

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Uraian Teori

1. Konsep Dasar Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa. Pada periode ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan berbagai hal baik hormonal, fisik, psikologis, maupun sosial (Abrori & Qurbaniah, 2017). Pada masa remaja terjadi laju pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikis terutama pada kematangan organ reproduksi.

b. Fase Remaja

Usia 11 atau 12 tahun sampai 18 tahun, anak mulai memasuki usia remaja. Anak perempuan mulai memasuki fase prapubertas pada usia 11 tahun, sedangkan anak laki-laki mulai memasuki fase prapubertas pada usia 12 tahun. Hal tersebut menunjukkan bahwa tahap perkembangan perempuan lebih cepat dari laki-laki (Supartini, 2004).

Masa remaja dibedakan menjadi beberapa fase, yaitu: (Proverawati & Misaroh, 2009)

- 1) Fase remaja awal : usia 12 tahun sampai dengan 15 tahun.
- 2) Fase remaja pertengahan : usia 15 tahun sampai dengan 18 tahun.

- 3) Fase remaja akhir : usia 18 tahun sampai dengan 21 tahun.
- 4) Fase pubertas : usia 11 atau 12-16 tahun, merupakan fase yang singkat dan menjadi masalah tersendiri bagi remaja dalam menghadapinya.

c. Perubahan Fisik pada Remaja

Memasuki usia remaja, beberapa jenis hormon terutama hormon estrogen dan progesteron mulai berperan aktif sehingga pada anak perempuan mulai tumbuh payudara, pinggul melebar dan membesar sehingga tidak terlihat seperti anak kecil lagi. Disamping itu, akan mulai tumbuh rambut-rambut halus di daerah ketiak dan kemaluan. Perubahan lainnya antara lain tubuh bertambah berat dan tinggi, produksi keringat bertambah, kulit dan rambut berminyak. Perubahan tersebut termasuk ke dalam ciri-ciri kelamin sekunder. Sedangkan untuk ciri-ciri kelamin primer ditandai dengan mulai berfungsinya organ reproduksi baik laki-laki maupun perempuan. Pada perempuan, ciri-ciri kelamin primer ditandai dengan datangnya *menarche* (Proverawati & Misaroh, 2009).

Menarche merupakan suatu tanda mendasar yang membedakan antara pubertas pria dan wanita. Terjadinya *menarche* pada wanita menjadi suatu tanda awal mulai berfungsinya organ reproduksi. Keluhan-keluhan yang dirasakan pada saat *menarche* umumnya sama dengan saat haid biasa.

Selama 2 hari sebelum menstruasi dimulai, banyak wanita yang merasa tidak enak badan, pusing, perut kembung, letih atau kadang merasa tekanan pada bagian pinggul. Gejala tersebut umumnya akan hilang ketika darah menstruasi sudah keluar dengan lancar (Aryani, 2010)

Gejala awal *menarche* umumnya tidak berbeda dengan gejala menjelang menstruasi yang sudah rutin terjadi setiap bulan. Namun, ada juga beberapa dari remaja putri yang tidak merasakan gejala apapun menjelang *menarche*. Gejala menjelang menstruasi terjadi hampir di seluruh bagian tubuh, dan berbagai sistem dalam tubuh, antara lain adanya rasa nyeri di payudara, sakit pinggang, pegal linu, perasaan seperti kembung, muncul jerawat, perasaan lebih sensitive, mudah marah, dan kadang timbul perasaan malas (Sukarni & Wahyu, 2015).

Berbagai perubahan fisik selama pubertas bersamaan dengan terjadinya *menarche* meliputi *thelarche*, *adrenarche*, dan pertumbuhan tinggi badan lebih cepat. *Thelarche* merupakan perkembangan payudara yang disebabkan oleh sekresi hormon estrogen yang mendorong terjadinya penimbunan lemak di jaringan payudara. Sedangkan *adrenarche* merupakan perkembangan rambut pada aksila dan pubis yang terjadi karena sekresi androgen adrenal pada masa pubertas. Kemudian diikuti dengan pertumbuhan tinggi badan yang cepat, karena dipengaruhi

oleh *growth hormone*, *estradiol*, dan *insulin like-growth factors* (IGF-1) atau somatomedin-C (Sukarni & Wahyu, 2015).

d. Perkembangan Psikologis pada Remaja

Masa remaja merupakan masa yang dianggap sebagai masa topan badai dan stres (*Storm and Stress*). Hal tersebut karena mereka telah memiliki keinginan bebas untuk menentukan keinginan sendiri, bila terarah dengan baik maka ia akan menjadi individu yang memiliki rasa tanggung jawab (Proverawati & Misaroh, 2009). Perkembangan psikologis dibagi menjadi 3 menurut Indriani & Asmuji (2014), yaitu:

1) Perkembangan psikososial

Remaja pada usia 12-15 tahun masih berada pada tahap permulaan dalam pencarian identitas diri. Dimulai pada kemampuan yang sering diungkapkan dalam bentuk kemauan yang tidak dapat dikompromikan sehingga mungkin berlawanan dengan kemauan orang lain. Bila kemauan itu ditentang, mereka akan cenderung memaksa agar kemauannya dipenuhi.

2) Emosi

Emosi adalah perasaan mendalam yang biasanya menimbulkan perbuatan atau perilaku. Perasaan dapat berkaitan dengan fisik atau psikis, sedangkan emosi hanya dipakai untuk keadaan psikis. Pada masa remaja, kepekaan terhadap emosi

menjadi meningkat sehingga rangsangan sedikit saja dapat menimbulkan luapan emosi yang besar.

3) Perkembangan kecerdasan

Perkembangan intelegensi masih berlangsung pada masa remaja sampai usia 21 tahun. remaja lebih suka belajar sesuatu yang mengandung logika yang dapat dimengerti hubungan antara hal satu dengan hal yang lainnya. Imajinasi remaja juga banyak mengalami kemajuan ditinjau dari prestasi yang dicapainya.

2. Konsep Dasar Kesiapan

Kesiapan adalah keseluruhan kondisi seseorang yang membuatnya siap untuk memberi respon terhadap suatu situasi. Penyesuaian kondisi suatu saat akan berpengaruh terhadap kecenderungan untuk memberi respons (Slameto, 2010). Respons yang diberikan dapat berupa respons positif atau respon negatif, seseorang yang mampu memahami secara mendalam mengenai suatu kondisi biasanya akan dengan mudah menerima dan akan memberikan respons positif terhadap suatu keadaan.

Kesiapan menghadapi *menarche* adalah suatu keadaan yang menunjukkan bahwa seseorang siap untuk mencapai kematangan fisik yaitu datangnya menstruasi (*menarche*) pada saat telah menginjak usia remaja awal yang terjadi secara periodik (pada waktu tertentu) dan siklik (berulang-ulang). Keadaan tersebut ditandai dengan adanya

pengetahuan mengenai proses menstruasi sehingga siap menerima dan mengalami menstruasi yang pertama (*menarche*) sebagai suatu proses yang normal (Fajri & Khairani, 2011).

a. Kesiapan Fisik

Kesiapan fisik *menarche* adalah keadaan yang menggambarkan perilaku seseorang dalam mempersiapkan datangnya *menarche*, baik gejala-gejala yang dirasakan maupun perubahan fisik yang menyertai *menarche*. Menstruasi pertama sering dihayati sebagai sebuah pengalaman yang traumatis, yang akan menimbulkan suatu reaksi yang negatif. Remaja yang kurang pengetahuan dan belum siap dalam menghadapi *menarche* akan timbul keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut (Mansur, 2009). Mereka akan merasa bahwa menstruasi merupakan sesuatu yang kejam, mengancam, serta suatu proses yang menyakitkan.

b. Kesiapan Psikologi

Kesiapan psikologi remaja merupakan suatu sikap dari remaja dalam menghadapi *menarche*. Sikap tersebut dapat bersifat positif dan negatif. Sikap positif memiliki kecenderungan tindakan yaitu mendekati, menyenangkan, dan mengharapkan suatu objek tertentu, sedangkan sikap negatif cenderung untuk menjauhi, menghindar, membenci, serta tidak menyukai suatu objek tertentu (Sarwono, 2010).

Reaksi negatif remaja putri terhadap *menarche* akan menimbulkan kecemasan dan ketakutan pada saat menjumpai menstruasi yang pertama. Hal tersebut mereka kaitkan dengan adanya perdarahan pada organ kelamin yang dianggap merupakan suatu ketidaknormalan. Berbeda dengan remaja putri yang sudah mengetahui tentang proses menstruasi, mereka akan lebih siap dan menerima adanya menstruasi pertama sebagai proses menuju kedewasaan.

c. Kesiapan *Hygiene Genetalia*

Kesiapan *hygiene genetalia* adalah kondisi dimana seseorang siap untuk mempertahankan kebersihan *genetalia*. Mempersiapkan *hygiene genetalia* sangat penting khususnya untuk remaja putri karena setelah memasuki usia remaja awal, mereka akan mengalami menstruasi pertama (*menarche*). Apabila *hygiene genetalia* sudah dipersiapkan sejak dini, kebiasaan baik tentang menjaga *kebersihan hygiene* akan tertanam sehingga meminimalisir terjadinya masalah fisik pada organ reproduksi.

Hygiene genetalia merupakan pemeliharaan kebersihan dan kesehatan individu yang dilakukan sehari-hari sehingga terhindar dari gangguan alat reproduksi dan mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta meningkatkan derajat kesehatan (Tapparan & Pandelaki, 2013). *Hygiene genetalia* dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut: (Azzam, 2012)

- 1) Ganti pembalut maksimal setiap 4 jam. Cuci bersih pembalut setiap kali akan membuang pembalut dan masukkan pembalut dalam plastik, kemudian buang di tempat sampah.
- 2) Basuh vagina dengan dengan air hangat (sebagai antiseptic). Cara membasuh vagina yaitu dari arah depan ke belakang.
- 3) Hindari menggunakan celana dalam yang ketat agar vagina tidak terlalu lembap. Ganti celana dalam minimal 2 kali dalam sehari. Keringkan vagina dengan tisu bersih dan kering setiap habis dibasuh dengan air bersih.

3. Konsep Dasar *Menarche*

a. Pengertian

Menarche adalah menstruasi pertama yang dialami saat masa pubertas pada usia 10 tahun, namun bisa juga lebih dini atau lebih lambat (Laila, 2011). *Menarche* merupakan suatu tanda awal masuknya seorang perempuan dalam masa reproduksi. Pada umumnya, rata-rata usia *menarche* adalah 12,4 tahun (Riskesdas, 2010). Menurut beberapa pengertian *menarche* di atas, dapat disimpulkan bahwa *menarche* merupakan tanda awal seorang perempuan mulai memasuki masa reproduksi, dimana rata-rata *menarche* terjadi pada usia 12,4 tahun. Usia *menarche* dapat lebih dini, dan dapat juga lebih lambat.

Hormon berpengaruh terhadap pertumbuhan tubuh yang pesat sebagai awal perkembangan sebelum terjadinya *menarche*. Hormon esterogen sebelum *menarche* berfungsi untuk meningkatkan kematangan alat seks sekunder. Pada usia 8-9 tahun terdapat esterogen rendah dengan pengeluaran FSH minimal. Esterogen rendah berfungsi untuk tumbuh kembang alat seks sekunder dan mempersiapkan uterus (endometrium) agar lebih matang. Pada usia 10-11 tahun terjadi perdarahan pada endometrium, tanpa disertai “ovulasi” untuk lebih mematangkan uterus dengan endometrium dan alat seks sekunder (Pudiastuti, 2012).

Menstruasi pertama pada wanita bergantung pada faktor kesehatan wanita, nutrisi, dan berat tubuh yang relative pada tinggi badan. Namun menstruasi dapat juga terjadi pada anak usia 10 tahun, hal tersebut dipengaruhi oleh asupan nutrisi yang baik mempercepat proses kesiapan tubuh untuk mulai mengalami menstruasi (Pudiastuti, 2012).

b. Proses *Menarche*

Menurut Pudiastuti (2012) menstruasi merupakan bagian dari proses regular dalam mempersiapkan tubuh wanita setiap bulannya untuk kehamilan. Daur ini melibatkan beberapa tahap yang dikendalikan oleh hipotalamus, kelenjar di bawah otak depan, dan indung telur. Pada permulaan daur, lapisan sel rahim mulai

berkembang dan menebal, yang memiliki peran sebagai penyokong bagi janin bila wanita tersebut hamil. Hormon memberi sinyal pada sel telur di dalam indung telur untuk berkembang. Setelah itu, sel telur dilepaskan dari indung telur bergerak menuju tuba Falopii dan berhenti di Rahim. Apabila sel telur tidak dibuahi oleh sperma, lapisan Rahim akan berpisah dari dinding uterus sehingga terjadi peluruhan yang akan dikeluarkan oleh vagina. Periode pengeluaran darah tersebut yang dinamakan menstruasi.

c. Siklus

Menstruasi yang terjadi saat awal cenderung tidak teratur. Setelah pertama kali menstruasi, bulan berikutnya bisa saja tidak terjadi menstruasi, hal tersebut merupakan kondisi yang normal. Seiring bertambahnya usia, menstruasi akan datang secara teratur setiap bulan. Istilah setiap bulan bukan berarti kalau sekarang menstruasi tanggal 1 maka bulan depan juga tanggal 1. Waktu terjadinya menstruasi dapat maju atau mundur tergantung dari siklusnya (Sukarni & Wahyu, 2015).

Menarche biasanya terjadi antara tiga sampai delapan hari, namun rata-rata terjadi selama lima setengah hari. Ketidakteraturan menstruasi selama satu tahun setelah datangnya *menarche* akan menyebabkan keresahan bagi remaja putri. Sekitar dua tahun setelah *menarche* akan muncul ovulasi. Ovulasi tersebut juga belum memiliki siklus yang teratur, bisa terjadi setiap dua atau tiga

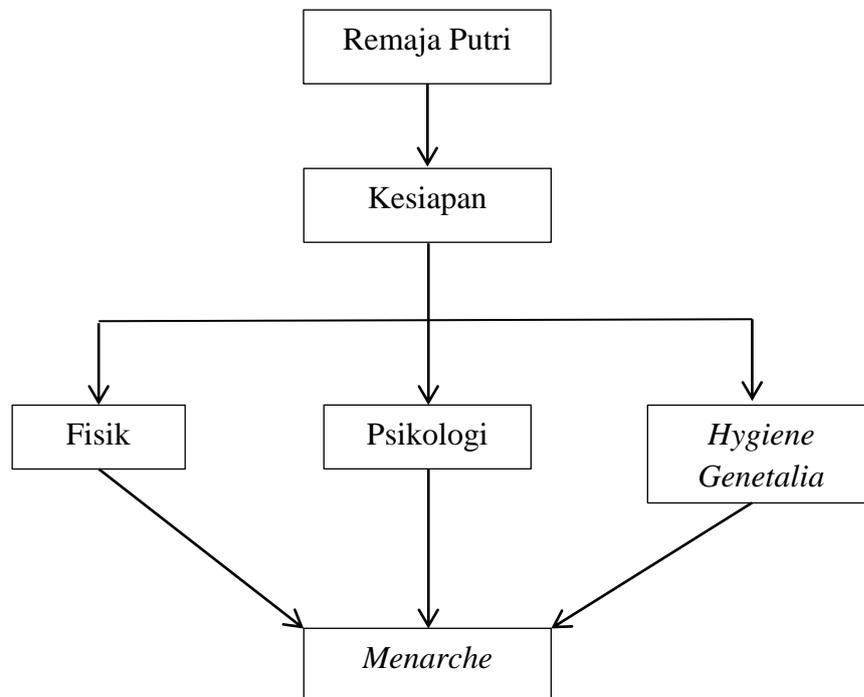
bulan. Akan tetapi, secara berangsur siklusnya akan menjadi lebih teratur setiap bulan sekali (Sukarni & Wahyu, 2015).

d. Tanda dan Gejala

Rasa tidak nyaman merupakan gejala yang sering menyertai *menarche* karena selama menstruasi, volume cairan dalam tubuh menjadi berkurang. Gejala lain yang dirasakan yaitu sakit kepala, pegal-pegal pada kaki dan pinggang selama beberapa jam, kram perut, serta sakit perut. Namun, sebelum gejala-gejala tersebut muncul biasanya terjadi beberapa perubahan emosional seperti perasaan suntuk, marah, dan sedih yang disebabkan oleh adanya pelepasan beberapa hormon (Sukarni & Wahyu, 2015).

B. Kerangka Teori

Gambar 1. Kerangka Teori



Sumber :

Slameto (2010), Fajri & Khairani (2011), Abrori & Qurbaniah (2017), Sarwono (2010), Mansur (2009), (Azzam, 2012), Sukarni & Wahyu (2015)

C. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana kesiapan remaja putri dalam menghadapi menstruasi berdasarkan karakteristik ?
2. Bagaimana kesiapan remaja putri dalam menghadapi perubahan fisik setelah terjadinya *menarche* di SD Muhammadiyah Mlangi, Gamping, Sleman, Yogyakarta ?
3. Bagaimana kesiapan remaja putri dalam menghadapi perubahan psikologi setelah terjadinya *menarche* di SD Muhammadiyah Mlangi, Gamping, Sleman, Yogyakarta ?
4. Bagaimana kesiapan remaja putri dalam menjaga kebersihan *genitalia* saat menstruasi ?
5. Bagaimana kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche* ?