

---

## GAMBARAN PENGETAHUAN DAN PENGALAMAN MENSTRUASI REMAJA PUTRI DI PROVINSI JAWA TIMUR

Oleh

Charissa Balqis<sup>1</sup>, Dwi Handayani<sup>2</sup>, Yuniar Sulistyo<sup>3</sup>, Savira Auliya Abdullah<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Email: [1handayani.dwi@unusa.ac.id](mailto:handayani.dwi@unusa.ac.id)

---

### Article History:

Received: 06-06-2023

Revised: 21-06-2023

Accepted: 18-07-2023

### Keywords:

Adolescence,

Menstruation,

Knowledge, Experience

**Abstract:** *Adolescence is a period of transition from children to adults and adolescents, namely 10-19 years. Adolescence begins with the signs of puberty indicating a maturity of the reproductive organs, female adolescents during puberty are marked by menarche events. In Indonesia in 2012 it showed that the average age of menarche was 13 years, with an earlier occurrence at the age of less than 9 years or later until the age of 17 years, and in East Java Province the average age of menarche was 36.5% at the age of 13-14 years, 2.3% at the age of 9-10 years and 0.1% at the age of 6-8 years. This research is a descriptive quantitative research, namely the description of the results of the research as it is based on the results of observations and also the results of the data obtained. The data collection method in this study is by using a Google form questionnaire. The population in this study were 465 young women in East Java. The sample was taken using cluster random sampling technique. The results and discussion include the characteristics of the respondents, the knowledge of young women on menstruation which obtained the results from 465 East Java respondents who had good knowledge of 165 (35%) respondents and less than 300 (65%) of respondents, including regarding questions regarding menstrual experience. It can be concluded that the knowledge of young women in East Java from 465 respondents as many as 300 respondents have less knowledge about menstruation. Then, from the experience aspect, it was found that young women experienced menstruation the most at the age of 11-14 years (385), and young women were also more dominant in telling and getting information about their menstruation from their parents. Based on the results of the data it was also found that the majority of respondents felt fine (208) during menstruation. With a normal menstrual cycle every month. The majority of respondents stated that the type of pads used was disposable pads (455). Then the majority of respondents said that changing pads was done every 4-5 hours once a day. A total of 297 respondents said that sanitary napkins were not available at their school.*

## PENDAHULUAN

Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa dan usia remaja yaitu 10-19 tahun menurut WHO 2018. Masa remaja juga diawali dengan adanya tanda-tanda pubertas yang menunjukkan suatu kematangan organ reproduksi (Fadella & Didi, 2019). Remaja putri dan juga putra akan merasakan adanya perubahan dalam tubuh mereka selama masa pubertas. Perubahan tubuh ini terjadi karena pengaruh dari perubahan hormon semasa pubertas. Perubahan yang drastis tidak hanya terjadi pada fisik melainkan juga mental dan emosional (Putranto et al, 2022).

Menurut Fadella & Didi (2019) remaja putri pada masa pubertas ditandai dengan peristiwa menarche, menarche yaitu menstruasi pertama yang terjadi pada wanita usia 10-16 tahun yang diawali dengan adanya pendarahan periodik dan siklik dari uterus disertai dengan pengelupasan endometrium (Proverawati & Misaroh, 2017).

Hasil RISKESDAS Indonesia tahun 2012 menunjukkan bahwa rata-rata usia menarche di Indonesia adalah 13 tahun, dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun atau lebih lambat sampai usia 17 tahun, dan di Provinsi Jawa Timur rata-rata usia menarche sebesar 36,5 % pada usia 13-14 tahun, sebesar 2,3 % pada usia 9-10 tahun dan 0,1 % pada usia 6-8 tahun.

Remaja putri yang mengalami menstruasi pertama membutuhkan informasi mengenai proses menstruasi dan kesehatan selama menstruasi. Remaja putri juga akan mengalami kesulitan dalam menghadapi menstruasi yang pertama, dan pada saat remaja putri mengalami menstruasi pertama mereka belajar tentang haid dari ibunya, tetapi tidak semua ibu memberikan informasi kepada putrinya dan sebagian remaja putri juga enggan membicarakan secara terbuka kepada siapa saja saat mengalami menstruasi pertama (Jones, 2017).

Dari hasil penelitian yang dilakukan Ayu et al (2017) dengan judul Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Terhadap Sikap Remaja Putri Menghadapi Menarche di SMPN 2 Balong Kab. Ponorogo menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan tentang menstruasi yang cukup sebanyak 12 responden (54,5%), dan hampir seluruh dari responden mempunyai sikap cukup sebanyak 17 responden (77,3%). Sedangkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Pujiasti et al, 2017) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang telah mengalami menarche pada usia dini mengalami kecemasan hebat dan rasa takut ketika mengalami menstruasi. Persiapan dan pemahaman remaja putri saat mengalami menstruasi sangatlah penting jika tidak ada persiapan akan menimbulkan anggapan mengenai menstruasi, dan salah dalam menangani menstruasi (Ayu et al, 2017). Berdasarkan dari pemaparan di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Gambaran Pengalaman dan Pengetahuan Menstruasi Remaja Putri di Provinsi Jawa Timur. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengalaman dan pengetahuan menstruasi remaja putri.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif yaitu penjabaran hasil penelitian secara apa adanya berdasarkan hasil pengamatan dan juga hasil data yang diperoleh. Metode pengambilan data pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan kuesioner google form. Populasi pada penelitian ini yaitu remaja putri di Jawa Timur



16	95	20,43%
17	89	19,14%
18	28	6,02%
19	24	5,16%
TOTAL	465	100,00%

Pada tabel.1 di atas menunjukkan bahwa usia minimal responden 10 tahun dan usia maksimal 19 tahun. Dalam penelitian ini bahwa rentang usia pada responden termasuk dalam masa remaja yang menurut WHO, remaja adalah individu dengan rentan usia 10-19 tahun.

Menurut Kemenkes RI (2018) usia *menarche* di Indonesia terjadi pada umur 11-14 tahun, dan usia rata rata terjadi pada 12,4 tahun dengan prevalensi 60%, pada usia 9-10 tahun sebanyak 2,6%, usia 11-12 tahun sebanyak 30,3%, dan pada usia 13 tahun sebanyak 30%. Sisanya mengalami *menarche* di atas umur 13 tahun. Berikut adalah tabel karakteristik usia awal menstruasi di Jawa Timur

**Tabel.2 Karakteristik Usia Awal Menstruasi**

Karakteristik Usia Awal Mens Frekuensi Persentase

≤ 10 tahun	55	12%
11 - 14 tahun	385	83%
15 - 17 tahun	25	5%
Total	465	100%

Pada tabel.2 di tunjukan bahwa usia wal menstruasi pada remaja putri paling banyak di alami pada usia 11-14 tahun yaitu sebanyak 83% dari 100%.

Domisili adalah istilah yang sering kita dengar dalam pencatatan informasi pribadi, pada penelitian ini responden di minta untuk mengisi domisili tempat mereka tinggal. Berikut adalah karakteristik domisili responden pada penelitian ini.

**Tabel 3. Karakteristik Domisili Responden**

KATEGORI DOMISILI RESPONDEN	FREKUENSI	PERSENTASE
orang tua	348	95,34%
pesantren	5	1,37%
kos	9	2,47%
sendiri	3	0,82%
total	365	100,00%

Tabel 3 menunjukkan karakteristik domisili responden dan yang paling banyak tinggal dengan oran tua sebanyak 348 responden, tetapi terdapat juga responden yang tinggal sendiri sebanyak 3 orang.

### **Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Menstruasi**

Menurut Notoatmodjo et al (2010) pengetahuan adalah hasil tahu dari seseorang setelah ia melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Penginderaan yaitu melalui

indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek tersebut. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui pendengaran dan penglihatan pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang.

Berikut adalah tabel kategori pengetahuan menstruasi yang baik dan kurang baik

**Tabel.4 Kategori pengetahuan**

KATEGORI PENGETAHUAN	FREKUENSI	PERSENTASE
BAIK	165	35%
KURANG	300	65%
TOTAL	465	100%

Pada tabel.4 diatas menunjukkan bahwa dari 465 responden tersebut menunjukkan tingkat pengetahuan baik 165 orang (35%) dan yang memiliki tingkat pengetahuan kurang 300 orang (65%).

Menurut Annisa et al (2020) faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu pengalaman yang dapat digunakan untuk membentuk pengetahuan seseorang dan dilaksanakan terus berulang kali akan memunculkan sebuah perilaku. Pengalaman yang baik dapat dikonstruksikan dengan adanya peningkatan tentang ilmu terkait pengetahuan. Pengalaman memiliki peranan yang cukup besar dalam meningkatkan pengetahuan dalam diri seseorang (Pythagoras, 2017)

#### **Pengalaman Remaja Putri Terhap Menstruasi**

Seseorang akan mengalami suatu kejadian jika sorang telah mengalaminya sendiri, pengalaman dan kebiasaan merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku remaja putri dalam melakukan personal hygiene saat menstruasi (Susanti dan Lutfiyati 2020).

Persepsi dan pemahaman remaja tentang menstruasi dipengaruhi serta peran orang tua. Peran orang tua sangat perlu bagi remaja pada saat awal menstruasi, dan peran oran tua yang kurang baik dalam memberikan pemahaman mengenai menstruasi, akan berdampak terhadap kurangnya pemahaman mereka tentang menstruasi yang bisa mengakibatkan persepsi yang negatif (Hartatin et al. 2013).

Selain dari orang tua, informan juga mendapat informasi tentang menstruasi dari temantemannya. Informasi yang didapat antara lain tentang pengalaman teman lain yang sudah mengalami menstruasi, seperti tentang rasa sakit perut ketika menstruasi, ketidaknyamanan saat menstruasi dan informasi tentang apa itu menstruasi.

Berikut adalah kutipan pertanyaan mengenai pengalaman mestruasi.

No	Pertanyaan	Kategori	Frekuensi	Persentase %
1	Usia awal menstruasi	≤ 10 tahun	55	12%
		11 - 14 tahun	385	83%
		15 - 17 tahun	25	5%
2	Kepada siapa pertama kali bercerita?	Orang tua	419	90,11%
		Teman	25	5,38%
		Tidak bercerita	21	4,52%
3	Darimana pertama kali	Guru	82	17,63%

	kamu mendapatkan informasi?	Internet	17	3,66%
		Orang tua	283	60,86%
		Saudara perempuan	40	8,60%
3		Teman	43	9,25%
4	Apa yang kamu rasakan saat pertama kali mengalami menstruasi?	Baik-baik saja	208	44,73%
		Jijik	30	6,45%
		Malu	70	15,05%
		Senang	32	6,88%
		Takut	125	26,88%
5	Apakah siklus menstruasimu rutin setiap bulan?	Jarangjarang/kadang	132	28,39%
		Selalu	309	66,45%
		Tidak memperhatikan	24	5,16%
6	Apa jenis pembalut yang pernah kamu gunakan saat menstruasi?	Kain	6	1,29%
		Menstrual cup	2	0,43%
		Pembalut sekali pakai	455	97,85%
No	Pertanyaan	Kategori	Frekuensi	Persentase %
6		Pembalut sekali pakai, kain, tissu	1	0,22%
		Tissu	1	0,22%
7	Apakah di sekolahmu tersedia pembalut?	Ya	297	63,87%
		Tidak	168	36,13%
8	Berapa kali kamu mengganti pembalut dalam sehari?	4-5 jam sekali	199	42,80%
		Dua kali sehari	10	2,15%
		4 kali sehari	22	4,73%
		Lebih dari sehari	2	0,43%
		Lebih dari sekali	1	0,22%
		Tiap 3-5 jam sekali	39	8,39%
		3 kali sehari	20	4,30%
Sehari sekali	8	1,72%		

		Tidak mengisi	164	35,27%
9	Apa yang kamu lakukan pada pembalut yang sudah dipakai?	Dibakar	7	1,51%
		Dibuang tempat sampah	132	28,39%
		Dicuci	153	32,90%
		Dikubur	9	1,94%
		Tidak mengisi	164	35,27%
Total			465	100,00%

Dari tabel di atas dapat dilihat pada pertanyaan 1 usia awal menruasi responden pada penelitian ini pada usia 11-14 tahun sebanyak 385, untuk pertanyaan 2 responden paling banyak bercerita pertama kali kepada orang tua sebanyak 419 dibandingkan bercerita kepada temannya. Unicef (2017) Orang tua, khususnya ibu, merupakan sumber informasi yang paling banyak dijadikan rujukan oleh anak-anak perempuan terkait menstruasi, namun orang tua tidak selalu memberikan informasi yang akurat dan menyeluruh, pada pertanyaan 3 responden mendapatkan informasi pertama kalinya pada orang tuanya sebanyak 283 responden, dan pada pertanyaan 4 sebagian yang di rasakan responden pada saat menstruasi baik-baik saja 208 responden, dan ada juga yang taku sebanyak 132 responden. Pertanyaan 5 siklus menstruasi yang di alami responden rutin selalu 309 responden, dan ada juga yang mengalami jarang rutin sebanyak 132.

Pertanyaan 6 responden menggunakan pembalut paling banyak sekali pakai 455 responden, dan pertanyaan 7 mengenai ketersediaan pembalut di sekolah sebanyak 297 responden menjawab adanya ketersediaan pembalut di sekolah. Menurut penelitian Delzaria (2021) mengganti pembalut yang baik yaitu 4 jam sekali atau 4-5 kali dalam sehari, dan secara teratur diganti pada saat buang air kecil dan pada saat BAB untuk menghindari terjadinya masalah kesehatan, karena pada saat menstruasi organ reproduksi wanita tingkat kelembapannya meningkat, maka dari itu dapat mempermudah berkembangnya bakteri. Dari pertanyaan 8 sebagian responden mengganti pembalut sebanyak 4-5 jam sehari 199 responden, tetapi ada juga yang mengisi sehari hanya sekali yaitu 8 responden. Pada pertanyaan 9 responden paling banyak mengisi pembalut yang sudah di pakai di cuci 153 sedangkan menurut (Unicef, 2017) Pembalut sekali pakai harus segera dibuang dan sampah pembalut harus di bungkus dengan kertas atau kantung plastik lalu dimasukkan ke tempat sampah dan jangan membuang pembalut di lubang jamban atau kloset karena dapat menimbulkan lubang jamban atau kloset tersumbat.

## KESIMPULAN

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan remaja putri di Jawa Timur dari 465 responden sebanyak 300 responden memiliki pengetahuan yang kurang terhadap menstruasi. Kemudian pada aspek pengalaman didapatkan bahwa remaja putri paling banyak mengalami menstruasi pada usia 11-14 tahun (385), dan remaja putri juga lebih dominan menceritakan dan mendapatkan informasi tentang menstruasinya dari orang tuanya. Berdasarkan hasil data juga didapatkan bahwa mayoritas responden merasakan perasaan yang baik-baik saja (208) ketika menstruasi. Dengan siklus menstruasi

yang normal setiap bulannya. Mayoritas responden menyebutkan bahwa jenis pembalut yang dipakai yaitu pembalut sekali pakai (455). Kemudian mayoritas dari responden mengatakan bahwa mengganti pembalut dilakukan setiap 45 jam sekali dalam sehari. Sebanyak 297 responden mengatakan bahwa disekolahnya belum tersedia pembalut.

#### SARAN

- a. Bagi Sekolah di harapkan dapat memberikan edukasi pemahaman seputar menstruasi terhadap siswa remaja putri di sekolah, dengan melakukan pelatihan terlebih dahulu kepada guru-guru mengenai pemahaman menstruasi. b Remaja putri di harapkan dapat meningkatkan pengetahuannya mengenai menstruasi agar dapat mengerti kesehatan alat reproduksi dan pentingnya menjaga alat reproduksi saat menstruasi agar terhindar dari masalah kesehatan resproduksi melalui media sumber informasi kesehatan.
- b. Bagi orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan serta pemahaman mengenai menstruasi terhadap remaja putri yang mengalami menstruasi, agar terhindar dari persepsi yang kurang baik atau negatif pada remaja.
- c. Bagi Plato Foundation diharapkan dapat dapat memberikan informasi-informasi lebih mengenai menstruasi melalui pengembangan media.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arisman. 2004. Gizi dalam Daun Kehidupan, Jakarta: EGC
- [2] Jones, D. L. 2017. Setiap Wanita. Jakarta: PT. Delapratasa Publisihing
- [3] HUSADA, H. P. M. U. K. PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
- [4] Ayu, R. R., Rosita, A., & Rimbaga, Y. A. (2017). Hubungan Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Sikap Remaja Putri Menghadapi Menarche. 2-TRIK: TUNAS-TUNAS RISET KESEHATAN, 7(3), 174-177.
- [5] Widyastuti, Y. dkk. 2009. Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Fitramaya.
- [6] Suazini, E. R. (2019). HUBUNGAN USIA MENARCHE DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA. Midwife's Research, 7(2), 188-195
- [7] Rangkuti, S. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Persiapan Menghadapi Menarche pada Siswa SD 060963 Tahun 2020. Jurnal Kesehatan Masyarakat (JURKESMAS), 1(1), 1-6.
- [8] Mutiara, N., Santoso, B., & Irfannuddin, I. (2018). Pengaruh Penyuluhan Personal Hygiene terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi dan Praktik Personal Hygiene Pada Siswi Kelas IX di SMP Negeri 24 Palembang dan SMP Negeri 45 Palembang. Majalah Kedokteran Sriwijaya, 50(2), 64-73.
- [9] Susanti, D., & Lutfiyati, A. (2020). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi. Jurnal kesehatan samodra ilmu, 11(2), 166-172
- [10] Daniswari, H., Hapsari, E. D., & Lismidiati, W. (2017). Gambaran Pengalaman Remaja Putri Berkebutuhan Khusus Dalam Menghadapi Menstruasi. Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI), 1(1), 52-64.