BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Remaja

1. Pengertian

   a. Remaja atau *adolescence* diartikan sebagai "tumbuh menjadi dewasa"

      Masa remaja ini individu melakukan *eksplorasi* psikologis untuk menentukan identitas diri. Remaja adalah masa terjadinya perubahan- perubahan dalam aspek *kognitif*, emosi, sosial, dan moral. Menurut WHO, remaja didefinisikan sebagai periode usia 10 sampai 19 tahun. Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, antara usia 10-24 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014, remaja merupakan kelompok rentang usia 10 sampai 18 tahun (Rosyida, 2020).

      Masa remaja adalah peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa transisi dari anak-anak menuju remaja, individu akan mulai mengembangkan ciri-ciri *abstrak* dan konsep diri menjadi lebih berbeda. Remaja mulai menilai diri dengan penilaian dan standar sendiri dan kurang memperhatikan *interprestasi* perbandingan sosial. Pada masa ini, remaja memiliki sifat yang unik. Remaja mempunyai keinginan meniru sesuatu hal yang dilihat, kepada keadaan, serta lingkungan disekitarnya (Rosyida, 2020).

b. Klasifikasi Remaja

1) Remaja awal *(Early adolescence)*

Yaitu remaja usia 10-12 tahun, pada masa ini remaja masih merasa heran terhadap perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan dorongan yang mengikuti perubahan tersebut.

2) Remaja tengah *(Middle adolescence)*

Yaitu remaja usia 13-15 tahun. Masa ini remaja cenderung bingung dalam menentukan keputusan, sehingga pada masa ini remaja membutuhkan kehadiran teman.

3) Remaja Akhir *(Late adolecence)*

Yaitu remaja usia 16-19 tahun, pada masa ini remaja memiliki minat yang lebih mantab, munculnya ego untuk bersama dengan orang lain mencari pengalaman baru dan identitas seksual mulai terbentuk dan menetap serta terjadi banyak perubahan besar pada diri remaja, Sarwono (2011) dalam (Nabila, 2022).

c. Pertumbuhan Remaja

Pertumbuhan merupakan perubahan yang ditandai dengan peningkatan ukuran fisik dan dapat diukur. Remaja mengalami pertumbuhan termasuk dalam fungsi *fisiologis* yang dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dan gizi. Lingkungan dapat memberikan pengaruh terhadap percepatan perubahan. Perubahan dipengaruhi oleh *hipotalamus* dan *hopofisis* yang kemudian akan merangsang kelenjar

gondok,kelenjar anak ginjal, dan kelenjar organ reproduksi (Rosyida, 2020). Perubahan dapat dipengaruhi oleh hormon pada tubuh. Hormon pada perempuan yaitu *estrogen* dan *progesteron*. Perubahan hormon tersebut dapat menimbulkan menstruasi pada perempuan. Perubahan fisik yang diakibatkan oleh hormon pada perempuan seperti tinggi badan yang bertambah, tumbuh rambut di sekitar kelamin dan ketiak, kulit lebih halus, suara lebih halus dan tinggi, payudara membesar, pinggul melebar, paha membulat, serta mengalami menstruasi. (Rosyida, 2020).

d. Perkembangan Remaja

Perkembangan merupakan perubahan yang berkaitan dengan aspek *kualitatif* dan *kuantitatif*, dapat bersifat *progresif*, teratur, berkesinambungan, serta akumulatif. Perkembangan yang dialami remaja yaitu terdiri dari beberapa aspek perkembangan. Dalam aspek perkembangan sosial, remaja harus dapat menyesuaikan diri dengan peran orang dewasa dan meninggalkan peran anak-anak (Rosyida, 2020).

B. Konsep Menarche

1. Pengertian Menarche

Menarche berasal dari Bahasa Yunani yakni *mēn* (bulan) dan *arkhē* (permulaan). *Menarche* adalah menstruasi pertama yang dialami oleh

seorang perempuan, yang menandakan dimulainya fase reproduksi dan pubertas. Umumnya, menarche terjadi pada usia antara 11 hingga 15 tahun, meskipun ada variasi yang dipengaruhi oleh faktor genetik, lingkungan, dan status gizi (Prawirohardjo, 2020). Proses ini merupakan bagian penting dari perkembangan fisik dan emosional remaja putri, yang sering kali disertai dengan perubahan hormonal yang signifikan. *Menarche* merupakan tanda bahwa sistem reproduksi wanita telah mencapai kematangan. Umumnya, menstruasi terjadi dalam kurun waktu 21-35 hari dan berlangsung selama 3-7 hari. Pendarahan utama berlangsung selama 3-5 hari, dengan beberapa kasus hanya 1-2 hari, dan kemudian diikuti dengan pendarahan ringan tanpa rasa sakit. Jumlah darah yang hilang biasanya sekitar 30-80 ml dan puncaknya terjadi pada hari ke-2 atau ke-3. Dalam setiap siklus biasanya digunakan sekitar 2-3 pembalut (Sudikno dan Sandjaja, 2020).

2. Klasifikasi menarche

   Klasifikasi *menarche* menurut (Cahyani, 2020), terbagi menjadi tiga singkatan yaitu:

   a. *Menarche* dini atau prekoks, biasanya terjadi sebelum menginjak usia 12 tahun yang disebabkan oleh hormon *gonadhotropin* pada *hipofisis* diproduksi pada anak usia kurang dari 12 tahun.
   b. *Menarche* normal, biasanya terjadi pada usia 12-14 tahun. *Menarche* lamban atau tanda, biasa terjadi pada usia lebih dari 14 tahun, atau lebih dari usia *menarche* normal.

3. Fisiologi *menarche*

Menarche menandakan bahwa sistem reproduksi wanita mulai berfungsi (Sudikno dan Sandjaja, 2020). *Menarche* adalah langkah pertama tubuh wanita dalam mempersiapkan diri untuk memasuki fase kesuburan, yang penting untuk proses kehamilan. Fase kesuburan ini terdiri dari fase *folikuler*, fase *ovulasi*, dan fase *luteal (sekretori)*, yang terjadi berulang setiap siklus. Setelah itu, fase menstruasi akan berlangsung (Cahyani, 2020), adalah sebagai berikut:

a. Fase *folikuler*

Pada fase *folikuler/proliferatif*, ovarium mempersiapkan dan menghasilkan ovum yang matang. Fase ini berlangsung dari hari ke-5 hingga hari ke-14 dalam siklus menstruasi, tergantung pada panjang siklus menstruasi. Selama fase ini, dinding *endometrium* berkembang pesat dan mencapai ketebalan sekitar 3,5 mm, atau sekitar 8-10 kali ketebalan awalnya. Fase ini berakhir pada saat ovulasi, dan sekitar empat hari sebelum perdarahan menstruasi berhenti, lapisan *endometrium* kembali ke kondisi semula.

b. Fase *luteal/sekresi/premenstruasi*

Pada fase ini, ovarium menghasilkan hormon *progesteron* setelah ovulasi dan terbentuknya *korpus luteum* dari sisa *Folikel Graaf* yang telah melepaskan sel telur. Hormon *progesteron* memiliki peran penting dalam mempersiapkan lapisan rahim untuk menerima hasil konsepsi.

Fase ini dikenal sebagai fase *luteal* atau fase *sekretori*, dan berlangsung sekitar 14 hari setelah ovulasi hingga menstruasi berikutnya. Selama fase ini, kadar hormon FSH, estrogen, dan LH mengalami penurunan (Muqliaroh dkk., 2021).

c. Fase menstruasi

Selama fase menstruasi, lapisan endometrium pada dinding rahim terlepas dan keluar bersama dengan pendarahan. Fase ini umumnya berlangsung antara 3 hingga 6 hari, dengan rata-rata 5 hari. Pada fase ini, kadar hormon *estrogen*, *progesteron*, dan *LH (Luteinizing Hormone)* menurun atau berada pada level paling rendah. Sebaliknya, siklus dan kadar *FSH (Follicle Stimulating Hormone)* mulai meningkat (Cahyani, 2020).

d. Fase regenerasi/pasca menstruasi

Pada fase regenerasi, terjadi pemulihan dan pembentukan kembali lapisan endometrium rahim yang hilang selama fase menstruasi. Selain itu, indung telur mulai berfungsi kembali dengan membentuk *folikel* yang terkandung di dalamnya, dipengaruhi oleh hormon *FSH* dan estrogen yang diproduksi kembali oleh ovarium. Proses ini menandakan dimulainya siklus menstruasi yang baru dan memulai kembali proses reproduksi (Muqliaroh dkk., 2021).

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi *menarche*

   Menurut (Laila, 2020), beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *menarche* antara lain :

   a. Organ reproduksi

      Kondisi organ reproduksi, seperti ketidakberhasilan pertumbuhan vagina atau adanya kelainan seperti *septum*, dapat mempengaruhi usia *Menarche* . Kelainan ini dapat menghambat aliran darah menstruasi, sehingga menunda atau menghalangi proses menstruasi. *Anomali anatomi* pada vagina berisiko menyebabkan keterlambatan *Menarche* .

   b. Kondisi kesehatan kronis

      Beberapa kondisi kesehatan kronis, seperti infeksi atau berat badan rendah, dapat menyebabkan keterlambatan menstruasi. Tumor dan kanker juga dapat memengaruhi pola menstruasi dan produksi hormon. Kondisi metabolisme seperti *diabetes melitus* dapat memengaruhi keseimbangan hormon *estrogen* dan *androgen* serta mengganggu siklus menstruasi melalui *resistensi insulin*.

   c. Usia *Menarche* ibu

      Usia ibu saat mengalami *Menarche* dapat memengaruhi usia *menarche* anak perempuannya. Kecepatan pertumbuhan tubuh anak perempuannya dapat dipengaruhi oleh usia ibu saat *menarche*, yang pada gilirannya memengaruhi waktu terjadinya *menarche* pada anak

tersebut. Faktor genetik juga memengaruhi waktu *menarche*, dengan kemungkinan anak mewarisi usia menarche yang serupa dengan ibunya karena faktor genetik yang diturunkan.

d. Status gizi

Status gizi memainkan peran penting dalam perkembangan organ reproduksi dan pertumbuhannya, yang dapat diukur dengan *Body Mass Index (BMI).* Penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara status gizi yang diukur melalui *BMI* dan usia menarche. Remaja putri dengan status gizi tinggi cenderung mengalami menstruasi lebih awal dibandingkan dengan anak yang memiliki status gizi normal atau buruk.

e. Status sosial ekonomi

Di negara berkembang, ada kemungkinan usia *menarche* lebih muda akibat perubahan tingkat hidup. Perbedaan gaya hidup dan status sosial ekonomi antara daerah pedesaan dan perkotaan juga dapat memengaruhi usia pubertas. Status ekonomi keluarga dapat memengaruhi status gizi anak, di mana status gizi yang lebih baik cenderung menyebabkan pubertas terjadi lebih awal.

f. Rangsangan audio visual

Faktor audio visual dapat mempengaruhi usia *menarche* yang lebih muda ini dapat berasal dari percakapan sehari-hari atau media seperti film, internet, atau konten yang bersifat dewasa atau sensual.

Stimulasi semacam ini dapat merespon sistem reproduksi dan genital, mempercepat, dan menstruasi pada usia yang lebih muda.

C. Pengetahuan Remaja Tentang Menarche

1. Pengertian Pengetahuan

Hubungan pengetahuan terhadap kesiapan menghadapi *menarche* menurut Puspita and Syafnil (2020) yang menyatakan ada hubungan positif dan signifikan antara pengetahuan terhadap kesiapan remaja putri. Semakin baik pengetahuan seseorang, maka semakin siap seseorang menghadapi *menarche* . Pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dengan sendirinya, pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek.

Remaja putri yang kurang pengetahuan dan informasi mengenai menstruasi mengatakan menarche merupakan pengalaman yang sangat buruk dan membuat remaja putri panik, takut, traumatis dan malu. Berbagai macam kondisi tersebut menunjukkan bahwa banyak remaja putri yang kurang mempunyai kesiapan dalam menghadapi menarche, karena mereka tidak memiliki pengetahuan dan pemahaman untuk mempersiapkan dirinya masing-masing (Astana dalam Puspita & Syafnil, 2020).

2. Tingkatan Pengetauan

Terdapat enam tingkatan pengetahuan yang domain *kognitif* menurut Notoatmodjo (2024).

a. Tahu *(know)*

Tahu didefinisikan sebagai mengingat suatu materi atau mengingat kembali *(recall)* memori yang telah ada atau telah dipelajari sebelumnya. Diantara tingkatan pengetahuan lainnya, tahu merupakan tingkatan paling dasar atau rendah. Pengetahuan seseorang dalam tingkat tahu misalnya seorang remaja perempuan mengetahui bahwa menarche merupakan kejadian keluarnya darah dari vagina untuk yang pertama kalinya atau remaja perempuan dapat menyebutkan gejala *menarche*.

b. Memahami *(comprehension)*

Taraf memahami tidak sama dengan tahu. Memahami bukan sekedar tahu terhadap suatu objek tertentu atau dapat menyebutkan tentang objek tertentu, namun harus dapat mengintepretasikan tentang objek yang diketahui secara tepat. Sebagai contoh, seseorang yang paham akan mampu menjelaskan pentingnya memahami tentang menarche sebelum mengalami *menarche*.

c. Aplikasi *(application)*

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggunakan materi yang telah dipelajari dalam kehidupan nyata. Contohnya, remaja perempuan yang telah paham cara menjaga kebersihan organ reproduksi maka orang tersebut akan merawat kebersihan organ reproduksinya dengan benar.

d. Analisis *(analysis)*

Analisis diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menjabarkan tentang suatu objek yang diketahui. Penjabaran disini dapat berupa kemampuan seseorang untuk mengelompokkan, memisahkan, atau membedakan, dan membuat bagan tentang pengetahuan yang dimiliki tentang suatu objek. Sebagai contoh, remaja perempuan dapat mengelompokkan ciri-ciri menstruasi normal dan tidak normal.

e. Sintesis *(synthesis)*

Sintesis merujuk pada kemampuan seseorang dalam membentuk formulasi baru dari formulasi yang telah ada, dengan meletakkan atau menghubungkan komponen-komponen pengetahuan tentang suatu objek. Misalnya, remaja perempuan ingin mempunyai kesiapan diri dalam menghadapi menarche dengan cara mempelajari tentang menarche dan berdiskusi dengan orangtua atau

orang yang mampu memberikan informasi terkait *menarche* secara benar.

f. Evaluasi *(evaluation)*

Evaluasi dikaitkan dengan kemampuan seseorang melakukan penilaian terhadap suatu objek tertentu, baik berdasarkan kriteria sendiri maupun kriteria yang telah ada. Contohnya, remaja perempuan mampu membandingkan menstruasi normal dan tidak normal.

3. Sumber remaja Tentang *Menarche*

Informasi adalah segala sesuatu atau hal yang bisa memberikan pengetahuan lebih pada seseorang melalui media massa, buku-buku, maupun dari media elektronik, diketahui seseorang itu dapat memahami informasi dengan baik dar hasil yang dilihat, didengar, mampu membaca sumber informasi berupa media elektronik seperti televisi, radio, video dan lain-lain misalnya informasi upaya pelayanan kesehatan. (Notoatmodjo, 2023).

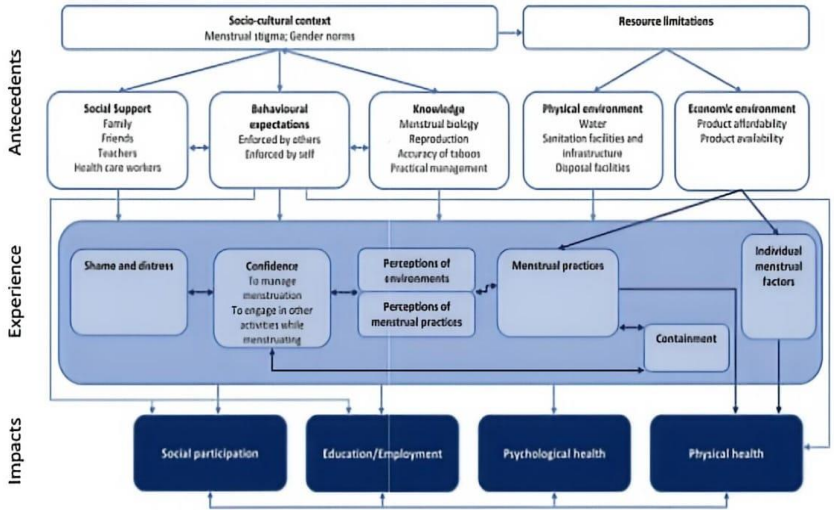
Pembagian jenis sumber informasi menurut Yusuf (2022) adalah media non elektronik seperti keluarga, sekolah, media cetak (koran/majalah), media elektronik (TV, radio,dan internet). Informasi yang kita dapatkan dapat bersumber dari media maupun lingkungan sekitar kita. Informasi yang kurang tentang kesehatan reproduksi dikhawatirkan para remaja tidak bisa mempersiapkan mental mereka

untuk menghadapi *menarche*. Respon negatif ditunjukkan pada saat orang mengalami *menarche* dengan menyatakan perasaan sedih, takut, malu, dan bingung. Mereka tidak dapat mempersiapkan segala sesuatu termasuk informasi yang penting tentang menarche dan mereka mengalami perkembangan seksual lebih dini akan berespon negatif (Depkes RI,2021).

Anak yang akan memasuki remaja yang ditandai dengan menarche memerlukan dukungan dari keluarga dan lingkungan sebagai sumber informasi untuk mendapat informasi yang tepat untuk menyelesaikan masalahnya seperti masalah menstruasi yang akan dihadapi. Peran orang tua sebagai keluarga mempunyai pengaruh dengan persepsi remaja putri tentang menarche, peran orang tua yang baik dalam pemahaman menstruasi dan permasalahannya cenderung akan memberikan persepsi remaja putri yang baik tentang *menarche* dibandingkan peran orang tua yang kurang baik (Hartatin, 2023).

D. Kerangka Teori

Gambar 1. Kerangka Teori

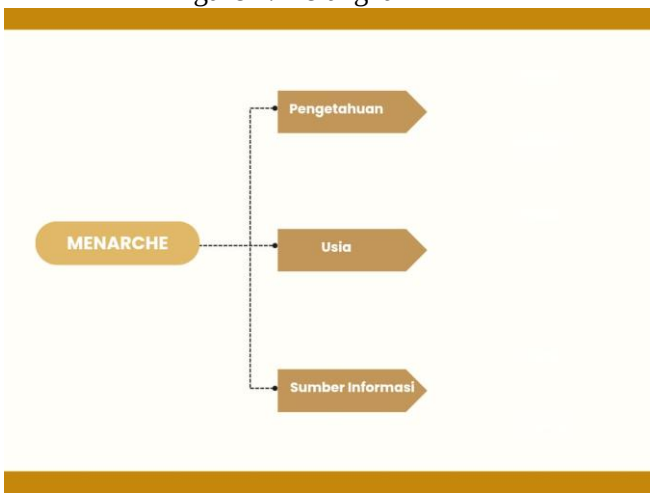


Sumber : Integrated Model of menstrual esperience (Mantsebo,2021).

E. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah Kerangka hubungan antara konsep-konsep yang ingin diamati atau diukur melalui penelitian yang akan dilakukan. Adapun kerangka konsep tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :

Figure 2. Kerangka



F. Pertanyaan Penetltan

Bagaimana tingkat pengetahuan remaja tentang menarche pada siswi kelas V & VI di SD Negeri 1 Pakem, Sleman, Yogyakarta Tahun 2026?