itu, dukungan emosional serta pengetahuan yang memadai sangat diperlukan agar remaja mampu menghadapi fase ini dengan baik (Riyani, 2021).

Sementara itu, dari aspek sosial, masa remaja merupakan fase transisi ketika individu mulai mengalami perubahan peran dalam keluarga dan masyarakat. Pada tahap ini, lingkungan sosial berperan penting dalam membentuk persepsi dan perilaku remaja terhadap menstruasi dan *Personal Hygiene*. Kurangnya komunikasi dalam keluarga serta pendidikan di sekolah dapat menyebabkan rendahnya pengetahuan remaja mengenai *menarche* (Laswini, 2022).

Menurut WHO (2019), remaja merupakan kelompok usia 10–19 tahun dengan jumlah populasi yang cukup besar di dunia. Data demografi menunjukkan bahwa remaja usia 10–19 tahun mencakup sekitar 15% populasi di United States. Sementara itu, di kawasan Asia-Pacific yang mencakup sekitar 60% populasi dunia, seperlimanya merupakan kelompok remaja usia 10–19 tahun.

Di Amerika Serikat, menurut panduan dari *Health Resources dan Services Administrations* (2017), rentang usia remaja adalah 10 hingga 21 tahun dan terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (10-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Di Indonesia, jumlah remaja usia

10-24 tahun mencapai sekitar 67.268 dari total penduduk di Indonesia, kelompok umur 10-19 tahun sebanyak 45.351 orang, yang terdiri dari 22.120 remaja perempuan (BPS, 2019).

Masa remaja ditandai dengan munculnya berbagai tanda pubertas yang berlangsung hingga individu mencapai kematangan seksual. Pubertas merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik yang cepat, termasuk perubahan struktur tubuh dan sistem hormonal (Santrock, 2013). Pada remaja putri, salah satu ciri utama pubertas adalah terjadinya menstruasi pertama atau yang disebut dengan *menarche*. Peristiwa ini menjadi indikator bahwa seorang anak perempuan telah memasuki tahap perkembangan menuju kedewasaan, khususnya dalam aspek fungsi reproduksi.

Usia terjadinya menstruasi pertama pada remaja putri tidak dapat ditentukan secara pasti karena dipengaruhi oleh perbedaan tingkat kematangan dan perkembangan individu (Manase *et al.*, 2022). *Menarche* sendiri merupakan menstruasi pertama yang umumnya terjadi pada rentang usia 10 hingga 16 tahun, yaitu pada fase awal remaja saat masa pubertas sebelum memasuki tahap reproduksi (Riskesdas, 2020).

Menarche menjadi peristiwa biologis yang sangat penting dalam kehidupan seorang perempuan karena menjadi tanda dimulainya kemampuan reproduksi. *Menarche* bukan hanya proses biologis, tetapi juga menjadi tanda transisi menuju kematangan seksual dan psikologis yang sering kali menimbulkan perubahan emosional dan sosial. (Supriyanto *et al.*, 2022).

Kurangnya pengetahuan tentang menstruasi dapat menimbulkan berbagai respon negatif pada remaja putri, seperti rasa takut, kecemasan, serta munculnya persepsi keliru bahwa menstruasi merupakan suatu penyakit (Retni *et al.*, 2023). Hal ini diperkuat oleh penelitian Fitriani (2023) yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja tentang menstruasi masih terbatas, di mana dari 139 responden terdapat 11 remaja (7,9%) yang belum siap menghadapi menstruasi.

Ketidaksiapan dalam menghadapi *menarche* tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi perilaku kebersihan diri pada remaja putri. Novitasari (2018) menyatakan bahwa remaja yang tidak siap menghadapi

menarche memiliki risiko 4,079 kali lebih tinggi untuk melakukan praktik kebersihan vulva yang kurang baik dibandingkan remaja yang siap. Keterbatasan informasi yang diterima, juga menyebabkan kesulitan dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi, sehingga meningkatkan risiko gangguan kesehatan reproduksi (Yazia, 2021).

Penelitian Hani'ah dan Ismarwati (2023) di SD Negeri Mejing 2 Gamping, Yogyakarta menunjukkan bahwa pendidikan mengenai menstruasi berperan penting dalam meningkatkan kesiapan remaja putri menghadapi *menarche*. Oleh karena itu, edukasi tentang menstruasi perlu diberikan sejak dini agar remaja memiliki pemahaman yang baik dalam menghadapi perubahan yang terjadi, seperti penggunaan pembalut, penanganan saat darah menstruasi keluar, serta perawatan diri yang tepat (Meigareta *et al.*, 2025).

Personal Hygiene pada saat menstruasi merupakan hal penting dalam menentukan kesehatan organ reproduksi remaja putri, khususnya terhindar dari infeksi alat reproduksi. Pada saat menstruasi, salah satu aktivitas kebersihan diri diantaranya adalah kebersihan genital dan perineal (Komariyah, 2021). *Personal Hygiene* selama menstruasi mencakup perilaku mengganti pembalut secara teratur setiap 4–6 jam, mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, membersihkan area genital dengan air bersih mengalir dan vagina dikeringkan dengan tisue atau handuk agar tidak lembab (Magdalena, 2023).

Dampak psikososial yang dapat terjadi apabila *Personal Hygiene* buruk pada saat menstruasi adalah timbulnya gangguan interaksi sosial, aktualisasi diri, kebutuhan harga diri, gangguan kebutuhan rasa nyaman, kebutuhan dicintai dan mencintai. Sedangkan pada dampak fisik yang dapat terjadi adalah adanya keputihan patologis, yang jika dialami dalam jangka waktu lama dan tidak ditangani dengan baik maka akan berdampak pada penyakit. Pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi, baik fisik, psikologis, maupun sosial, sangat penting karena memengaruhi fungsi serta proses sistem reproduksi dan membentuk tanggung jawab dalam menjaga organ reproduksi (Laswini, 2022).

Pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tingkat pendidikan, lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, media massa, dan nilai-nilai budaya. Keluarga berperan penting dalam proses tumbuh

kembang anak, di mana remaja putri umumnya akan berbagi dan bertanya kepada ibu saat mengalami menstruasi pertama. Kedekatan antara ibu dan anak mendorong keterbukaan terkait perubahan yang dialami remaja. (Laswini, 2022)

Walaupun begitu, masih banyak remaja putri enggan untuk memberitahu kepada ibunya mengenai menstruasi pertama yang dihadapinya. Hal ini dipengaruhi oleh stigma keluarga yang menganggap pembahasan menstruasi sebagai hal yang tabu sehingga menyebabkan kurangnya komunikasi antara anak dan ibu terkait kesehatan reproduksi. Akibatnya, remaja putri cenderung mencari informasi dari sumber yang kurang tepat, yang dapat menimbulkan kesalahpahaman yang memengaruhi kesiapan mereka dalam menghadapi *menarche* dan menjaga kebersihan diri selama menstruasi. (Papalia *et al.*, 2021)

Sekolah juga berperan penting dalam memberikan pendidikan kesehatan reproduksi melalui Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), yang bertujuan menanamkan dan meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik melalui penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Pelaksanaan UKS mencakup tiga komponen utama, yaitu pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, dan pembinaan lingkungan sekolah sehat (BKKBN, 2022).

Program UKS di beberapa sekolah belum terlaksana optimal dalam memberikan pendidikan kesehatan reproduksi karena keterbatasan pengetahuan tenaga pendidik, sarana, dan anggapan bahwa topik tersebut masih tabu. Kondisi ini berdampak pada rendahnya pemahaman remaja dalam menghadapi *menarche* (Meigareta *et al.*, 2025). Oleh karena itu, diperlukan edukasi kesehatan reproduksi serta fasilitas pendukung, seperti materi *Personal Hygiene* dan jamban ramah siswi.

Hasil survei awal (10–12 Desember 2025) di SDN 060971 Medan menunjukkan rendahnya kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche*. Dari 18 siswi, sebanyak 14 orang (77,7%) menyatakan belum siap, dengan kendala rasa takut, malu, serta kurangnya pemahaman mengenai perubahan fisik. Selain itu, terdapat hambatan komunikasi di mana mayoritas siswi cenderung menutup diri dan tidak berani berdiskusi dengan orang tua.

Berdasarkan paparan latar belakang tersebut, dapat diketahui rendahnya literasi mengenai menstruasi dan *Personal Hygiene* pada siswi sekolah dasar

menyebabkan ketidaksiapan fisik maupun psikologis saat menghadapi *menarche*. Kesenjangan ini, penelitian bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan tentang menstruasi dan *Personal Hygiene* dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri di SD Negeri 060971 Medan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara pengetahuan tentang menstruasi dan *Personal Hygiene* dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri di Kelas IV dan V SD Negeri 060971 Medan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis adanya Hubungan Pengetahuan tentang Menstruasi dan *Personal Hygiene* dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche* pada Remaja Putri di Kelas IV dan V SD Negeri 060971 Medan.

2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan tentang menstruasi pada remaja putri di Kelas IV dan V SD Negeri 060971 Medan.
b. Mengidentifikasi tingkat kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri di Kelas IV dan V SD Negeri 060971 Medan.
c. Menganalisis hubungan pengetahuan tentang menstruasi dan *Personal Hygiene* dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri di Kelas IV dan V SD Negeri 060971 Medan.

D. Manfaat

1. Bagi Peneliti

Untuk menganalisis hubungan pengetahuan menstruasi dan *Personal Hygiene* terhadap kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi kelas IV dan V SDN 060971 Medan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan referensi dan sumber informasi dalam penelitian terkait kesehatan reproduksi, khususnya mengenai pengetahuan menstruasi, *Personal Hygiene*, serta kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri.

Penelitian ini juga dapat menjadi masukan dalam pengembangan ilmu keperawatan komunitas yang aplikatif.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Untuk menambah ilmu pengetahuan dan wawasan bagi mahasiswa serta menjadi bahan bacaan serta referensi di perpustakaan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan dalam bidang kesehatan reproduksi remaja.

4. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat membantu sekolah dalam menetapkan kebijakan terkait edukasi kesehatan reproduksi serta mengevaluasi program pembinaan siswa, terutama dalam memberikan informasi tentang menstruasi dan *Personal Hygiene* untuk meningkatkan kesiapan siswi menghadapi *menarche.*