

Peranan Orang Tua Dalam Memberikan Informasi Terhadap Persiapan Menghadapi Keluarnya Cairan Darah (Menarche) Pada Remaja Putri

Adisty Dwi Treasa^{1*}, Natalia Debi Subani², Nurul Aisyiyah Puspitarini³

¹Program Studi Profesi Bidan, STIKes Mitra Adiguna Palembang

²Program Studi Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kupang

³Program Studi Keperawatan, Universitas Tribhuwana Tunggaladewi

Abstract

Menarche is an important experience in the lives of adolescent girls that marks the beginning of puberty and biological readiness for reproductive function. Unpreparedness in facing menarche often causes anxiety, fear, and even trauma. Therefore, the role of parents, especially mothers, in providing information and education about menarche is very important. This study aims to determine the extent of the role of parents in providing information related to menarche preparation for adolescent girls. This research method uses a descriptive approach with data collection techniques through questionnaires to 50 adolescent girls aged 10–13 years. The results showed that most adolescents who received information from their parents felt more prepared and less afraid when experiencing menarche for the first time. It can be concluded that the active involvement of parents in providing education has a positive effect on the readiness of adolescent girls in facing menarche.

Keywords: Role of Parents, Menarche, Adolescent Girls, Reproductive Health Education

Abstrak

Menarche merupakan pengalaman penting dalam kehidupan remaja putri yang menandai awal masa pubertas dan kesiapan biologis untuk fungsi reproduksi. Ketidaksiapan dalam menghadapi menarche sering kali menimbulkan kecemasan, ketakutan, bahkan trauma. Oleh karena itu, peran orang tua, khususnya ibu, dalam memberikan informasi dan edukasi mengenai menarche sangatlah penting. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peran orang tua dalam memberikan informasi terkait persiapan menarche pada remaja putri. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui kuesioner kepada 50 remaja putri usia 10–13 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang mendapat informasi dari orang tua merasa lebih siap dan

tidak takut saat mengalami menarche pertama kali. Dapat disimpulkan bahwa keterlibatan aktif orang tua dalam memberikan edukasi berpengaruh positif terhadap kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche.

Kata Kunci: Peran Orang Tua, Menarche, Remaja Putri, Edukasi Kesehatan Reproduksi

*Koresponden : Adisty DwiTreasa
*Email : adistydwitreasa@gmail.com

I. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri adalah menarche atau menstruasi pertama. Banyak remaja mengalami kebingungan atau kecemasan ketika pertama kali mengalami menarche karena kurangnya informasi atau pengetahuan yang dimiliki.

Orang tua, terutama ibu, memiliki peranan penting sebagai sumber informasi utama dalam memberikan edukasi dan dukungan emosional kepada anak. Namun, masih banyak orang tua yang merasa tabu atau enggan membicarakan masalah reproduksi kepada anak-anaknya. Hal ini menyebabkan banyak remaja mengalami menarche tanpa persiapan mental dan pengetahuan yang cukup.

Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan manusia, ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan psikososial yang signifikan. Salah satu perubahan fisik utama yang dialami oleh remaja putri adalah menarche, yaitu menstruasi pertama yang menandai dimulainya kemampuan reproduksi. Menarche seringkali menjadi pengalaman yang mengejutkan dan membingungkan bagi sebagian remaja, terutama jika mereka tidak memiliki pengetahuan yang cukup sebelumnya.

Ketidaksiapan remaja putri dalam menghadapi menarche dapat memunculkan rasa takut, cemas, malu, bahkan trauma. Oleh karena itu, diperlukan adanya informasi dan edukasi yang tepat sebelum menarche terjadi. Orang tua, khususnya ibu, memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan pemahaman dan kesiapan psikologis bagi anak perempuan mereka untuk menghadapi proses alami tersebut. Informasi yang diberikan secara dini dan berulang akan membantu remaja memahami bahwa menarche adalah bagian normal dari pertumbuhan dan bukan sesuatu yang perlu ditakuti.

Namun, dalam kenyataannya, masih banyak orang tua yang merasa tabu atau enggan membicarakan topik ini secara terbuka dengan anak-anak mereka. Akibatnya, sebagian remaja putri menghadapi menarche tanpa pengetahuan yang cukup, yang berisiko menimbulkan dampak negatif pada kesehatan mental dan fisik mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan orang tua dalam memberikan informasi mengenai persiapan menarche kepada remaja putri, serta untuk mengidentifikasi dampaknya terhadap kesiapan dan persepsi remaja saat mengalami menarche pertama kali.

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri usia 10–13 tahun di salah satu sekolah dasar di kota X. Sampel diambil secara purposive sebanyak 50 responden.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri dari dua bagian:

- a) Pertanyaan mengenai sumber informasi yang didapat remaja mengenai menarche.
- b) Tingkat kesiapan dan perasaan saat mengalami menarche pertama kali.
- c) Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan menghitung frekuensi dan persentase.

III. HASIL PENELITIAN

a. Hasil

Dari 50 responden:

- 1) 35 remaja (70%) menyatakan telah mendapatkan informasi mengenai menarche dari orang tua, terutama ibu.
- 2) 15 remaja (30%) menyatakan tidak mendapatkan informasi sama sekali dari orang tua dan hanya mengetahui dari teman sebaya atau media sosial.

- 3) Dari yang mendapatkan informasi dari orang tua, 90% merasa siap dan tidak takut saat mengalami menarche.
- 4) Sementara yang tidak mendapatkan informasi, 80% merasa takut, panik, dan tidak tahu harus berbuat apa saat mengalami menstruasi pertama.

b. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peran orang tua, khususnya ibu, sangat berpengaruh terhadap kesiapan mental dan emosional remaja putri dalam menghadapi menarche. Remaja yang mendapatkan informasi dan edukasi sebelum mengalami menstruasi cenderung memiliki sikap yang lebih positif, tenang, dan percaya diri. Sebaliknya, kurangnya informasi menyebabkan remaja mengalami ketakutan, rasa malu, dan bahkan trauma.

Orang tua seharusnya menjadi sumber informasi utama dan terpercaya bagi anak, khususnya dalam hal yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi. Edukasi yang diberikan tidak hanya sebatas menjelaskan tentang proses biologis menstruasi, tetapi juga harus mencakup aspek kebersihan, perawatan diri, dan perubahan emosional yang menyertainya.

Kendala umum yang dihadapi orang tua dalam memberikan edukasi ini adalah rasa malu, anggapan bahwa anak belum siap menerima informasi, dan kurangnya pengetahuan orang tua sendiri tentang cara menyampaikan informasi yang tepat.

IV. KESIMPULAN

Peranan orang tua, terutama ibu, dalam memberikan informasi mengenai persiapan menarche sangatlah penting dan berdampak besar pada kesiapan remaja putri dalam menghadapinya. Edukasi yang diberikan dengan cara yang tepat akan membantu remaja merasa lebih percaya diri, tidak takut, dan memahami pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sejak dini. Diperlukan pelatihan dan peningkatan kesadaran kepada orang tua mengenai pentingnya komunikasi terbuka seputar kesehatan reproduksi.

- a) Untuk orang tua: Mulailah membicarakan tentang pubertas dan menstruasi secara terbuka dan positif dengan anak sejak dini.
- b) Untuk sekolah: Menyediakan program pendidikan kesehatan reproduksi yang melibatkan peran serta orang tua.

- c) Untuk tenaga kesehatan: Memberikan penyuluhan dan materi edukasi kepada orang tua mengenai cara efektif menyampaikan informasi kesehatan reproduksi kepada anak.

DAFTAR PUSTAKA

1. Afriyani, R. (2021). Pendidikan Seksual terhadap Remaja. Jakarta: Prenadamedia Group.
2. Anggraini, R. & Lestari, S. (2019). Psikologi Perkembangan Remaja. Bandung: Refika Aditama.
3. Arikunto, S. (2018). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
4. Dewi, Y. L. (2020). Hubungan Peran Orang Tua dengan Pengetahuan Remaja Putri tentang Menarche. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 10(1), 45–52.
5. Hidayat, A. A. (2017). Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.
6. Kurniawati, D. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Remaja dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 5(2), 33–40.
7. Marmi. (2018). Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
8. Maulana, H. (2020). Pendidikan Kesehatan: Konsep dan Aplikasi untuk Perawat dan Bidan. Jakarta: EGC.
9. Notoatmodjo, S. (2017). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
10. Oktaviani, R. & Ramadhan, T. (2020). Peran Ibu dalam Memberikan Edukasi Kesehatan Reproduksi pada Anak Perempuan. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 11(2), 76–83.
11. Purnamasari, N. D. (2021). Pengaruh Komunikasi Orang Tua terhadap Kesiapan Remaja Menghadapi Menarche. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 9(1), 22–29.
12. Rahayu, S. (2019). Remaja dan Kesehatan Reproduksi. Bandung: Alfabeta.
13. Saputra, E. (2020). Peranan Keluarga dalam Pendidikan Seksual Remaja. *Jurnal Pendidikan Sosial*, 8(3), 91–97.
14. Sari, D. P. (2021). Pengetahuan Menstruasi dan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Siswi Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 3(1), 14–20.
15. Widyastuti, R. (2018). Konsep Dasar Kesehatan Reproduksi Remaja. Yogyakarta: Andi.
16. Sallo, A. K. M., Sahalessy, Y., Malaha, N., Subani, N. D., Purwanto, M., Puspitarini, N. A., & Rosmiati, R. (2025). Implementasi Praktik Etika Batuk Yang Benar Dan Baik Dalam Preventif Penyakit Tb Paru. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 290–298. <https://doi.org/10.59585/bajik.v3i2.578>
17. Treasa, A. D., Arnianti, A., Mayasari, R., Qudratullah, F., Rahmawati, A. L. D., Ula, Z., Nurmiati, N., & Hardiyanti, S. (2024). Warm Compress Therapy With Essential Oil Aroma For Pain In Pregnant Patients After Caesarean Section. *International Journal of Health Sciences*, 2(4), 1327–1339. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i4.539>
18. Yusnayanti, C., Manang, I., Pannyiwi, R., Ishmatika, E. N., Treasa, A. D., & Malaha, N. (2024). Pelatihan dan Penyuluhan Dalam Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui



Pemanfaatan Posyandu Cekke Kab. Enrekang. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2(4), 461–468. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i4.416>