

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Telaah Pustaka

##### 1. *Menarche*

###### a. Pengertian

*Menarche* berasal dari Bahasa Yunani yakni *mēn* (bulan) dan *arkhē* (permulaan) adalah siklus menstruasi pertama, atau permulaan perdarahan menstruasi pertama, pada manusia wanita. *Menarche* adalah saat haid/menstruasi yang datang pertama kali pada seorang wanita yang sedang menginjak dewasa (Prawirohardjo, 2014).

Definisi *menarche* menurut Kusmiran (2014) *menarche* diartikan sebagai permulaan menstruasi pada seorang wanita pada masa pubertas, yang biasanya muncul pada usia 12 sampai 14 tahun. Perubahan penting terjadi pada masa remaja menuju wanita dewasa, menandakan bahwa anak tersebut sudah memasuki tahap kematangan organ seksual dalam tubuhnya.

###### b. Umur kejadian *menarche*

*Menarche* terjadi pada usia 10-15 tahun, namun ada juga yang mengalami lebih cepat atau dibawah usia tersebut. *Menarche* yang terjadi sebelum usia 8 tahun disebut menstruasi *precox* (Prawirohardjo, 2014).

Menurut Kemenkes RI (2018) umur kejadian *menarche* di Indonesia rata-rata terjadi pada umur 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.

Widyastuti (2011) menyatakan terdapat dua faktor terjadinya *menarche* yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berupa status *menarche* ibu, berhubungan dengan percepatan atau perlambatan kejadian *menarche* yaitu status *menarche* ibu dengan kejadian *menarche* putrinya, faktor eksternal berupa lingkungan sosial, ekonomi, nutrisi, keterpaparan media masa pornografi, dan gaya hidup.

Pada anak wanita yang mendapat kelainan tertentu selama dalam kandungan mendapatkan *menarche* pada usia lebih muda dari usia rata-rata. Sebaliknya anak wanita yang menderita cacat mental dan monologisme akan mendapat *menarche* pada usia yang lebih tua atau menagalami keterlambatan. Terjadinya penurunan usia dalam mendapatkan *menarche* sebagian besar dipengaruhi oleh adanya perbaikan gizi (Juliyatmi dkk, 2015).

Menurut Marmi (2013) usia terjadinya *menarche* dikategorikan menjadi :

- 1) *Menarche* cepat : usia <11 tahun
- 2) *Menarche* normal : usia 11-13 tahun
- 3) *Menarche* lambat : usia > 13 tahun

c. Gejala *menarche*

Gejala *menarche* yang sering terjadi meliputi perasaan bingung gelisah, tidak nyaman selalu menyelimuti perasaan seorang wanita yang mengalami menstruasi untuk pertama kali. Gejala menjelang menstruasi terjadi hampir diseluruh bagian tubuh, dan berbagai sistem yang ada dalam tubuh, antara lain adanya rasa nyeri pada payudara, sakit pinggang, pegal linu, perasaan seperti kembung, muncul jerawat, lebih sensitif, dan biasanya terdapat perubahan emosional seperti perasaan suntuk, marah, dan sedih yang disebabkan adanya pelepasan beberapa hormon (Widyastuti, 2011).

d. Mekanisme terjadinya *menarche*

*Menarche* terjadi akibat peningkatan *Luteinizing Hormone* (LH) dan *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) yang merangsang sel target ovarium. LH dan FSH berkombinasi dengan reseptornya untuk meningkatkan laju kecepatan sekresi, pertumbuhan dan proliferasi sel. Rangsangan ini dihasilkan dari pengaktifan sistem *second messenger adenosine-monophosphate cyclic* dalam sitoplasma sel ovarium untuk menstimulasi ovarium agar memproduksi estrogen dan progesteron. Estrogen dan progesteron akan menstimulasi uterus dan kelenjar payudara agar siap untuk terjadinya ovulasi. Ovulasi yang tidak dibuahi akan menjadi menstruasi (Prawirohardjo, 2014)

## 2. Menstruasi

### a. Pengertian

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus disertai dengan pengelupasan (deskuamasi) endometrium (Widyastuti, 2011).

Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi selama dua sampai tujuh hari (Kusmiran, 2014).

### b. Fisiologi Menstruasi

Fisiologi menstruasi dibagi menjadi 4 stadium yaitu:

#### 1) Stadium menstruasi

Stadium ini berlangsung selama tiga sampai tujuh hari. Pada saat itu, endometrium (selaput rahim) dilepaskan sehingga timbul perdarahan. Hormon-hormon ovarium berada pada kadar paling rendah.

#### 2) Stadium poliferasi

Stadium ini berlangsung pada tujuh hingga sembilan hari. Dimulai sejak berhentinya darah menstruasi sampai hari ke empat belas. Setelah menstruasi berakhir, dimulailah fase poliferasi dimana terjadi pertumbuhan dari desidua fungsionalis yang mempersiapkan rahim untuk perlekatan janin. Pada fase ini

endometrium tumbuh kembali, antara hari ke-12 sampai hari ke-14 dapat terjadi pelepasan sel telur dari indung telur (disebut ovulasi).

3) Stadium sekresi

Stadium sekresi berlangsung sebelas hari, masa sekresi adalah masa sesudah terjadinya ovulasi. Hormon progesterone dikeluarkan dan mempengaruhi pertumbuhan endometrium untuk membuat kondisi rahim siap untuk implantasi (perlekatan).

4) Stadium premenstruasi

Stadium yang berlangsung selama tiga hari, terdapat infiltrasi sel-sel darah putih. Stroma mengalami disintegrasi dengan hilangnya cairan dan secret sehingga akan terjadi kolaps dari kelenjar dan arteri. Pada saat ini terjadi vasokonstriksi, kemudian pembuluh darah berelaksasi dan akhirnya pecah (Kusmiran, 2014).

e. Faktor-faktor yang mempengaruhi *menarche*

1) Status gizi

Status gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan remaja termasuk *menarche*. Untuk menentukan status gizi remaja digunakan indikator Indeks Masa Tubuh (IMT) menurut umur. Indikator IMT direkomendasikan sebagai indikator status gizi terbaik untuk remaja. IMT diperoleh dengan membagi berat badan dalam kilogram (kg) dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (m)<sup>2</sup>.

Rumus perhitungan IMT apabila disajikan ke dalam bentuk rumus menjadi seperti berikut:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (Kg)}}{\text{Tinggi badan (m)}^2}$$

Sumber: Supriasa dkk, 2013

Hasil perhitungan IMT yang sudah diketahui selanjutnya dilakukan penilaian, dengan kategori IMT sebagai berikut:

Tabel. 1 Standar Indeks Masa Tubuh (IMT)

Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Sangat Kurus	< -3 SD
Kurus	-3 SD sampai dengan < -2 SD
Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD
Gemuk	> 1 SD sampai dengan 2 SD
Obesitas	> 2 SD

Sumber: Kemenkes RI, 2018

Tabel. 2 Standar Nilai IMT Anak Umur 10-13 Tahun

Umur (Th)	Nilai IMT				
	Sangat Kurus	Kurus	Normal	Normal Gemuk	Obesitas
10	< 13,0	13,0-<14,0	14,0-19,1	>19,1-22,4	>22,4
11	< 13,4	13,4-<14,4	14,4-19,9	>19,9-23,5	>23,5
12	<13,8	13,8-<14,9	>14,9-20,8	>20,8-24,0	≥24,0
13	< 14,2	14,2-< 15,4	15,4-21,6	>21,6-25,8	>25,8

Sumber : Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak, 2011

Status gizi seseorang dikatakan normal apabila berada pada rentang normal pada indikator di atas sesuai dengan umur, dapat pula dikatakan BB/TB atau BB/PB dalam rentang normal (Kemenkes RI, 2018).

Nutrisi mempengaruhi kematangan seksual pada perempuan yang mendapatkan menstruasi pertama. Pada anak perempuan dengan *menarche* lebih dini, mereka cenderung lebih berat dan lebih tinggi pada saat menstruasi pertama dibandingkan dengan mereka yang belum mendapat menstruasi pertama pada usia yang sama (Widyastuti, 2011)

Pada anak perempuan yang menstruasinya terlambat, beratnya cenderung lebih ringan daripada yang sudah menstruasi pada usia yang sama, walaupun tinggi badan mereka sama. Pada umumnya, mereka yang menjadi matang dini akan memiliki IMT yang lebih tinggi dari mereka yang lebih kecil dengan usia yang sama (Marmi, 2013).

## 2) Pendidikan Orang tua / Wali

Anak yang akan mengalami menstruasi pertama atau *menarche* membutuhkan kesiapan mental yang baik. Perubahan yang terjadi pada saat *menarche* menyebabkan anak perempuan remaja menjadi canggung dan menutup diri . Oleh karena itu anak perlu mengadakan penyesuaian tingkah laku dan edukasi mengenai *menarche* (Juliyatmi dan Handayani, 2015).

Anak pertama kali melakukan interaksi komunikasi dalam lingkungan keluarga terutama dengan orang yang paling dekat dengannya yaitu ibu. Hubungan kelekatan (*attachment*) anak ke ibunya akan berlangsung sampai anak mencapai usia remaja. Peran

ibu sangat penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama pada masa remaja. Remaja mulai mengenal berbagai proses seksual yang sedang terjadi pada tubuh dan jiwanya pertama kali melalui ibu (Prawirohardjo, 2014).

Seorang anak perempuan akan memberi tahu ibunya saat menstruasi pertama kali (Santrock, 2012).

Penyesuaian tingkah laku saat *menarche* tersebut tidak dapat dilakukan terutama jika tidak ada dukungan dari orang tua, namun tidak semua ibu memberikan informasi yang memadai kepada putrinya karena kurangnya pengetahuan dan enggan membicarakan secara terbuka sampai remaja mengalami *menarche*. Kondisi ini akan menimbulkan kecemasan pada anak, bahkan dapat menumbuhkan keyakinan bahwa menstruasi pertama (*menarche*) adalah sesuatu yang tidak menyenangkan atau serius. Akibatnya, anak mengembangkan sikap negatif terhadap *menarche* dan melihatnya sebagai penyakit (Marmi, 2013)

Prawirohardjo (2014) yang menyatakan bahwa komunikasi yang efektif antara ibu dan anak akan membantu anak dalam menyesuaikan diri saat mengalami menstruasi pertama (*menarche*).

Pendidikan orang tua yang meliputi pendidikan ayah dan ibu merupakan salah satu indikator yang dapat mempengaruhi kesiapan anak menghadapi *menarche*. Tingkat pendidikan orang tua dapat dikategorikan menjadi :



- a) Pendidikan Tinggi : Diploma, Sarjana, Spesialis dan Doktor
- b) Pendidikan Menengah : SMA, SMK, dan sederajat
- c) Pendidikan Dasar : SD, MI, SMP, MTS, dan sederajat
- d) Tidak Sekolah (Tidak lulus SD)

### 3) Aktivitas fisik

Aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan rutin dengan durasi waktu yang cukup lama akan menunda umur *menarche* dibandingkan dengan remaja putri yang melakukan aktivitas fisik atau olahraga ringan yang jarang dan durasi waktu yang sebentar. Hal ini dikarenakan seorang atlet mempunyai lemak tubuh yang lebih sedikit tetapi berat badan yang lebih daripada oranglain dengan tinggi badan yang sama karena otot yang lebih besar dan masa otot yang lebih tinggi (Siswianti, 2012).

Teori dan bukti-bukti menunjukkan adanya hubungan sebab akibat antara bertambahnya aktivitas olahraga yang berat dengan meningkatnya *menarche* yang terlambat, dengan fakta bahwa semakin tinggi keahlian seorang atlet wanita, semakin menyebabkan keterlambatan *menarche* (Herawati, 2013).

Menurut Kemenkes RI (2018) kategori aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori yaitu:

#### a) Aktivitas fisik berat

Aktivitas fisik berat adalah jenis kegiatan fisik minimal 10 menit yang dilakukan minimal selama 3 hari dalam satu minggu

sampai meningkatnya denyut nadi dan napas lebih cepat dari biasanya misalnya mendaki gunung, menimba air, berlari, bermain sepak bola, futsal, aerobik, bela diri, voli, renang, dan angkat beban berat.

b) Aktivitas fisik sedang

Aktivitas fisik sedang merupakan jenis kegiatan aktivitas fisik dengan peningkatan denyut nadi dan napas yang lebih rendah dari pada aktivitas fisik berat minimal dilakukan sebanyak lima kali atau lebih dalam satu minggu misalnya menyapu, mengepel, mencuci, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda santai, jalan kaki, dan bermain musik.

c) Aktivitas fisik ringan

Aktivitas fisik ringan merupakan jenis aktivitas fisik yang tidak termasuk dalam aktivitas fisik berat maupun aktivitas fisik sedang misalnya membaca buku, menonton televisi, main *game*, belajar dirumah, dan bekerja didepan komputer.

4) Paparan media massa dewasa (pornografi)

Faktor penyebab menstruasi dini juga datang dari rangsangan audio visual, baik berasal dari percakapan secara langsung antar teman sebaya atau oranglain maupun tontonan dari film-film atau internet berlabel dewasa, vulgar, atau mengumbar sensualitas. Rangsangan dari telinga dan mata tersebut kemudian

mampu merangsang sistem reproduksi dan genitalia seseorang untuk lebih cepat matang (Marmi, 2013).

Menurut Proverawati dan Maisaroh (2009) dalam Mayasari (2018), konten seksual yang dilihat oleh anak, akan menstimulasi anak dan remaja dalam pembentukan *Gonadotropine Relasing Hormone* (GnRH) yang merangsang hipofis anterior yang menghasilkan *Folicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH) untuk menghasilkan estrogen ovarium. Estrogen inilah yang menyebabkan pematangan seksual pada anak dan remaja sehingga terjadi pubertas lebih awal yang menyebabkan kejadian menstruasi pertama juga terjadi lebih awal yang disebut dengan kejadian *menarche* lebih awal atau *menarche* dini.

Paparan media audio visual terutama media dewasa juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi usia *menarche* remaja. *Menarche* dapat datang lebih awal yaitu pada usia delapan tahun (Kemenkes RI, 2018). Menurut Soebagijo (2008) dalam Mayasari (2018) keterpaparan media massa dewasa berkonten pornografi dibagi menjadi dua yaitu:

- a) Terpapar pornografi berat: yaitu dimana seseorang anak atau remaja terpapar pornografi yang menampilkan materi orang dewasa dan materi seks eksplisit seperti perabaan dada/alat kelamin, oral seks, menampilkan alat genitalia dan aktivitas seksual (penetrasi).

b) Terpapar pornografi ringan: yaitu ketika seorang anak atau remaja terpapar pornografi yang menampilkan seperti berpelukan, berpegangan tangan, berciuman bibir/pipi.

#### 5) Lingkungan

Wulandari (2012) menyatakan bahwa adanya hubungan antara remaja putri yang dibesarkan di lingkungan perkotaan memiliki umur *menarche* lebih awal dibandingkan dengan remaja putri yang dibesarkan di lingkungan pedesaan.

### **B. Landasan Teori**

*Menarche* diartikan sebagai permulaan menstruasi pada seorang wanita pada masa pubertas, yang biasanya muncul pada usia 12 sampai 14 tahun. Perubahan penting terjadi pada masa remaja menuju wanita dewasa, menandakan bahwa anak tersebut sudah memasuki tahap kematangan organ seksual dalam tubuhnya (Prawirohardjo, 2014).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kejadian *menarche*, faktor tersebut berupa status *menarche* ibu, status pendidikan orangtua, status gizi, aktivitas fisik, paparan media massa dewasa/pornografi, dan lingkungan (Putra dkk, 2016).

Status gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan remaja termasuk *menarche*. Nutrisi mempengaruhi kematangan seksual pada perempuan yang mendapatkan menstruasi pertama. Pada anak perempuan dengan *menarche* lebih dini, mereka cenderung lebih berat dan lebih tinggi pada saat menstruasi pertama dibandingkan dengan mereka yang belum

mendapat menstruasi pertama pada usia yang sama (Proverawati dan Maisaroh, 2009).

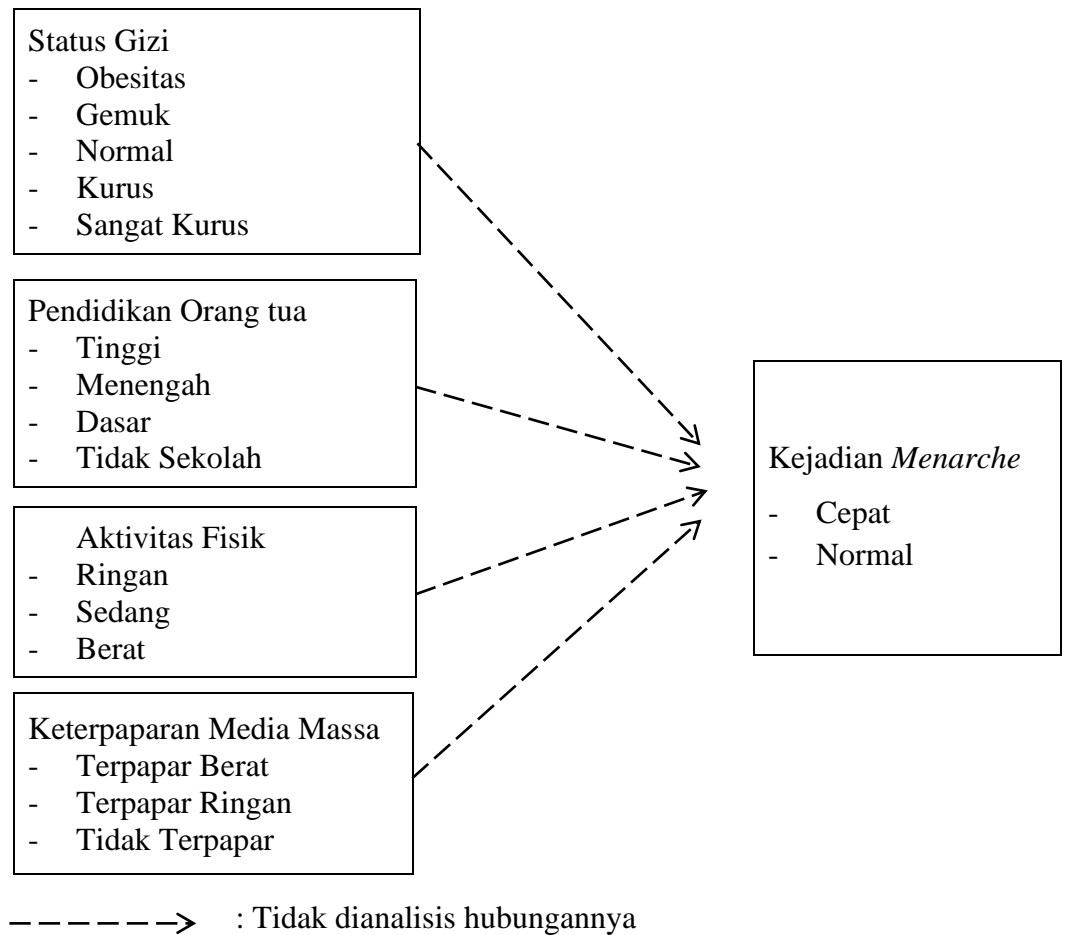
Pendidikan orangtua yang meliputi pendidikan ayah dan ibu merupakan salah satu indikator yang dapat mempengaruhi kesiapan anak menghadapi *menarche*. Anak pertama kali melakukan interaksi komunikasi dalam lingkungan keluarga terutama dengan orang yang paling lekat dengannya yaitu ibu. Hubungan kelekatan (*attachment*) anak ke ibunya akan berlangsung sampai anak mencapai usia remaja. Peran ibu sangat penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama pada masa remaja. Remaja mulai mengenal berbagai proses seksual yang sedang terjadi pada tubuh dan jiwanya pertama kali melalui ibu (Prawirohardjo, 2014).

Aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan rutin dengan durasi waktu yang lama akan menunda umur *menarche* seseorang dibandingkan dengan remaja putri yang melakukan aktivitas fisik atau olahraga jarang dan dengan durasi waktu yang sebentar (Siswianti, 2012).

Faktor penyebab menstruasi dini juga datang dari rangsangan audio visual, baik berasal dari percakapan maupun tontonan dari film-film atau internet berlabel dewasa, vulgar, atau mengumbar sensualitas. Rangsangan dari telinga dan mata tersebut kemudian mampu merangsang sistem reproduksi dan genitalia seseorang untuk lebih cepat matang (Marmi, 2013).

### C. Kerangka Konsep

Gambaran *Menarche* pada  
Siswi Kelas IV, V, dan VI SD  
Negeri Beji



Gambar 1. Kerangka Konsep Kejadian *Menarche* pada Siswi Kelas IV, V, dan VI SD Negeri Beji Wates Kulon Progo Tahun 2020

### D. Pertanyaan Penelitian

Bagaimana gambaran *menarche* pada siswi kelas IV, V, dan IV SD  
Negeri Beji Wates Kulon Progo Tahun 2020 ?