BAB II
TINJAUAN TEORITIS

A. Konsep Remaja

1. Defenisi Remaja

Setiap tahap perkembangan manusia memiliki karakteristik yang membedakannya dari tahap kehidupan lainnya. Salah satu fase perkembangan yang paling dinamis adalah masa remaja, yaitu periode yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang berlangsung secara cepat dan saling berinteraksi. Fase ini melibatkan pencarian identitas yang kompleks dan sering kali disertai dengan ketidakstabilan emosional, sehingga memahami dinamika ini sangat penting untuk mendukung perkembangan remaja secara optimal (Sagita, E. & Sagita E., 2025).

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja merupakan kelompok usia 10–19 tahun yang memiliki jumlah populasi yang besar di dunia. Data Demografi di Amerika Serikat menunjukkan jumlah remaja berumur 10-19 tahun sekitar (15%) populasi. Di Asia Pasifik jumlah penduduknya merupakan (60%) dari penduduk dunia, seperlimanya adalah remaja umur 10-19 tahun (WHO, 2023).

Di Indonesia, berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja didefinisikan sebagai penduduk berusia 10–18 tahun. Sementara itu, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) memperluas batasan usia remaja hingga 10–24 tahun dengan kriteria belum menikah, guna menyesuaikan dengan kondisi sosial dan budaya masyarakat Indonesia (BKKBN, 2021).

Secara etimologis, istilah remaja berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang berarti tumbuh atau berkembang menuju kematangan. Istilah ini menunjukkan bahwa masa remaja merupakan suatu proses perkembangan yang berlangsung secara bertahap dan tidak ditandai oleh satu peristiwa tertentu sebagai akhir masa kanak-kanak (Papalia & Martorell, 2021).

Menurut Hurlock (2020), masa remaja merupakan periode peralihan yang ditandai dengan perkembangan kematangan fisik, emosional, mental, dan sosial secara bertahap. Sejalan dengan pendapat tersebut, Hasmi (2022)

menjelaskan bahwa masa remaja adalah proses menuju kedewasaan yang ditandai dengan meningkatnya kemampuan individu dalam mengambil keputusan, mengelola emosi, serta berinteraksi dengan lingkungan sosial secara lebih kompleks.

Para ahli perkembangan sepakat bahwa perubahan yang terjadi pada masa remaja meliputi transisi biologis, kognitif, sosial, dan emosional yang sering kali menimbulkan gejolak dalam diri individu. Pubertas sebagai bagian dari masa remaja umumnya terjadi pada rentang usia 10–20 tahun dan menjadi penanda awal perubahan fisik serta psikologis yang signifikan yang dapat mempengaruhi perkembangan identitas dan interaksi sosial remaja. Pemahaman yang mendalam tentang fase ini sangat penting untuk mendukung kesejahteraan remaja (Riyani, 2021).

2. Tahapan Remaja

Secara teoritis, masa remaja dibagi menjadi beberapa tahapan perkembangan yang menunjukkan karakteristik yang berbeda. (Watzlawik 2020) membagi masa remaja menjadi tiga tahap utama, yaitu remaja awal (*early adolescence*), remaja tengah (*middle adolescence*), dan remaja akhir (*late adolescence*). Pembagian ini didasarkan pada perbedaan tingkat kematangan biologis, kognitif, serta psikososial yang dialami individu seiring bertambahnya usia.

Remaja awal, yang berada pada kisaran usia 10–13 tahun, ditandai dengan perubahan fisik yang cepat akibat pubertas, termasuk pertumbuhan tinggi badan, perubahan komposisi tubuh, serta perkembangan organ reproduksi. Pada tahap ini terjadi aktivasi sistem endokrin yang memicu kemunculan ciri-ciri seksual sekunder. Secara psikologis, emosi remaja cenderung labil dan sensitif terhadap lingkungan sosial. Ketertarikan terhadap kelompok sebaya mulai meningkat, meskipun pengaruh keluarga masih relatif kuat.Penting untuk memahami bahwa interaksi dengan teman sebaya dapat mempengaruhi perkembangan emosional dan sosial remaja, terutama dalam pencarian identitas diri. Ramadhan *et al*. (2025), mengemukakan bahwa fase ini juga ditandai dengan meningkatnya kesadaran diri (*self-consciousness*) yang seringkali membuat remaja lebih peka terhadap penilaian orang lain.

Remaja tengah, pada usia sekitar 14–16 tahun, ditandai dengan peningkatan intensitas pencarian identitas diri dan kebutuhan akan kemandirian. Pada fase ini, perkembangan kognitif memungkinkan remaja untuk berpikir lebih abstrak dan hipotetis, sejalan dengan tahap formal operational dalam teori Jean Piaget (Andani, 2021). Remaja mulai mempertanyakan nilai, norma, dan otoritas yang ada, serta menunjukkan kecenderungan untuk bereksplorasi dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk peran sosial dan hubungan interpersonal. Hubungan dengan teman sebaya menjadi semakin dominan dan seringkali memengaruhi perilaku serta pengambilan keputusan.

Remaja akhir, pada usia 17–19 tahun, ditandai dengan kematangan yang lebih stabil baik secara emosional maupun sosial. Individu mulai memiliki identitas diri yang lebih jelas, kemampuan berpikir yang lebih rasional dan realistis, serta kesiapan untuk mengambil keputusan penting terkait pendidikan, pekerjaan, dan hubungan sosial. Pada tahap ini, kontrol diri dan regulasi emosi semakin berkembang, seiring dengan kematangan struktur otak. Remaja juga mulai menunjukkan orientasi masa depan yang lebih jelas dan kesiapan untuk memasuki peran dewasa dalam masyarakat (Santrock, 2021).

Lebih lanjut, kajian empiris mendukung adanya tahapan perkembangan ini sebagai proses yang bersifat bertahap dan kontekstual.Proses ini menunjukkan bahwa setiap tahap perkembangan memiliki karakteristik unik yang memerlukan pendekatan bimbingan yang berbeda untuk mendukung pertumbuhan optimal peserta didik (Sitanggang *et al.* 2024) dalam jurnal *the lancet* menegaskan bahwa masa remaja merupakan periode perkembangan yang kompleks, di mana perubahan biologis, psikologis, dan sosial berlangsung secara simultan namun dengan kecepatan yang berbeda pada setiap individu. Selain itu, Oyedokun *et al.* (2022) menekankan bahwa perkembangan otak selama remaja berkontribusi besar terhadap perubahan perilaku, khususnya dalam hal pengambilan risiko dan regulasi emosi

Nainar *et al.* (2024) mengemukakan, tahapan remaja secara konseptual menunjukkan adanya proses perkembangan bertahap dari ketergantungan

menuju kemandirian yang lebih matang. Setiap tahap memiliki karakteristik unik yang saling berkaitan dan berkontribusi terhadap pembentukan identitas serta kesiapan individu dalam menghadapi tuntutan kehidupan dewasa. Pemahaman terhadap tahapan ini menjadi penting dalam merancang intervensi pendidikan dan kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan remaja, termasuk dalam konteks kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri. (Wad *et al.*, 2020)

3. Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

Pertumbuhan dan perkembangan merupakan dua konsep yang saling berkaitan namun memiliki makna yang berbeda. Pertumbuhan mengacu pada perubahan kuantitatif yang bersifat fisik, sedangkan perkembangan berkaitan dengan perubahan kualitatif dalam aspek psikologis dan sosial (Papalia & Martorell, 2021).

a. Pertumbuhan Fisik

Pertumbuhan fisik pada masa remaja ditandai dengan percepatan pertumbuhan tinggi badan, perubahan proporsi tubuh, serta pematangan organ reproduksi. Pada remaja laki-laki terjadi pembesaran testis, perubahan suara, pertumbuhan rambut tubuh, dan peningkatan massa otot. Sementara itu, pada remaja perempuan terjadi perkembangan payudara, menstruasi pertama *menarche*, serta pertumbuhan rambut di area tertentu (WHO, 2023).

b. Perkembangan Psikologis

Perkembangan psikologis remaja meliputi perubahan emosi, identitas diri, dan hubungan sosial. Remaja mulai mengembangkan kesadaran diri yang lebih mendalam, mengevaluasi nilai-nilai yang dianut, serta membangun relasi sosial yang lebih luas baik dengan teman sebaya maupun lawan jenis. Konflik emosional sering muncul sebagai bagian dari proses penyesuaian diri terhadap perubahan yang terjadi (Santrock, 2021).

4. Ciri-ciri Umum Remaja

Masa remaja ditandai oleh meningkatnya kebutuhan sosial dan psikologis. Remaja mulai memperluas jaringan sosial di luar keluarga dan

menjadikan teman sebaya sebagai sumber dukungan emosional yang penting (WHO, 2023). Ciri umum remaja meliputi perilaku yang cenderung labil, keinginan untuk mandiri, kemampuan berpikir abstrak, serta pencarian identitas diri. Pada remaja awal, individu cenderung menunjukkan sikap protes terhadap orang tua, perhatian berlebihan terhadap kondisi fisik, dan konformitas yang kuat dengan kelompok sebaya (Fadilasani, 2023). Pada remaja pertengahan, kemampuan berpikir logis dan kritis mulai berkembang, disertai dengan ketertarikan terhadap isu sosial, budaya, dan seksualitas. Sedangkan pada remaja akhir, individu mulai menunjukkan kematangan dalam pengambilan keputusan, pengembangan nilai moral, serta persiapan untuk memasuki peran dewasa (Papalia & Martorell, 2021).

5. Proses Masa Remaja

Perubahan yang terjadi pada masa remaja bersifat universal, namun dampaknya dapat berbeda-beda pada setiap individu tergantung pada lingkungan dan pengalaman hidupnya (Santrock, 2021).

a. Perubahan Fisik

Perubahan fisik terjadi terutama pada masa pubertas dan ditandai dengan pertumbuhan tubuh yang pesat serta pematangan seksual. Perbedaan waktu dan kecepatan pertumbuhan antara remaja laki-laki dan perempuan sering kali memengaruhi kepercayaan diri dan penyesuaian sosial (WHO, 2023).

b. Perubahan Emosional

Perubahan hormonal secara signifikan memengaruhi stabilitas emosi remaja. Kondisi ini memicu fluktuasi suasana hati yang cepat, seperti kecemasan terhadap penilaian orang lain atas perubahan fisiknya, serta munculnya *sense of loss* akibat hilangnya kebebasan masa kanak-kanak. Selain itu, adanya tanggung jawab baru yang menimbulkan beban emosional kerap memicu konflik dengan orang tua maupun lingkungan sekitar (Santrock, 2021).

c. Perubahan Kognitif

Perkembangan kognitif pada masa remaja ditandai dengan kemampuan berpikir abstrak, logis, dan hipotetis. Remaja mulai mampu

melakukan *metacognition*, yaitu berpikir tentang proses berpikirnya sendiri, serta mempertimbangkan berbagai perspektif dalam pengambilan keputusan (Papalia & Martorell, 2021).

d. Implikasi Psikososial

Menurut Hani'ah *et al.,* (2023) masa remaja merupakan tahap perkembangan identitas versus kebingungan peran. Remaja berusaha menemukan jati diri dan peran sosial yang bermakna dalam masyarakat. Perubahan fisik dan kognitif yang terjadi berkontribusi terhadap pembentukan identitas dan konsep diri remaja.

e. Perkembangan Intelektual

Perkembangan intelektual atau kognitif pada masa remaja ditandai dengan kemampuan berpikir ilmiah, mengintegrasikan ide secara logis, serta melihat berbagai kemungkinan dalam memecahkan masalah. Menurut teori perkembangan kognitif Jean Piaget, remaja telah memasuki tahap operasional formal (*formal operational stage*). Pada tahap ini, pola pikir mereka tidak lagi terbatas pada objek konkrit yang terlihat, melainkan sudah mampu beralih ke arah pemikiran yang abstrak, sistematis, dan hipotetis (Habiba, & Benagiano, 2023).

B. Konsep *Menarche*

1. Defenisi *Menarche*

Menstruasi pertama, atau *menarche,* terjadi ketika anak perempuan dan wanita muda mencapai pubertas. Antara usia 10 hinnga 16, ini adalah kejadian umum. Menstruasi pertama yang dikenal dengan *menarche* biasanya dimulai pada masa remaja awal atau antara usia 10 sampai 16 tahun (Novitasari *et al.,* 2022).

Menarche, atau datangnya *haid*, terjadi pada masa remaja, sebelum seorang wanita memasuki masa reproduksinya. Ketika seorang gadis mencapai *menarche*, itu pertanda baik bahwa hipotalamus, ovarium, dan rahimnya menghasilkan hormon dengan benar. Selama periode ini, ciri-ciri seks sekunder seperti perkembangan payudara, perubahan kulit, perubahan siklus, pertumbuhan rambut ketiak, pertumbuhan rambut kemaluan, dan

bentuk tubuh yang optimal didorong oleh hormon-hormon ini. *Menarche* sering dimulai setelah masa pematangan hingga dua tahun (Fadilasani, 2023).

2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesiapan *Menarche*

Kematangan fisik dan seksual biasanya terjadi antara usia 9 dan 18 tahun. Namun, ada juga yang lebih cepat atau lebih lambat dari 11 sampai 18 tahun, tanpa penjelasan yang jelas untuk percepatan atau keterlambatannya (Wad *et al.*, 2020). Dampak *menarche* diduga berkaitan dengan perbaikan gizi anak. Karena diet mempengaruhi pilihan hormon gonadotropin, nutrisi memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan seksual baik pada hewan maupun manusia (Rodiyah, 2023).

a. Usia

Umur adalah ukuran berapa lama sesuatu telah ada, mulai dari saat ia lahir. Usia siswa dan kesiapan untuk *menarche* berkorelasi terbalik. *Menarche* merupakan gangguan yang mengejutkan, terutama bagi siswa yang lebih muda yang belum sempat mempersiapkan terjadinya menstruasi. Selain itu, *menarche* terjadi terutama sejak dini karena murid masih sangat muda, dan disiplin diri tentang kebersihan tubuh, seperti mencuci, masih belum ada dan harus dipaksakan oleh orang lain, padahal menjaga kebersihan selama menstruasi itu penting. Konsekuensinya, pubertas dilihat oleh banyak praremaja sebagai stres tambahan (Anugrah, 2020).

b. Sumber Informasi

Menurut Oyedokun *et al.,* (2022) berikut adalah beberapa sumber yang digunakan oleh siswa untuk memeroleh informasi kesehatan :

1) Keluarga

Istilah “keluarga” digunakan secara luas untuk merujuk pada semua individu yang terhubung satu sama lain melalui darah atau keturunan. Keluarga didefinisikan hanya sebagai orang tua dan anak anak. Berbagai masalah akan timbul jika kejadian *menarche* tidak disertai dengan informasi yang akurat, seperti mual, pusing, dan *haid* tidak teratur (Fitriani, 2022).

2) Kelompok Teman Sebaya

Teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan dalam perkembangan kepribadian remaja sebagai lingkungan sosial. Terutama mengingat perubahan baru-baru ini dalam struktur sosial masyarakat, pekerjaan ini menjadi semakin penting. Sagita *et al., (2025)* mengemukakan bahwa, temaja yang memiliki ikatan positif dengan orang tuanya lebih mampu menahan pengaruh teman sebayanya. Kesan siswa tentang *menarche* dapat dipengaruhi oleh informasi yang mereka dengar dari teman sebayanya jika informasi ini tidak akurat, siswa mungkin tidak siap menghadapi perubahan emosi dan perilaku yang menyertai *menarche* dan bahkan mungkin merasa malu pada diri sendiri.

3) Lingkungan sekolah

Untuk membantu peserta didik mencapai potensinya secara utuh dalam aspek moral, spiritual, intelektual, emosional, dan sosial, sekolah merupakanlembaga pendidikan formal yang secara sistematis menyelenggarakan program bimbingan, pengajaran, dan pelatihan. Guru di sekolah sebaiknya mengajarkan anak tentang *menarche* dan aspek kesehatan reproduksi lainnya jauh sebelum mereka memulai menstruasi. Hal ini terkait dengan fungsi sekolah sebagai komunikator dan pendidik. Karena pengetahuan tentang *menarche* sangat penting untuk mempersiapkan siswa menghadapi *menarche* (Anggraini, 2008).

c. IMT/Berat Badan

Menarche akan terjadi kemudian pada pasien dengan kelainan nutrisi (seperti malnutrisi, defisiensi vitamin dan avitaminosis, anemia, dll). (Soetjiningsih, 2007). Masalah gizi menjadi penting karena tidak hanya meningkatkan kemungkinan terkena penyakit tertentu tetapi juga berdampak pada produktivitas di tempat kerja. Akibatnya, pengawasan terus-menerus dari skenario ini diperlukan. Mempertahankan berat badan yang sehat atau optimal adalah salah satu strateginya. Rumus perhitungan IMT:

Batas keseimbangan BMI ditetapkan dengan menggunakan pedoman FAO/WHO, yang memiliki ambang batas untuk pria dan wanita. Untuk alasan pemantauan dan tingkat kekurangan energi atau obesitas. Ambang biasa untuk pria adalah 20,1–25, dan untuk wanita adalah 18,7 23,8. Gadis remaja berusia 13 tahun pada umumnya memiliki tinggi 142,5 cm dan berat antara 34 dan 60 kg. Indeks BB/TB digunakan untuk mengukur status gizi pada remaja menggunakan IMT karena merupakan indikator yang dapat diandalkan untuk status gizi saat ini. (WHO, 2023).

Pubertas akan mengakibatkan peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT). Terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dengan pubertas, artinya anak dengan rata-rata skor IMT lebih tinggi mencapai pubertas lebih awal (Habiba, & Benagiano, 2023).

3. Fisiologi *Menarche*

Pada setiap siklus *haid*, saluran reproduksi wanita dipersiapkan untuk fertilisasi dan implantasi ovum yang dibebaskan dari ovarium saat ovulasi. Jika pembuahan terjadi maka siklus akan terhenti sementara dan akan melanjutkan pada thap kehamilan. Siklus menstruasi sangat berhubungan dengan siklus ovarium dan siklus endometrium. Siklus ovarium terdiri fase folikular yang mencakup pertumbuhan folikular, fase ovulasi, dan fase luteal yaitu periode aktifitas korpus luteum. Siklus endometrium (uterus) terdiri dari fase ploriferasi dan fase menstruasi (Nainar *et al.*, 2024)

a. Siklus Ovarium

1) Fase Folikular

Pada fase ini ditandai dengan pembentukan folikel matang. Pada mulanya terdapat peningkatan hormone perangsang folikel. *Folicle Stimulating Hormone* (FSH) dan LH (*Luteinizing Hormone*) disekresi dari hipofisis anterior. Kemudian folikel primer mulai mensekeresi estrogen, tumbuh dan mebentuk antrum. Folikel primer berubah menjadi folikel sekunder. Peningkatan kadar estrogen plasma menghambat FSH dan LH melalui umpan balik negatif. Penurunan FSH ini cenderung menghambat perkembangan folikel selanjutnya kecuali folikel yang terpilih untuk ovulasi. Seperti yang

dikemukakan (Habiba, & Benagiano, 2023) bahwa umunya hanya satu folikel primordial yang terus berkembang menjadi folikel de Graaf dan yang lainnya akan mengalami atresia. Di dalam folikel, oosit primer mulai menjalani proses pematangannya.

Folikel tersebut mengandung sel-sel teka dan sel-sel granulosa. Sel-sel teka memiliki reseptor LH dan bereaksi terhadap rangsangan LH dengan memproduksi androgen, terutama androstenedion dan testoteron. Sel-sel granulosa, yang terletak dibagian dalam folikel, adalah penghasil utama estrogen

2) Fase Ovulasi

Ovulasi adalah pelepasan oosit dan sel-sel yang berkaitan dengannya ke dalam rongga tubuh agar dapat ditarik tuba uterine, berlangsung dalam 24 sampai 38 jam setelah puncak LH. Ovulasi terjadi antara hari ke-13 dan 15 sebelum menstruasi (Sulyastini, 2024).

3) Fase Luteal

Fase ini ditandai oleh keberadaan korpus luteum. LH merangsang ovulasi dan oosit yang matang. Tepat sebelum ovulasi, oosit primer selesai menjalani pembelahan meiosis pertama. Kadar estrogen yang tinggi kini menghambat produksi FSH, kemudian kadar estrogen mulai menurun. Setelah oosit terlepas dari folikel de Graaf, lapisan granulosa menjadi banyak mengandung pembuluh darah dan sangat terluteinisasi. Luteinisasi adalah perubahan sel-sel granulosa dan sel-sel teka menjadi sel-sel luteal dengan penambahan resptor-reseptor LH yang terjadi setelah ovulasi. Setelah luteinisasi, sel-sel luteal membuat dan mengeluarkan sejumlah besar progesteron dan sejumlah kecil estrogen, dan berubah menjadi korpus luteum (Habiba, & Benagiano, 2023).

b. Siklus Endometrium

1) Fase Menstruasi

Jika ovum tidak dibuahi maka korpus luteum akan berdegenerasi dalam waktu 14 hari setelah pembentukannya.

Akibatnya terjadi penurunan progesteron dan estrogen yang tajam sehingga menghilangkan perangsangan pada endometrium. Pada fase menstruasi ini ditandai dengan pengeluaran darah dan sisa endometrium melalui vagina, hanya lapisan tipis berupa sel epitel yang tertinggal di uterus. (Habiba, & Benagiano, 2023).

2) Fase Proliferasi

Endometrium berespon terhadap estrogen dengan mengalami pembelahan mitosis yang cepat dan pembentukan struktur kelenjar. Setelah ovulasi, korpus luteum menghasilkan sejumlah besar progesteron, yang bekerja terhadap endometrium untuk memrbesarkan ukuran kelenjar-kelenjar pada endometrium. Segera setelah menstruasi, endometrium dalam keadaan tipis dan dalam stadium istirahat berlangsung kira-kira 5 hari. Kadar estrogen yang meningkat dari folikel yang berkembang akan merangsang sel epitel endometrium untuk mulai tumbuh dan menebal mencapai 3 hingga 5 mm, kelenjar-kelenjar menjadi hipertropi dan berproliferasi, dan pembuluh darah menjadi banyak sekali. Fase plofiferatif yang didominasi oleh estrogen ini berlangsung dari akhir menstruasi hingga ovulasi. Kadar estrogen yang tinggi ini memicu lonjakan LH (Nainar *et al.,* 2024).

3) Durasi Pendarahan

Durasi pengeluaran darah pada saat menstruasi bervariasi, paling sering adalah 4 sampai 6 hari. Perdarahan 2 sampai dengan 8 hari mungkin normal untuk seorang wanita. Jumlah darah yang dikeluarkan selama periode normal jumlahnya berkisar antara 50 sampai 150 ml (Habiba, & Benagiano, 2023).

4. Usia *Menarche*

Usia terjadinya *menarche* bervariasi antar individu, namun secara umum terjadi pada rentang usia 10–16 tahun. Studi global menunjukkan bahwa usia rata-rata *menarche* saat ini berada pada kisaran 12–13 tahun (UNICEF, 2021). Perbedaan usia *menarche* dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk genetik, status gizi, aktivitas fisik, dan kondisi sosial lingkungan. Dalam beberapa

dekade terakhir, terdapat kecenderungan penurunan usia *menarche* yang berkaitan dengan peningkatan status gizi dan perubahan gaya hidup (Mariana, 2025).

5. Waktu Terjadinya *Menarche*

Waktu terjadinya *menarche* tidak bersifat seragam dan dipengaruhi oleh faktor biologis serta lingkungan. Secara biologis, *menarche* dapat terjadi sejak usia 10 tahun hingga akhir masa remaja awal, yaitu sekitar 19 tahun (WHO, 2022). Penelitian menunjukkan adanya tren global *menarche* dini yang dikaitkan dengan peningkatan asupan energi, obesitas pada anak, dan paparan lingkungan modern, termasuk media digital (Riyani, 2021). Di Indonesia, rata-rata usia *menarche* berada di sekitar usia 13 tahun, dengan sebagian kecil remaja mengalami *menarche* lebih awal dari usia tersebut (Kemenkes RI, 2022).

6. Tanda dan Gejala *Menarche*

Tanda dan gejala yang menyertai *menarche* meliputi perubahan fisik dan psikologis. Secara fisik, pada saat menstruasi remaja merasakan keluhan seperti nyeri perut bagian bawah, nyeri pinggang, pembengkakan payudara, sakit kepala, dan perubahan nafsu makan (Ruspita, 2024). Selain itu, perubahan emosional seperti mudah cemas, sensitif, dan perubahan suasana hati juga sering terjadi akibat fluktuasi hormon estrogen dan progesteron (Santrock, 2020).

7. Macam-Macam *Menarche*

Berdasarkan usia terjadinya, *menarche* dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu *menarche* dini (*precocious menarche*) dan *menarche* terlambat (*delayed menarche*). *Menarche* dini terjadi apabila menstruasi pertama muncul sebelum usia 10 tahun, sedangkan *menarche* terlambat terjadi apabila *menarche* belum muncul hingga usia lebih dari 16 tahun (Riyani, 2021). Selain itu, terdapat kondisi isolated premature *menarche*, yaitu menstruasi dini tanpa disertai tanda pubertas lain, serta primary amenorrhea, yaitu kondisi tidak terjadinya *menarche* hingga usia 15–16 tahun (Ruspita, 2024).

8. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Menarche*

a. Genetik

Faktor keturunan berperan penting dalam menentukan usia *menarche*. Penelitian menunjukkan bahwa usia *menarche* anak cenderung menyerupai usia *menarche* ibu, terutama pada individu dengan hubungan genetik yang dekat (Biro *et al.,* 2020).

b. Nutrisi dan Status Gizi

Status gizi yang baik mempercepat kematangan seksual melalui peningkatan produksi hormon reproduksi. Remaja dengan indeks massa tubuh (IMT) lebih tinggi cenderung mengalami *menarche* lebih dini dibandingkan dengan remaja yang memiliki status gizi kurang (WHO, 2022).

c. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik berat dan intensitas tinggi, seperti pada atlet atau penari profesional, dapat menunda terjadinya *menarche* akibat rendahnya cadangan lemak tubuh dan gangguan keseimbangan hormon (Riyani, 2021).

d. Status Sosial Ekonomi

Kondisi sosial ekonomi memengaruhi akses terhadap gizi dan pelayanan kesehatan. Remaja dari keluarga dengan status ekonomi lebih baik cenderung mengalami *menarche* pada usia yang lebih awal dibandingkan kelompok ekonomi rendah (UNICEF, 2021).

e. Paparan Media dan Rangsangan Audiovisual

Paparan konten audiovisual yang bersifat dewasa dapat memengaruhi stimulasi hormonal melalui sistem saraf pusat, sehingga berpotensi mempercepat kematangan seksual dan *menarche* dini (Riyani, 2021).

9. Kesiapan dan Dampak Ketidaksiapan Menghadapi *Menarche*

Kesiapan menghadapi *menarche* merupakan kondisi psikologis dan kognitif remaja dalam menerima perubahan fisik dan emosional akibat menstruasi pertama. Kesiapan ini ditandai dengan pemahaman yang baik

mengenai proses menstruasi, perawatan diri, serta perubahan yang menyertainya (UNICEF, 2021).

Ketidaksiapan menghadapi *menarche* dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, antara lain perilaku *Personal Hygiene* menstruasi yang kurang baik serta munculnya kecemasan (Ruspita, 2024). Remaja yang tidak memahami cara menjaga kebersihan selama menstruasi berisiko mengalami infeksi saluran reproduksi. Selain itu, ketidaksiapan juga dapat memicu perasaan takut, bingung, dan cemas saat *menarche* terjadi (Santrock, 2021).

C. Konsep *Personal Hygiene*

1. Definisi *Personal Hygiene*

Personal Hygiene adalah cara perawatan diri manusia untuk memelihara kesehatan mereka. Pemeliharaan hygiene perorangan diperlukan untuk kenyamanan individu, keamanan dan kesehatan. Seseorang yang sakit, biasanya dikarenakan masalah kebersihan yang kur kurang diperhatikan. Hal ini terjadi karena kita menganggap masalah kebersihan adalah masalah biasa saja, karena itu hendaknya setiap manusia selalu berusaha supaya *Personal Hygiene* nya dipelihara dan ditingkatkan.

Kebersihan perorangan adalah suatu tindakan yang dilakukan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis. Salah satu upaya personal hygine adalah merawat kebersihan kulit karena kulit berfungsi untuk melindungi permukaan tubuh, memelihara suhu tubuh dan mengeluarkan kotoran-kotoran tertentu. Hygine yang rendah dapat menjadi faktor penunjang berkembangnya penyakit kulit seperti skabies.

Perilaku *Personal Hygiene* dapat dipengaruhi oleh nilai dan kebiasaan yang dilakukan oleh individu, budaya, sosial ekonomi, norma keluarga, tingkat pendidikan, serta status kesehatan. Kondisi sakit atau cedera akan menghambat kemampuan individu dalam melakukan perawatan diri sehingga dapat terjadi gangguan kebersihan diri. Masalah *Personal Hygiene* akan berdampak pada kesehatan dan psikologi seseorang. Studi penelitian meta analisis tentang perawatan diri lansia di Thailand juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat erat antara perawatan diri dengan konsep diri dan konsep sosial.

2. Macam Macam *Personal Hygiene*

a. Kebersihan tangan, kaki dan kuku

Mencuci tangan merupakan suatu proses membuang kotoran secara mekanis dari kulit kedua belah tangan menggunakan sabun cair dan air bersih sehingga mengurangi jumlah mikroorganisme penyebab penyakit pada tangan. Apalagi dengan maraknya *covid-19*, kebersihan tangan sangat periu dijaga. Adapun momen petning untuk membersihkan tangan yaitu sebelum makan, sesudah buang air besar dan menggunakan toilet, sebelum memegang bayi, saat menyiapkan makanan, sebelum menyiapkan makanan dengan tujuh Langkah yang benar (Kemenkes RI, 2020).

Menjaga kebersihan kaki dapat dilakukan dengan menggunakan alas kaki yang nyaman dan aman. Mencuci kaki saat setelah beraktivitas sebelum tifur dan saat kotor. Kebersihan kuku juga harus tetap dipertahankan karena berbagai kuman dapat masuk ke dalam tubuh melalui kuku maka penting untuk memotong kuku setiap seminggu sekali atau saat sudah merasa kuku Panjang.

b. Kebersihan rambut

Kebersihan rambut dapat dijaga dengan mencuci rambut secara teratur paling sedikit 2-3 hari sekali atau saat rambut kotor dengan menggunakan sampo pencuci rambut dan air bersih.

c. Kebersihan gigi dan mulut

Keteraturan dalam menjaga kebersihan gigi dan mulut harus dilatih sejak kecil sehingga akan menjadi kebiasaan yang baik hingga dewasa. Menggosok gigi menggunakan pasta gigi adalah salah satu cara merawat gigi yang baik. Upaya kebiasaan yang baik untuk perawatan gigi dilakukan paling sedikit dua kali dalam sehari yaitu pagi hari dan malam hari sewaktu akan tidur. Cara menggosok gigi yang baik dan benar yaitu pada seluruh permukaan gigi baik pada bagian luar gigi depan atas, bagian dalam gigi depan atas, bagian luar gigi belakang, bagian dalam gigi belakang, dan juga pada permukaan kunyah gigi.

d. Kebersihan mata, hidung, dan telinga

Kebersihan hidung dapat dilakukan saat mandi namun tidak terlalu keras agar tidak menimbulkan luka

e. Kebersihan kulit

Tindakan yang dapat dilakukan untuk menjaga kebersihan kulit yaitu dengan mandi dan memakai baju bersih. Mandi menggunakan air bersih daan pakai sabun paling sedikit dua kali sehari

f. Kebersihan genitalia

Suatu tindakan membersihkan bagian genetalia untuk mencegah terjadinya infeksi ataupun jamur yang menempel pada bagian genetalia. Manfaat kebersihan genetalia pada anak prasekolah yaitu untuk mencegah terjadinya infeksi, mempertahankan supaya genetalia tetap bersih, dan juga meningkatkan kenyamanan anak pada kebersihannya. Kebersihan genetalia penting dilakukan saat mandi, setelah buang air besar dan setelah buang air kecil. Adapun cara membersihkan genitalia anak menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2020) yaitu:

1) Setelah BAB (Buang Air Besar) dan BAK (Buang Air Kecil)

Membasuh genetalia menggunakan sabun dan air yang bersih dari arah depan ke belakang.

2) Laki-laki

Membersihkan ujung penis dan area di dalam kulit kulup secara lembut dengan air yang bersih tanpa menggunakan sabun, karena sisa air kencing yang menempel bisa menjadi sarang kuman.

3) Perempuan

Perempuan Membersihkan bagian luar vagina dengan air bersih, karena bagian dalam vagina memiliki kemampuan untuk membersihkan sendiri. Mencuci bagian depan ke belakang adalah prinsip yang juga harus diajarkan. Cara ini untuk mencegah kuman dari dubur masuk ke dalam vagina.

3. Tujuan *Personal Hygiene*

Untuk mewujudkan *Personal Hygiene* tentu ada tujuan yang hendak dicapai, antara lain :

a. Meningkatkan derajat kesehatan seseorang.
b. Memelihara kebersihan diri sendiri orang
c. Memperbaiki kekurangan pada *Personal Hygiene*
d. Melakukan pencegahaan timbulnya penyakit
e. Menumbuhkan kepercayaan diri seseorang
f. Menciptakan ada kesan keindahaan.

4. Faktor yang Mempengaruhi *Personal Hygiene*

Untuk mendukung *Personal Hygiene* ada pada diri seseorang tentu ada faktor-faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor itu antara lain meliputi:

a. *Body Image*

Gambaran individu terhadap dirinya yang sangat mempengaruhi kebersihan diri, misalnya karena ada perubahaan fisik sehingga individu tidak peduli dengan kebersihan.

b. Praktik Sosial

Pada situasi ini, setiap manusia dari kecil sudah dididik dengan kebersihan diri tentu akan mengubah pola tentang kebersihan dirinya.

c. Status sosial ekonomi

Setiap mewujudkan *Personal Hygiene* tentu memerlukan biaya untuk membeli bahan-bahan untuk membersihkan diri, sehingga orang yang mempunyai penghasilan yang tinggi akan menyisihkan anggarannya untuk perawatan diri namun sebaliknya yang berpenghasilan rendah atau ekonomi rendah sehingga mengesampingkan perawatan dirinya.

d. Pengetahuan

Seseorang akan mempunyai pengetahuan yang baik tentang *Personal Hygiene* akan meningkatkan kesehatan dirinya.

5. Usaha Menjaga *Personal Hygiene*

Menurut (Awad *et al.,* 2020) Sumber cemaran yang terdapat pada tubuh kita yang penting untuk kita ketahui yaitu: hidung, mulut, telinga, isi perut, dan kulit. Sumber cemaran yang terdapat pada tubuh kita ini harus benar-benar dijaga kebersihannya agar tidak menambah potensi pencemaran. Sumber cemaran yang berasal dari perilaku biasanya tercipta karena pola hidup maupun kebiasaan seseorang dalam menjalani aktifitasnya sehari-hari.

Hal-hal yang perlu dilakukan untuk menjaga kebersihan dan penampilan pribadi manusia adalah:

a. Mandi setiap hari

Buatlah diri anda sehat dan segar, kelembaban karena keringat pada bagian-bagian badan yang tersembunyi, hendaknya segera diatasi. Anda akan berkeringat bila bekerja di tempat yang panas. Keringat tidak berbau dan tidak menguap dengan cepat. Tetapi bakteri yang ada di dalam keringat akan mengeluarkan bau terutama di ketiak, dimana keringat tidak bisa segera menguap. Mandi setiap hari dan memakai wewangian yang tepat merupakan cara yang terbaik untuk mengatasinya.

b. Gunakan pakaian yang bersih dan licin

Pakaian yang anda pakai harus memberikan kesan yang tepat kepada tamu, enak dipakai, praktis dan aman.

c. Memiliki rambut yang bersih dan rapih

Rambut panjang yang dibiarkan terurai tidak cocok untuk bekerja karena kadang- kadang bisa terjepit pada furniture yang sedang dibersihkan. Panjang rambut sebaiknya sebatas panjang wajah. Ada peraturan bahwa rambut panjang sebaiknya diikat kebelakang atau anda diminta memakai topi. Membersihkan rambut setiap hari akan membuat rambut anda sehat dan bersih. Dalam *hygiene* personal ini yang menjadi sasaran adalah:

1) Rambut dipotong rapi.

Laki tidak boleh berambut panjang. Untuk perempuan apabila panjang diikat rapi, agar tidak menganggu pada saat bekerja, dan tidak jatuh pada makanan. Rambut harus dikeramas rutin untuk

mencegah timbulnya kotoran. Hindari kebiasaan menyentuh rambut selama bekerja. Juru masak harus memakai topi atau tutup kepala selama bekerja di dapur.

2) Jangan menyentuh hidung atau memasukkan jari tangan kelubang hidung selama bekerja di dapur. Jangan bersin pada sembarang lebih didekat makanan atau peralatan pengolahan makanan.
3) Jangan merokok pada saat bekerja. Jangan mengusap-usap mulut atau bibir pada saat bekerja. Bersihkan gigi dan mulut secara teratur untuk menjaga kesehatan mulut dan gigi, dan mencegah bakteri berkembang biak, dan menghilangkan bau mulut.
4) Jangan menyentuh telinga atau memasukkan jari ke telinga selama bekerja di dapur. Bersihkan telinga secara rutin untuk menjaga kesehatan telinga.
5) Tangan adalah anggota tubuh yang sering menyentuh makanan dalam pengolahan makanan, dengan demikian tangan memegang peranan penting sebagai perantara dalam perpindahan bakteri dari suatu tempat ke makanan. Maka kebersihan dan kesehatannya perlu dijaga dengan baik. Kuku dipotong pendek, dan bersih. Biasakan mencuci tangan dengan sabun sebelum memulai.

6. Dampak yang Timbul pada Masalah *Personal Hygiene*

Hygiene menstruasi merupakan *hygiene personal* pada saat menstruasi. *Hygiene* menstruasi sangat penting, karena bila penanganan selama *haid* tidak steril maka dapat mengakibatkan infeksi alat reproduksi (Riyani, 2021). *Personal Hygiene* saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi. Alat kelamin terutamanya vagina memiliki kelembaban yang cukup tinggi sehingga merupakan media yang baik bertumbuhnya berbagai kuman penyakit atau bakteri termasuk jamur. (Papalia, 2021).

Hygiene pada saat menstruasi merupakan hal penting dalam menentukan kesehatan organ reproduksi remaja putri, khususnya terhindar dari infeksi alat reproduksi (Novitasari, 2022). Oleh karena itu pada saat menstruasi seharusnya perempuan benar-benar dapat menjaga kebersihan organ reproduksi dengan baik, terutama pada bagian vagina, karena apabila tidak dijaga kebersihannya, maka akan menimbulkan mikroorganisme seperti bakteri, jamur dan virus yang berlebih sehingga dapat mengganggu fungsi organ reproduksi.

Saat menstruasi tubuh cenderung memproduksi lebih banyak keringat, minyak dan cairan tubuh lainnya. Bagian tubuh yang tertutup dan lipatan-lipatan kulit seperti daerah alat kelamin merupakan bagian yang paling penting. Ketika tubuh mengeluarkan banyak keringat maka bagian ini cenderung lembab dan mikroorganisme jahat seperti jamur mudah berkembangbiak yang akhirnya dapat menimbulkan infeksi (Hania'ah, 2023)

7. Tujuan Menjaga *Personal Hygiene* saat Menstruasi

Tujuan dari perawatan selama menstruasi adalah untuk pemeliharaan kebersihan dan kesehatan individu yang dilakukan selama masa menstruasi sehingga mndapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang (Fitriani, 2023)

8. Dampak Tidak Melakukan *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

Dampak yang terjadi apabila perilaku *Personal Hygiene* tersebut tidak dilakukan antara lain remaja putri tidak akan bisa memenuhi kebersihan alat reproduksinya, penampilan dan kesehatan sewaktu menstruasi juga tidak terjaga, sehingga mengakibatkan gatal-gatal apabila tidak diobati secara keseluruhan maka akan berdampak terkena infeksi kandidiasis, vagionis bakterial dan trikomoniasis (Pitaloka, 2024).

Darah yang terkumpul dalam pembalut jika didiamkan lama akan muncul kuman patogen dan saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terkena infeksi. Oleh karena itu kebersihan genitalia harus lebih dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi. Salah satu perilaku positif saat menstruasi yaitu mengganti pembalut paling sedikit (3–4) kali sehari, pemakaian pembalut

tidak boleh lebih dari enam jam dan diganti sesering mungkin bila sudah penuh dengan darah. Perawatan organ genital adalah salah satu cara agar alat kelamin selalu sehat dan terhindar dari penyakit yang terjadi pada alat kelamin.

Saat sedang menstruasi, kebersihan organ reproduksi sangatlah penting untuk dijaga dan diperhatikan kebersihannya agar terhindar dari masalah kesehatan reproduksi. Perlu kita ketahui bahwa darah *haid* merupakan tempat yang ideal bagi pertumbuhan bakteri dan jamur penyebab keputihan dan infeksi (Marni, 2023). Ada mitos yang masih dipercayai sebagian besar masyarakat sampai saat ini, seperti larangan keramas saat sedang *haid*, faktanya keramas saat *haid* justru sangat dianjurkan agar kepala tetap bersih dan segar, apalagi saat sedang menstruasi produksi keringat menjadi lebih banyak dari biasanya termasuk di kulit kepala sehingga kebersihan tubuh dan rambut haruslah tetap dijaga (Mariana, 2025). Pendidikan kesehatan tentang *Personal Hygiene* genitalia yang dilakukan kepada remaja memiliki dampak yang baik terhadap perilaku *hygiene* siswi saat menstruasi.

Salah satu akibat kurangnya pemahaman *Personal Hygiene* pada genetalia adalah terjadi gangguan kesehatan reproduksi seperti keputihan, Infeksi Saluran Kemih (ISK), dan Penyakit Radang Panggul (PRP) serta kemungkinan terjadi kanker leher rahim, sehingga dibutuhkannya informasi yang sangat baik tentang kesehatan reproduksi agar remaja memiliki pemahaman yang baik dan dapat mencegah ancaman penyakit reproduksi. Salah satu gangguan klinis dari infeksi atau keadaan abnormal alat kelamin adalah keputihan.

9. Cara Mengukur *Personal Hygiene*

Menurut (Marni. 2023) pengukuran *Personal Hygiene* saat mentrusasi menggunakan skala likert dengan kategori:

a. Keterangan dari pernyataan positif : Selalu (SL) jika responden setuju dengan pernyataan diberikan skor 4, Sering (SR) jika responden setuju dengan pernytaan diberikan skor 3, Kadang-kadang (KK) jika responden kadang-kadang dengan pernytaan diberikan

skor 2, Tidak Pernah (TP) jika reponden tidak setuju dengan pernyataan diberikan skor 1.

b. Keterangan dari pernyataan negatif : Selalu (SL) jika responden sangat setuju diberikan skor 1, Sering (SR) jika responden setuju dengan pernyataan diberikan skor 2, Kadang-kadang (KK) jika responden kadang-kadang diberikan skor 3, Tidak Pernah (TP) jika responden tidak setuju diberikan skor 4.

Dengan hasil presentase diperoleh dengan rumus:

$$\boldsymbol{n}=\frac{SP}{SM} \times 100\%$$

Keterangan:

- n : nilai yang didapat
- SP : skor yang didapat
- SM : skor maksimal

Kriteria penilaian :

- Baik = >76% - 100%
- Cukup = 56 – 75%
- Kurang = <56%

10. Usaha Penanganan Keluhan Saat *Menarche*

Saat mengalami menstruasi pertama atau *menarche*, remaja putri sering sekali merasakan ketidaknyamanan fisik yang memerlukan penanganan tepat. Adapun upaya yang tepat menurut Anugrah (2020), adalah :

a. Manajemen Nyeri Perut *(Dismenore)* : dengan meletakkan kantong air hangat pada perut bagian bawah untuk melancarkan aliran darah dan merelaksasikan otot rahim yang berkontraksi.

b. Relaksasi posisi : dengan mengambil posisi berbaring dengan kedua kaki sedikit ditinggikan atau posisi miring meringkuk untuk mengurangi ketegangan otot perut

c. Terapi Farmakologi Ringan : dengan mengomsumsi obat Pereda nyeri seperti paracetamol dan ibuprofen sesuai dosis anjuran dokter untuk meredakan nyeri perut yang mengganggu aktivitas.

d. Hidrasi dan Nutrisi : dengan meningkatkan asupan air putih dan mengomsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti sayur

hijau untuk mencegah lemas akibat hilangnya darah ketika menstruasi

e. Penyediaan *"Emergency Kit."* Menstruasi : dengan membawa tas kecil berisi pakaian dalam cadangan dan perlengkapan darurat di dalam tas sekolah sebagai bentuk kesiapan mandiri jika *menarche* terjadi saat jam pelajaran di sekolah

D. Konsep Teori Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan informasi yang didapat atau dimiliki individu dan terbentuk apabila individu tersebut telah melaksanakan penginderaan pada suatu objek. Apabila individu tidak bepengetahuan maka individu tersebut tidak memiliki dasar dalam menentukan tindakan terhadap suatu masalah dan pengambilan Keputusan (Fadilasani, 2023).

Kognitif/pengetahuan adalah hal yang berpengaruh untuk membentuk perilaku individu, sebelum individu membentuk perilaku baru di dalam diri individu tersebut terjadi langkah yang teratur seperti mengetahui terlebih dahulu terhadap informasi yang didapat (stimulus), memiliki ketertarikan pada stimulus, mempertimbangkan baik dan buruknya stimulus tersebut untuknya, dan mulai berusaha berperilaku baru, dan tahap terakhir yaitu individu tersebut sudah menerapkan perilaku yang telah sesuai dengan persepsi dan sikapnya pada stimulus. (Oyedokun *et al.*, 2022)

2. Faktor – faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

a. Umur

Umur adalah lamanya hidup yang dihitung sejak lahir sampai saat ini. Umur merupakan periode terhadap pola-pola kehidupan yang baru, semakin bertambahnya umur akan mencapai usia reproduksi.

b. Tempat Tinggal

Tempat tinggal adalah tempat menetap responden sehari-hari. Pengetahuan seseorang akan lebih baik jika berada di perkotaan daripada di pedesaan karena di perkotaan akan meluasnya kesempatan untuk melibatkan diri dalam kegiatan sosial maka wawasan sosial makin kuat, di perkotaan mudah mendapatkan informasi.

c. Sumber Informasi

Informasi yang diperoleh dari berbagai sumber akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Bila seseorang banyak memperoleh informasi maka ia cenderung mempunyai pengetahuan yang lebih luas.

3. Cara Mengukur Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan dapat diukur dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subyek penelitian atau responden ke dalam pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan diatas.

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan menggunakan wawancara atau angket yang berisikan pertanyaan tentang materi yang akan diukur peneliti. Kriteria skor penilaian tingkat pengetahuan menurut (Magdalena, 2023) dibedakan menjadi tiga kategori, yang dijabarkan sebagai berikut :

a. Baik : hasil presentase benar sebesar >50%
b. Kurang : hasil persentase benar sebesar <50%.

E. Konsep Teori Sikap

Sikap merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Sikap belum merupakan suatu tindakan akan tetapi merupakan predisposisi tindak suatu prilaku. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek-objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek (Marni, 2023).

1. Tahapan Sikap

Menurut (Magdalena 2023), seperti halnya dengan pengetahuan, sikap ini terdiri dari berbagai tingkat:

a. Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).

b. Merespons (*responding*)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau

mengerjakan tugas yang diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah, adalah berarti bahwa orang menerima ide tersebut.

c. Menghargai (*valving*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.

d. Bertanggung jawab (*responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko merupakan sikap yang paling tinggi

2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Sikap

Dalam pembentukan sikap terdiri dari beberapa faktor yang turut berperan, diantaranya :

a. Pengalaman Pribadi

Pengalaman pribadi seseorang tentunya dapat berpengaruh terhadap sikap seseorang tersebut dalam menerima ataupun merespon stimulus yang diberikan. Pengalam pribadi yang dialami oleh Individu akan menentukan sikap apa yang diberikan oleh individu tersebut baik itu bersifat positif ataupun negatif.

b. Pengaruh Penting Dari Orang Lain

Seseorang yang berada disekitar individu termasuk seseorang yang berarti khusus bagi individu tersebut adalah salah satu faktor sosial yang turut serta dalam pembentukan sikap individu.

c. Pengaruh Kebudayaan

Pembentukan sikap seseorang dipengaruhi oleh kebudayaan atau kepercayaan. Seseorang berada di lingkungan budaya yang masih menganut tradisi mempercayai mitos-mitos yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan, seperti persalinan tidak dengan tenaga kesehatan yaitu dengan dukun beranak tanpa adanya pengawasan tenaga kesehatan.

d. Media Massa

Media massa berpengaruh besar terhadap pembentukan sikap ataupun pandangan seseorang, hal itu dikarenakan media massa merupakan sarana komunikasi dan informasi dan sangat mudah untuk diakses, media massa berisikan pesan-pesan yang bersifat persuasif

sehingga berdampak pada sikap seseorang baik itu ke arah yang positif maupun negatif.

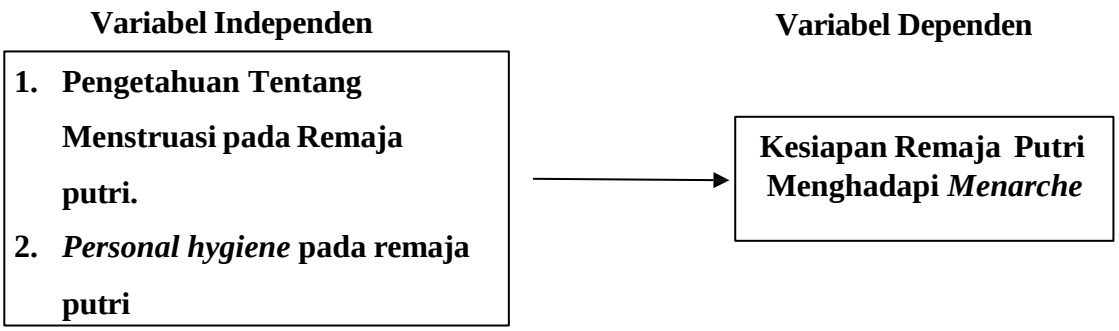
e. Cara Menghitung Kesiapan

Pengukuran kesiapan dapat dilakukan secara langsung ataupun tidak langsung. Secara langsung dapat ditanyakan bagaimana pendapat atau pernyataan responden terhadap suatu objek. Secara tidak langsung dapat dilakukan dengan pertanyaan-pertanyaan hipotesis yang ditanyakan kepada responden. Kesiapan diukur dengan berbagai item pertanyaan yang dinyatakan dalam kategori respon dengan metode *Likert*.

Jawaban yang sudah diisi oleh responden kemudian diberikan skor untuk dihitung. Menurut (Yaqin., & Yasin., 2024) skor dihitung dan dikelompokkan ke dalam dua kategori positif dan negatif, sebagai berikut:

1) Pernyataan positif : Sangat Setuju (SS) mendapat skor 5, Setuju (S) mendapat skor 4, Kurang Setuju (KS) mendapat skor 3, Tidak Setuju (ST) mendapat skor 2 dan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat skor 1.
2) Pernyataan negatif : Sangat Setuju (SS) mendapat skor 1, Setuju (S) mendapat skor 2, Kurang Setuju (KS) mendapat skor 3, Tidak Setuju (TS) mendapat skor 4, dan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat skor 5

F. Kerangka Konsep



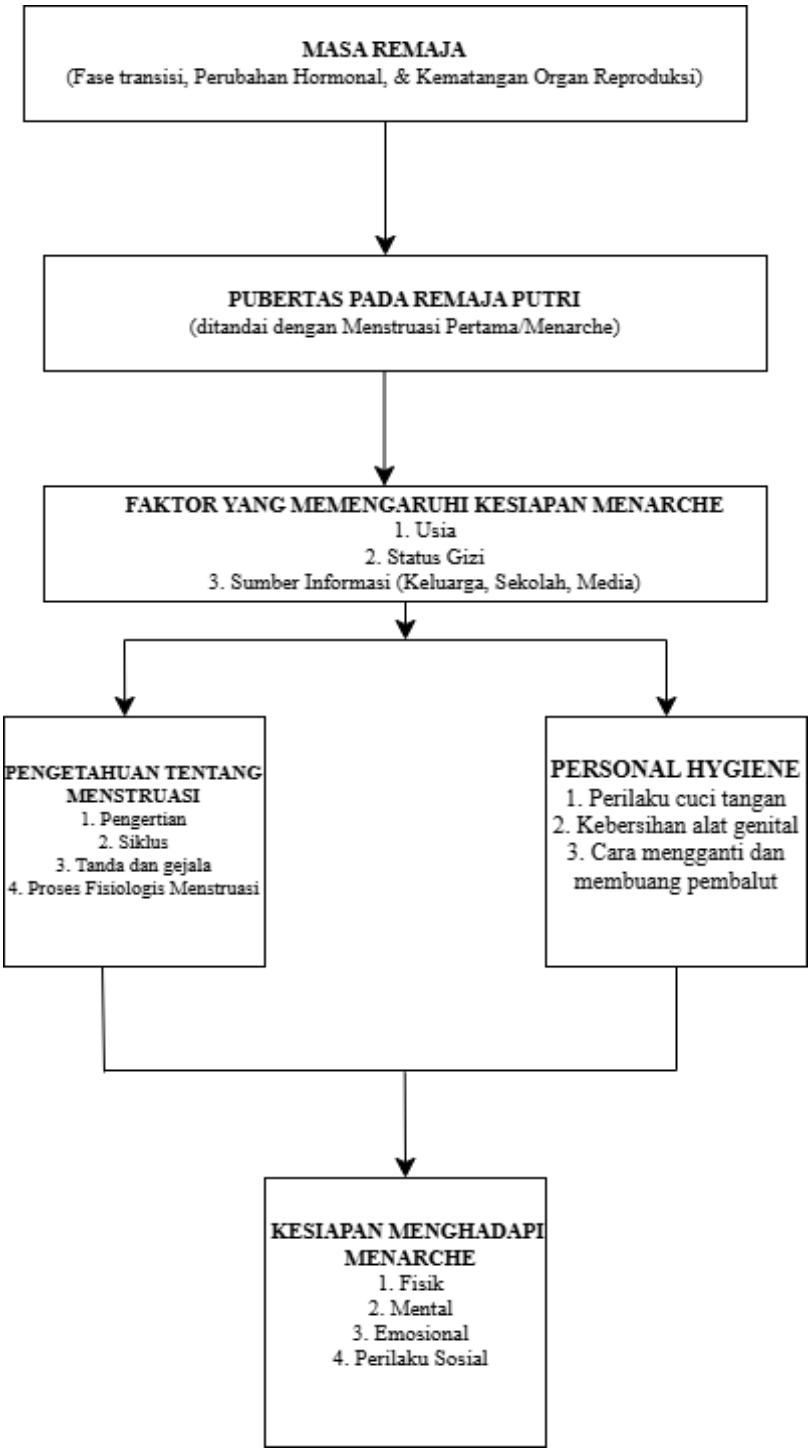
Gambar 2. 1 Kerangka Konsep

Keterangan :

: Variabel Yang diteliti

: Hubungan

G. Kerangka Teori



Gambar 2. 2 Kerangka Teori

i

Sumber : Rahayu, S. & Fitriani, D.*Jurnal Kebidanan Indonesia, 2021*

H. Defenisi Operasional

Definisi operasional adalah penjelasan mengenai variabel penelitian yang bertujuan untuk memberikan batasan dan kejelasan makna variabel sehingga dapat diukur secara objektif sebelum dilakukan analisis data (Supriyanto *et al.*, 2022).

Tabel 2. 1 Defenisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Kriteria / Skor
Variabel Independen 1: Pengetahuan tentang Menstruasi	Pengetahuan remaja putri mengenai proses fisiologis menstruasi remaja putri di SD Negeri 060971 Medan	Pengertian menstruasi Usia dan siklus menstruasi Tanda-tanda menstruasi Proses fisiologis menstruasi Perubahan yang terjadi saat menstruasi	Kuesioner pengetahuan tentang menstruasi (diadaptasi dari Riyani *et al.*, 2023)	Guttman	Benar = 1, Salah = 0 Skor 0–10 Kategori: Baik ≥ 76% Cukup 56–75% Kurang ≤ 55%
Variabel Independen 2: *Personal Hygiene* Saat Menstruasi	Perilaku remaja putri di SD Negeri 060971 Medan dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi untuk mencegah infeksi dan menjaga kesehatan reproduksi.	Kebiasaan mengganti pembalut Mencuci tangan sebelum/sesudah mengganti pembalut Membersihkan area genitalia Mandi selama menstruasi. Pembuangan pembalut. Penggunaan pakaian dalam bersih. Perawatan tubuh dan rambut Kebersihan lingkungan saat menstruasi	Kuesioner perilaku *Personal Hygiene* (diadaptasi dari Ruspita *et al.*, 2024)	Likert	Pernyataan positif: SL=4, SR=3, KK=2, TP=1 Pernyataan negatif: SL=1, SR=2, KK=3, TP=4 Kategori: Baik ≥ 76% Cukup 56–75% Kurang ≤ 55%
Variabel Dependen: Kesiapan Menghadapi *Menarche*	Kondisi kesiapan remaja putri di SD Negeri 060971 Medan secara fisik, mental, emosional, dan kognitif	Pengetahuan tentang tanda-tanda *menarche*. Kesiapan mental (rasa tenang, tidak cemas) Kesiapan emosional (tidak malu, tidak takut).	Kuesioner kesiapan menghadapi *menarche* (diadaptasi dari Rahayu & Fitriani, 2021)	Likert	Pernyataan positif: SS=4, S=3, TS=2, STS=1 Pernyataan negatif: SS=1, S=2, TS=3, STS=4 Kategori: Siap ≥ 50%

	dalam menghadapi menstruasi pertama *menarche*.	Kesiapan perilaku (menjaga kebersihan, tahu cara menggunakan pembalut). Kesiapan sosial (berani berdiskusi dengan ibu/guru)			skor maks Tak siap <50% skor maksimal

I. Hipotesis Penelitian

Hipotesis berasal dari bahasa Yunani yang terdiri dari dua kata, yaitu *hipo* yang berarti sementara dan *thesis* yang berarti pernyataan atau teori. Hipotesis didefinisikan sebagai jawaban atau dugaan sementara terhadap suatu masalah penelitian yang disusun berdasarkan landasan teori dan perlu diuji kebenarannya. Secara statistik, hipotesis merupakan pernyataan mengenai suatu populasi atau parameter yang kebenarannya perlu diuji melalui analisis data (Buku Ajar Metodologi Riset Keperawatan, 2021).

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- **Ha:** Ada hubungan antara pengetahuan tentang menstruasi dan *Personal Hygiene* dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri di SD Negeri 060971 Medan.
- **Ho:** Tidak ada hubungan antara menstruasi *Personal Hygiene* dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri di SD Negeri 060971 Medan.