

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Remaja

2.1.1 Definisi Remaja

Kata “remaja” berasal dari bahasa Latin yaitu *adolescene* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity* yang dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai “untuk tumbuh” (Jahja, 2011 dalam Putro, 2017). *Adolescene* atau remaja ini juga dapat diartikan sebagai masa perkembangan peralihan dari masa anak dan masa dewasa yang didalamnya terdapat perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional (Santrock, 2003). Remaja merupakan individual yang berada dalam rentang umur 10-19 tahun (WHO, 2018). Menurut Hurlock (2003) masa remaja dimulai saat suatu individu mulai matang secara seksual yaitu pada umur 13 sampai 17 tahun, sedangkan masa ini berakhir di umur 18 tahun saat individu tersebut dinyatakan dewasa secara hukum.

Secara psikologis, masa remaja merupakan usia dimana seorang individu berinteraksi dengan masyarakat dewasa, usia dimana remaja ini merasa mereka berada dalam tingkatan yang sama dengan orang yang lebih tua, sekurang-kurangnya dalam masalah penyatuan dalam masyarakat remaja memiliki bagian efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa pubertas, termasuk mempunyai perubahan intelektual yang sangat tampak. Perubahan intelektual yang sangat nampak dapat dilihat dari cara berpikir ini memberikan kemungkinan untuk mencapai

integrasi dalam hubungan sosial dengan orang dewasa, yang merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini (Hurlock, 2003).

2.1.2 Fase Remaja

2.1.2.1 Fase Remaja Awal

Fase ini terjadi pada umur 13 atau 14 tahun sampai 17 tahun.

Pada fase ini terjadi perubahan fisik yang pesat dan mencapai batasan akhir atau puncaknya. Pada fase ini juga muncul ketidakstabilan emosional dan banyak ketidakstabilan lainnya. Mencari jati diri dan hubungan sosial yang berubah juga merupakan ciri dalam fase ini (Hurlock, 2003).

2.1.2.2 Fase Remaja Akhir

Fase ini terjadi pada umur 17 sampai akhir masa remaja. Fase ini berlangsung relatif singkat ini memiliki ciri yaitu terdapatnya keinginan untuk menjadi pusat perhatian, keinginan untuk lebih mencolok daripada prang lain, idealis, memiliki cita-cita yang tinggi, mempunyai energi yang banyak dan bersemangat, serta adanya keinginan untuk mencapai ketidaktergantungan emosional. Masa ini juga sering disebut dengan masa negatif ditandai dengan sifat-sifat negatif yaitu gelisah, kurang suka bekerja, tidak memiliki pandangan yang positif terhadap beberapa hal, dan sebagainya.

Masa dimana remaja telah mendapatkan pendirian hidupnya merupakan akhir dari fase remaja ini, dan dianggap telah memenuhi tugas-tugas perkembangan masa remaja, yaitu

menemukan pendirian hidup. Setelah fase ini, remaja akan masuk kedalam masa dewasa (Hurlock, 2003).

2.1.3 Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

Pertumbuhan merupakan perubahan yang dapat dihitung oleh angka yang mengacu pada jumlah, besar, serta luas yang berwujud dan dapat dilihat perubahannya, biasanya hal ini menyangkut ukuran dan struktur biologis. Pertumbuhan merupakan proses normal dalam periode tertentu yang berupa kematangan fungsi-fungsi fisik seperti bertambahnya ukuran kuantitatif fisik contohnya tinggi dan berat badan, kekuatan, atau proporsi tubuh.

Proses perkembangan merupakan perubahan kualitatif yang mengacu pada kualitas fungsi organ-organ secara jasmaniah, sehingga perkembangan ini terletak pada kemampuan psikologis yang terwujud pada organ fisiologis. Proses ini berlangsung selama manusia hidup, sedangkan pertumbuhan akan berhenti pada titik tertentu dalam kehidupan (Octavia, 2020).

2.1.3.1 Perkembangan Fisik

a. Perubahan Seks Primer

Perubahan seks primer merupakan ciri-ciri fisik yang secara langsung menunjuk pada proses reproduksi yang dapat membedakan laki-laki dan perempuan. Pada remaja laki-laki, perubahan dapat dilihat dari membesarnya penis dan skrotum serta mengalami mimpi basah untuk pertama kalinya. Perubahan ini dipengaruhi oleh kelenjar bawah otak

(*pituitary gland*). Kerja hormon ini merangsang testis yang terdapat pada skrotum sehingga testis menghasilkan hormon testosteron dan androgen serta spermatozoa. Sperma yang diproduksi dapat digunakan untuk melakukan reproduksi.

Pada remaja perempuan, perubahan seks primer ditandai dengan *menarche* atau munculnya menstruasi untuk yang pertama kali. Menstruasi ini dipengaruhi oleh perkembangan indung telur (*ovarium*) yang memiliki fungsi untuk memproduksi sel-sel telur (*ovum*) serta hormon estrogen dan progesteron. Fungsi hormon progesteron adalah untuk mematangkan sel-sel telur (*ovum*) sehingga siap untuk dibuahi. Sedangkan hormon estrogen berfungsi untuk membantu dalam pertumbuhan ciri kewanitaan seperti pembesaran pada payudara dan pinggul serta mengatur siklus menstruasi. Ketika pertumbuhan telah mencapai puncaknya, ciri seks primer pada wanita yang meliputi ovarium, uterus, vagina, labia, dan klitoris mengalami perkembangan yang pesat (Jannah, 2016).

b. Perubahan Seks Sekunder

Perubahan seks sekunder ini merupakan tanda fisik yang tidak memiliki keterkaitan secara langsung dengan proses reproduksi namun dijadikan sebagai penanda untuk membedakan seorang laki-laki dan perempuan. Hal ini

merupakan konsekuensi dari bekerjanya hormon-hormon dalam tubuh.

Ciri seks sekunder pada anak laki-laki antara lain terjadinya pertumbuhan kumis dan janggut, jakun, suara menjadi berat, bahu dan dada menjadi lebih bidang dan lebar, tumbuhnya bulu di bagian ketiak, dada, kaki, tangan, dan daerah kelamin serta terjadi penguatan otot. Pada anak perempuan, tanda-tanda fisik ini berupa pembesaran payudara dan pinggul, suara menjadi halus, tumbuh bulu di bagian ketiak dan sekitar organ reproduksi. Fase ini disebut juga dengan fase pubertas yang menandakan bahwa anak telah memiliki kemampuan untuk bereproduksi (Jannah, 2016)

2.1.3.2 Kemampuan Berpikir

Perubahan lain yang terjadi antara lain adalah perubahan mental dan pencapaian identitas diri yang menonjol, pemikiran yang semakin matang dan sudah mampu memandang masalah secara komprehensif, serta makin banyaknya waktu dihabiskan diluar lingkungan keluarga (Santrock, 2003). Pada awal fase remaja, mereka mulai menggali nilai dan energi baru serta menyamakan normalitas dengan teman sebaya yang memiliki jenis kelamin sama (Wulandari, 2014).

2.1.3.3 Identitas

Pada tahap awal, remaja mulai menunjukkan ketertarikan terhadap teman sebaya yang dapat ditunjukkan dengan penerimaan atau penolakan. Remaja mulai mencoba berbagai peran atau fungsi, mengganti citra diri, kecintaan pada diri sendiri yang meninggi, memiliki banyak fantasi tentang kehidupan sempurna. Pada tahap akhir, terjadi penetapan dan stabilitas harga diri, definisi terhadap citra tubuh serta peran gender (Wulandari, 2014).

2.1.3.4 Hubungan Sosial

Hubungan remaja dengan orang tua pada tahap awal tidak terjadi konflik terhadap kontrol orang tua dan memiliki keinginan yang kuat untuk tetap bergantung dengan orangtua. Pada remaja tahap pertengahan, remaja memiliki konfrontasi utama dengan indenpendensi dan dominasi, pada tahap ini terjadi keinginan untuk pembebasan dan pelepasan diri. perpisahan emosional dan fisik dengan orangtua dapat dilalui dengan sedikit konflik ketika remaja akhir.

Hubungan dengan teman sebaya pada fase awal dan pertengahan, mereka mulai mencari koneksi dengan teman sebaya sebagai usaha dalam menyosong ketidakstabilan yang merupakan risiko dari perubahan yang cepat. Pertemanan yang terjadi lebih banyak dengan jenis kelamin yang sama, namun pada tahap ini mereka mulai bereksperimen dengan kemampuan

untuk menarik lawan jenis. Pada tahap ini juga, penerimaan oleh teman sebaya merupakan hal yang penting, remaja berjuang untuk mendapat pengakuan dan penerimaan dalam kelompok sebaya. Sedangkan pada tahap akhir, kelompok sebaya mulai berkurang digantikan dengan pertemanan antar individu. Remaja tahap akhir, mulai menguji hubungan antara pria dan wanita terhadap hubungan yang lebih serius atau permanen (Wulandari, 2014).

2.1.4 Ciri – Ciri Remaja

Semua periode yang dialami oleh manusia merupakan periode yang penting, tidak terkecuali pada masa remaja ini. Rentang kehidupan remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang dapat membedakan periode ini dengan periode sebelum ataupun sesudahnya. Berikut merupakan ciri remaja menurut Hurlock (2003):

2.1.4.1 Masa remaja sebagai periode yang penting

Periode ini merupakan periode yang penting dikarenakan pada masa ini remaja mengalami perkembangan yang sangat cepat baik perkembangan fisik maupun mental terutama pada saat awal remaja. Pada periode ini baik akibat langsung maupun jangka panjang tetaplah penting, karena pada perkembangan ini diperlukan adanya penyesuaian mental serta perlu untuk membentuk sikap, nilai dan minat baru.

2.1.4.2 Masa remaja sebagai masa peralihan

Pada masa ini remaja memiliki status yang tidak jelas dikarenakan remaja bukan merupakan seorang anak maupun dewasa. Jika remaja bertingkah seperti anak-anak, mereka akan diajarkan untuk berperilaku sesuai dengan umurnya. Sedangkan, jika mereka berperilaku seperti orang dewasa maka mereka akan dituduh terlalu besar ukurannya dan akan dimarahi karena mencoba untuk berperilaku seperti orang dewasa. Tetapi, keadaan yang tidak jelas ini dapat memberikan manfaat dengan memberikan waktu untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan ideal perilaku, nilai, dan sifat yang cocok untuk dirinya.

2.1.4.3 Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan pada sikap dan perilaku sejalan dengan tingkat perubahan fisik. Jika perubahan fisik berlangsung secara cepat, maka perubahan sikap dan perilaku pun akan berubah secara cepat. Begitu pun sebaliknya, jika perubahan fisik berlangsung menurun maka perubahan sikap dan perilaku akan mengalami penurunan pula.

2.1.4.4 Masa remaja sebagai usia bermasalah

Pada setiap periode perkembangan terdapat masalahnya masing-masing, terutama dalam periode remaja. Masalah yang dihadapi pada masa ini kerap kali menjadi persoalan yang sulit diatasi baik bagi anak laki-laki maupun perempuan.

Dikarenakan oleh ketidakmampuan untuk mengendalikan masalahnya sendiri menurut aturan yang mereka yakini, banyak remaja menemukan bahwa solusi yang dibuat tidak sesuai dengan apa yang mereka harapkan.

2.1.4.5 Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada tahun-tahun awal fase remaja, penyesuaian dalam kelompok masih menjadi hal yang penting baik bagi anak laki-laki maupun perempuan. Seiring berjalannya waktu, mereka mulai mengalami “krisis identitas” atau masalah identitas-ego, mereka mulai menginginkan identitas diri dan tidak lagi puas dengan menjadi identik dalam segala hal dengan teman-teman sebaya.

2.1.4.6 Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Klise yang dibuat oleh masyarakat tentang remaja yang cenderung suka berbuat semaunya sendiri, yang tidak dapat dipercaya dan memiliki perilaku merusak. Hal ini menimbulkan tindakan orang dewasa yang merasa harus mengawasi dan membimbing kehidupan remaja yang takut untuk bertanggung jawab dan bersikap reseptif terhadap perilaku remaja normal.

2.1.4.7 Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Pada masa ini, remaja akan memandang dirinya sendiri, orang lain dan dunia sesuai dengan apa yang diharapkan bukan sebagaimana adanya, terlebih mengenai cita-cita dan harapan. Cita-cita dan harapan yang kurang realistik ini diterapkan bukan

hanya bagi diri sendiri, tetapi juga pada keluarga dan teman-temannya. Hal ini menyebabkan tingginya emosi yang merupakan ciri pada awal fase remaja. Remaja akan mengalami kekecewaan dan sakit hati jika mereka tidak berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan oleh dirinya sendiri.

2.1.4.8 Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Pada fase ini, remaja mulai mengadaptasi perilaku orang dewasa, selain berpakaian dan bertindak layaknya orang dewasa mereka juga mulai melakukan hal-hal yang dapat dihubungkan dengan kedewasaan seperti merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dalam pergaulan bebas yang cukup meresahkan. Mereka beranggapan bahwa perilaku seperti ini akan memberikan citra yang mereka harapkan.

Ciri-ciri remaja selanjutnya dilengkapi oleh Gunarsa & Gunarsa (2001) dan Mappiare (2000) dalam Putro (2017), yaitu:

1. Masa remaja awal, biasanya duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama dengan ciri:
 - a. Memiliki keadaan yang tidak stabil
 - b. Memiliki banyak masalah
 - c. Merupakan masa yang kritis
 - d. Mulai adanya ketertarikan dengan lawan jenis
 - e. Muncul rasa kurang percaya diri

- f. Mulai mengembangkan pikiran baru, gelisah, sering berkhayal, dan lebih suka menyendiri
2. Masa remaja pertengahan, biasanya duduk di bangku Sekolah Menengah Atas dengan ciri:
 - a. Sangat bergantung dan membutuhkan teman
 - b. Memiliki kecenderungan untuk bersifat narsistik, memiliki kecintaan pada diri sendiri yang tinggi
 - c. Mengalami kondisi keresahan dan kebingungan karena terjadi pertentangan internal
 - d. Berkeinginan untuk mencoba segala hal yang belum diketahui
 - e. Berkeinginan untuk menjelajahi alam sekitar yang lebih luas
3. Masa remaja akhir, ditandai dengan ciri:
 - a. Kestabilan aspek-aspek fisik dan psikis
 - b. Meningkatnya kemampuan untuk berfikir kritis dan realistis, memiliki sikap pandang yang lebih baik
 - c. Kematangan dalam menghadapi masalah
 - d. Bertambahnya ketenangan emosional dan lebih mampu dalam menguasai perasaan
 - e. Identitas seksual sudah terbentuk dan tidak akan berubah
 - f. Lebih memperhatikan tanda-tanda kematangan

2.1.5 Tugas Perkembangan Remaja

Perkembangan pada masa remaja memfokuskan pada upaya dalam meninggalkan sikap dan perilaku yang kekanak-kanakan dan bertujuan untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku dewasa. Adapun

tugas-tugas perkembangan remaja menurut Hurlock (2003) adalah sebagai berikut:

1. Memiliki kemampuan untuk menerima keadaan fisiknya,
2. Memiliki kemampuan dalam menerima dan memahami pengaruh seks usia dewasa,
3. Memiliki kemampuan untuk membina hubungan baik dengan anggota kelompok baik sesama maupun lawan jenis,
4. Mencapai kemandirian emosional,
5. Mencapai kemandirian ekonomi,
6. Dapat mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang diperlukan untuk melakukan pengaruh sebagai anggota kelompok masyarakat,
7. Dapat memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua,
8. Dapat mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan dalam memasuki dunia dewasa,
9. Mempersiapkan diri untuk memasuki jenjang pernikahan,
10. Memahami dan mempersiapkan tanggung jawab untuk kehidupan berkeluarga (Hurlock, 2003).

Pernyataan lain dikemukakan oleh Havighurst (dalam Jannah, 2016), menurut Havighurst tugas perkembangan remaja adalah: 1) Perkembangan aspek-aspek biologis; 2) Menerima peranan orang dewasa berdasarkan pengaruh kebiasaan masyarakat; 3) Mendapatkan kebebasan emosional dari orangtua dan atau orang dewasa yang lain; 4)

Mendapatkan pandangan hidup sendiri; 5) Merealisasikan suatu identitas sendiri dan dapat mengadakan partisipasi dalam kebudayaan yang dimiliki. Secara lebih rinci tugas-tugas remaja sebagai berikut:

1. Tugas perkembangan remaja awal (10-14 tahun)
 - a. Membantu anak dalam memahami masa pubertas,
 - b. Memberikan penjelasan mengenai menstruasi dan mimpi basah sebelum mereka mengalaminya, hal ini bertujuan untuk mempersiapkan anak dalam menghadapi perubahan yang akan terjadi dalam dirinya,
 - c. Menghargai privasi anak,
 - d. Mendukung anak untuk melakukan komunikasi terbuka,
 - e. Menekankan kepada anak bahwa proses kematangan seksual pada setiap orang dapat berbeda-beda,
 - f. Memberikan pemahaman bahwa mencintai lawan jenis memiliki batas dan aturan,
 - g. Mendiskusikan tentang perasaan emosional dan seksual (Jannah, 2016).
2. Tugas perkembangan remaja pertengahan sampai akhir
 - a. Mendukung anak untuk mengambil keputusan dan memberikan informasi berdasarkan keputusan yang akan diambil,
 - b. Mendiskusikan tentang perilaku seks yang tidak sehat dan ilegal,
 - c. Perkembangan aspek-aspek biologis,

- d. Menerima peranan orang dewasa berdasarkan pengaruh kebiasaan masyarakat,
- e. Mendapatkan kebebasan emosional dari orang tua dan atau orang dewasa lain,
- f. Mendapatkan pandangan hidup, dan merealisasikan suatu identitas, dan dapat mengadakan partisipasi dalam kebudayaan dengan dibawah kontrol orang tua,

William Kay (dalam Jannah, 2016) menyatakan bahwa tugas-tugas remaja akhir adalah sebagai berikut:

- a. Menerima diri sendiri baik secara fisik maupun kualitas,
- b. Mencapai kemandirian secara emosional dari orang tua maupun figur-figur yang memiliki otoritas,
- c. Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan berbaur dengan teman sebaya maupun orang lain baik secara individual ataupun kelompok,
- d. Menemukan identitas diri,
- e. Menerima diri sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki,
- f. Memperkuat *self-control* (kontrol diri) atas dasar skala nilai, prinsip ataupun falsafah hidup,
- g. Mampu meninggalkan sifat kekanak-kanakan dan dapat menyesuaikan diri baik dalam sikap ataupun perilaku.

2.2 Konsep Menarche

2.2.1 Definisi

Menarche atau pengeluaran darah pertama kali bersamaan dengan lendir dan jaringan sel yang hancur dari uterus, kejadian ini terjadi berkala dan pada umumnya memiliki siklus 28 hari. *Menarche* merupakan parameter yang sering digunakan untuk menandakan bahwa seseorang telah memenuhi kriteria kematangan seksual pada anak perempuan, menstruasi pertama ini bukan merupakan perubahan fisik yang pertama maupun terakhir yang dialami selama masa pubertas (Hurlock, 2003). Menstruasi merupakan pendarahan dari uterus secara teratur sebagai tanda bahwa organ reproduksi telah berfungsi secara matang (Proverawati, 2009).

Menarche merupakan kejadian pengeluaran darah menstruasi pertama yang disebabkan oleh pertumbuhan folikel primordial ovarium yang mengeluarkan hormon estrogen (Manuaba, 2008 dalam Trianingrum, 2014). *Menarche* ini terjadi pada pertengahan masa pubertas yang merupakan masa peralihan dari anak-anak ke dewasa (Wiknjosastro, 2007).

2.2.2 Usia *Menarche*

Menarche atau menstruasi pertama pada kebanyakan terjadi pada usia 12-15 tahun atau pada fase permulaan menginjak remaja dan ditengah fase pubertas sebelum menginjak masa reproduksi. Tetapi, umur saat *menarche* dapat bervariasi dari 9 – 18 tahun tergantung pada ras, etnik, genetik, faktor lingkungan terutama status nutrisi. Di

Amerika *menarche* terjadi pada umur rata- rata 12,3 tahun (Johnson, 2014). Di Asia Tenggara remaja wanita mendapatkan menstruasi pertama pada umur 12 tahun dengan usia paling muda 8 tahun dan usia paling lama 16 tahun (Kinanti, 2009 dalam Prautami, 2018). Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2010, terjadinya *menarche* di Indonesia ada pada rentang usia 9-20 tahun dengan rata-rata usia 13 tahun (KEMENKES RI, 2010).

2.2.3 Fisiologi

Pada saat remaja atau pubertas, inhibisi susunan saraf pusat terhadap hipotalamus menghilang sehingga hipotalamus mengeluarkan *gonadotropin releasing hormone* (GnRH) yang merupakan akibat dari sensitivitas gonadalstat. Pada saat manusia berusia sekitar 6 tahun atau sebelum pubertas GnRH akan disekresi secara diurnal. Sedangkan pada periode pubertas akan terjadi umpan balik akibat dari kadar steroid yang rendah sehingga GnRH dan gonadotropin akan dilepaskan dalam jumlah yang banyak. Hormon GnRH akan berikatan dengan reseptor di hipofisis, sehingga sel-sel gonadotrop mengeluarkan *luteneizing hormone* (LH) dan *follicle stimulating hormone* (FSH). Hal ini dapat dilihat dari kadar sekresi LH yang meningkat pada 1-2tahun sebelum pubertas. Sekresi LH akan terus berlanjut sampai awal pubertas.

Pada anak perempuan, akan terjadi peningkatan FSH di usia 8 tahun yang kemudian diikuti oleh peningkatan LH pada periode selanjutnya. FSH akan merangsang sel granulosa agar menghasilkan esterogen dan inhibin. Esterogen berfungsi untuk merangsang munculnya tanda-tanda

seks sekunder, sedangkan inhibin berfungsi untuk mengontrol mekanisme umpan balik pada aksis hipotalamus-hipofisis-gonad. Hormon LH memiliki kegunaan pada proses *menarche* dan merangsang timbulnya ovulasi. Sebelum terjadinya peningkatan gonadotropin, terjadi peningkatan hormon androgen adrenal yaitu dehidroepiandrosteron (DHEA). Hormon DHEA ini berfungsi pada proses *adrenarche*. *Adrenarche* merupakan proses matangnya kelenjar adrenal.

Pada proses *menarche* normal, *menarche* terdiri dari tiga fase yaitu fase folikuler, fase ovulasi, dan fase luteal (sekretori). Pada fase folikuler, terjadi peningkatan GnRH dari hipotalamus yang akan merangsang hipofisis untuk mengeluarkan FSH dan LH yang kemudian merangsang pertumbuhan folikel. Folikel ini akan mengsekresikan estrogen yang menginduksi proliferasi sel endometrium. Sebelum ovulasi, kira-kira 7 hari sebelumnya akan muncul satu folikel yang dominan. Pada puncak sekresi estrogen, hipofisis akan mensekresi lebih banyak LH dan 12 jam setelah peningkatan LH akan terjadi ovulasi.

Fase luteal ditandai dengan adanya korpus luteum yang terbentuk dari proses luteinisasi sel folikel. Fase luteal ini mengikuti fase ovulasi. Pada korpus luteum, kolesterol akan diubah menjadi estrogen dan progesteron. Pada endometrium progesteron memiliki efek yang berlawanan dengan estrogen, efek dari progesteron ini adalah untuk menghambat proliferasi dan perubahan produksi kelenjar, sehingga

memungkinkan untuk terjadinya implantasi ovum. Jika tidak terjadi fertilisasi ovum dan produksi *human chorionic gonadotropine* (hCG), korpus luteum tidak mampu bertahan. Pemunduran korpus luteum akan mengakibatkan turunnya kadar progesteron dan esterogen yang akan menyebabkan terlepasnya endometrium. Proses ini dikenal sebagai proses menstruasi. Pada umumnya, menstruasi terjadi 14 hari setelah ovulasi (Batubara, 2010).

2.2.4 Jenis *Menarche*

Jenis *menarche* menurut Wiknjosastro (2007) terbagi menjadi 3 jenis, yaitu:

1. *Menarche* normal

Menarche ini merupakan haid pertama yang terjadi pada anak perempuan pada usia 12 – 14 tahun.

2. *Menarche* prekoks

Menarche ini terjadi pada anak yang berusia kurang dari 10 tahun, dapat disebut juga dengan *menarche* dini. Hal ini terjadi karena hormon gondotropin yang merangsang ovarium, ciri-ciri kelamin sekunder, *menarche*, dan kemampuan reproduksi sudah diproduksi sebelum waktunya. *Menarche* dini juga dapat diakibatkan oleh kelainan di sekitar hipotalamus dan hipofisis serta tumbuhnya karsinoma ovarii yang akan mengeluarkan *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG).

3. *Menarche* tarda

Menarche ini terjadi pada anak perempuan yang berusia lebih dari 14 tahun. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor heriditer, gangguan kesehatan lain, dan kurangnya asupan gizi. Maka hal ini dapat diatasi dengan peningkatan kesehatan.

2.2.5 Dampak *Menarche*

2.2.5.1 *Menarche* Usia Normal

Fase datangnya menstruasi merupakan tanda bahwa seorang perempuan telah siap secara biologis untuk menjalani fungsi kewanitaannya. Maka pada fase ini, peristiwa menstruasi memiliki keadaan psikologi yang unik, hal ini juga dapat mempengaruhi reaksi terhadap realitas hidup, baik pada saat menjalani fase remaja maupun setelah menjadi dewasa. Mereka akan mulai memahami tentang masalah-masalah kewanitaan yang sebelumnya pernah dipertanyakan pada fase anak-anak atau sebelum mengalami *menarche*. Dampak positif yang diharapkan pada fase ini adalah seorang remaja yang menerima masa kematangan seksual dengan rasa senang dan bangga karena dirinya telah mencapai kematangan secara biologis (Kartono, 2006).

2.2.5.2 *Menarche* Prekoks dan *Menarche* tarda

Pada *menarche* jenis ini usia *menarche* yang datang terlalu cepat maupun terlalu lambat akan berdampak buruk bagi kesehatan. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Karen, dkk

(2005) menyebutkan bahwa remaja yang mengalami *menarche* pada umur dibawah 11,9 tahun akan meningkatkan penyakit kardiovaskular. Sedangkan *menarche* yang datang terlambat menurut Rogol, dkk (2000) dapat menimbulkan kegagalan penimbunan mineral di tulang. Dampak lain yang disebabkan oleh *menarche* yang datang lebih cepat adalah *menopause* lebih lambat, sedangkan *menarche* yang datang lebih lambat akan mempercepat *menopause* (Destur, 2012).

2.2.6 Faktor – Faktor Mempengaruhi *Menarche*

Faktor yang dapat mempengaruhi *menarche* menurut Wiknjastro (2007) adalah:

1. Faktor Keturunan

Usia saat terjadi menstruasi dapat dipengaruhi oleh keturunan atau heriditer.

2. Keadaan Gizi

Konsumsi nutrisi baik dapat mempercepat usia *menarche*. Beberapa ahli mengutarakan bahwa perempuan yang memiliki jaringan lemak yang lebih banyak akan mengalami *menarche* lebih cepat, demikian pula dengan konsumsi obat-obatan tertentu.

3. Kesehatan Umum

Keadaan tubuh yang lemah, kurangnya asupan gizi serta memiliki penyakit kronis tertentu dapat memperlambat datangnya *menarche*. Kondisi penyakit yang mempengaruhi

asupan makanan dan oksigenasi jaringan serta konsumsi obat-obatan juga mempengaruhi lambatnya *menarche*.

2.2.7 Durasi Pendarahan Menstruasi

Pada umumnya, durasi menstruasi terjadi selama 2 sampai 8 hari, hal ini dapat disebut dengan satu kali siklus menstruasi. Siklus menstruasi berbeda-beda pada setiap orang, siklus normal dimulai dari 21-28 hari, siklus yang tidak normal dapat mencapai dua atau tiga bulan sekali. Siklus ini ditandai dengan perubahan-perubahan yang berkala pada organ reproduksi, termasuk ovarium, uterus, dan vagina. Siklus yang tidak normal dapat disebabkan oleh kelainan hormonal, stress, kelelahan, atau kurang gizi (Prasetyaningtyas, 2007).

2.3 Konsep Kesiapan

2.3.1 Definisi Kesiapan

Kesiapan atau *readiness* merupakan keadaan siap siaga untuk menerima kegiatan yang diarahkan yang merupakan bagian dari respon emosional dan dapat terlihat dari perubahan parameter fisiologis seperti perubahan denyut jantung, ritme pernapasan, dan ketegangan otot (VandenBos, 2013). Kesiapan merupakan semua peristiwa yang mendorong individu untuk membuatnya siap untuk memberikan respon dalam kaidah tertentu dalam sebuah kondisi. Saat dalam keadaan siap individu tersebut dapat menyesuaikan kondisi pada saat tertentu yang akan berpengaruh atau cenderung dalam memberikan respon (Slameto, 2010). Sedangkan menurut Soemanto (2012), *readiness* atau kesiapan merupakan kesanggupan dan siapnya seseorang untuk berbuat sesuatu.

Kesiapan seseorang dapat mengacu kepada bagaimana kesediaan seseorang dalam mencari pengetahuan dan berpartisipasi dalam perubahan perilaku (Prochaska & DiClemente, 1983). Prochaska & DiClemente (1983) mengemukakan bahwa dalam tahap perubahan perilaku, seseorang mengalami beberapa fase untuk mengadopsi dan mempertahankan perilaku kesehatan yang baru, yaitu:

a. *Pre-contemplation*

Pada tahap ini, seseorang tidak memiliki keinginan untuk melakukan perubahan dalam enam bulan kedepan.

b. *Contemplation*

Pada tahap ini, seseorang memiliki keinginan untuk mengubah kebiasaan dalam satu bulan kedepan

c. *Preparation*

Seseorang pernah mencoba melakukan kebiasaan baru tetapi belum konsisten dan memiliki keinginan untuk berubah dalam kurun waktu satu bulan.

d. *Action*

Pada tahap ini, seseorang sudah mempraktikan kebiasaan yang baru dan telah dilakukan dalam kurun waktu tiga sampei enam bulan.

e. *Maintenance*

Pada tahap ini, seseorang telah berubah dan terus berkomitmen untuk mempertahankan kebiasaan baru tersebut, hal ini dimulai dari setelah enam bulan sampai lima tahun.

2.3.2 Prinsip – Prinsip Kesiapan

Prinsip kesiapan atau yang biasa disebut *law of readiness* menurut E.L. Thorndike merupakan hukum yang menyatakan bahwa kesiapan dari penerima dan pemberi materi merupakan kondisi yang sangat penting. Jika penerima materi menyatakan siap secara mental dan fisik untuk belajar maka akan terjadi pembelajaran yang cepat dan efektif yang memberikan kepuasan pada kedua belah pihak. Hal ini mengharuskan pemberi materi untuk menstimulus kondisi-kondisi yang dapat menciptakan minat di antara penerima materi dan juga mempersiapkan penerima materi untuk menerima materi-materi yang akan diberikan (Babu, 2018).

a. Prinsip – prinsip kesiapan menurut Slameto (2010)

- 1) Semua dimensi perkembangan memiliki korelasi (berpengaruh dan mempengaruhi)
- 2) Untuk memperoleh keuntungan yang maksimal dari pengalaman maka diperlukan kesiapan jasmani dan rohani
- 3) Pengalaman terdahulu memiliki dampak positif terhadap kesiapan
- 4) Fundamen dasar dari kesiapan terbentuk pada fase tertentu selama masa pembentukan dalam masa perkembangan.

b. Prinsip – prinsip kesiapan menurut Soemanto (2012)

- 1) Kesiapan terbentuk dari interaksi semua segi pertumbuhan
- 2) Pengetahuan seseorang berpartisipasi dalam mempengaruhi pertumbuhan fisiologi seseorang

- 3) Pengalaman memiliki pengaruh kumulatif dalam perkembangan peranan kepribadian individu, baik secara jasmaniah maupun rohaniah
- 4) Pada saat kesiapan dalam diri suatu individu terbentuk maka akan terdapat fase formatif bagi perkembangan pribadinya pada suatu titik tertentu dalam kehidupannya.

2.3.3 Jenis Kesiapan

Terdapat empat jenis kesiapan yang dikemukakan oleh Lichtenthal (1990), jenis kesiapan ini dapat disingkat menjadi PEEK, yaitu: *Physical readiness* (kesiapan fisik), *Emotional readiness* (kesiapan emosional), *Experiential readiness* (kesiapan pengalaman), *Knowledge readiness* (kesiapan pengetahuan). sedangkan menurut Arikunto (2006) jenis kesiapan terdiri dari kesiapan mental, kesiapan diri, kesiapan belajar, dan kesiapan kecerdasan.

a. Kesiapan mental

Kesiapan mental atau biasa disebut dengan kesiapan secara psikologis merupakan keseluruhan keadaan kepribadian seseorang dan dilihat bukan hanya dari jiwanya. Keadaan kesiapan mental ialah hasil tumbuh kembang selama seseorang hidup yang disokong oleh pengalaman hidup.

b. Kesiapan diri

Kesiapan diri adalah terbentuknya kekuatan yang bercampur dengan keberanian fisik dalam diri seseorang yang memiliki akal sehat sehingga mampu menghadapi keadaan dengan percaya diri.

c. Kesiapan belajar

Kesiapan belajar merupakan transformasi perilaku atau penampilan, dengan berbagai kegiatan seperti membaca, mengamati, mendengarkan, dan meniru.

d. Kesiapan kecerdasan

Kesiapan kecerdasan adalah keterampilan untuk bertindak dan kemampuan untuk memahami yang dapat diperoleh dari berbagai kualitas. Hal ini membentuk individu yang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya, semakin terampil seseorang menyesuaikan diri dengan lingkungan maka orang tersebut dapat dengan cepat mengendalikan keadaan yang terjadi.

2.3.4 Aspek – Aspek Kesiapan

Aspek-aspek kesiapan menurut Yusuf (2002) terdiri dari tiga aspek yaitu:

a. Aspek pemahaman

Aspek pemahaman merupakan status seseorang dimana telah mengerti dan mengetahui keadaan yang dialaminya. Hal ini dapat dijadikan sebagai salah satu acuan bahwa dia akan merasa siap dalam menempuh hal-hal yang terjadi.

b. Aspek penghayatan

Aspek penghayatan merupakan kondisi psikologis atau mental seseorang yang siap secara alamiah untuk menghadapi segala hal yang terjadi karena hal ini juga akan dialami oleh

orang lain dan merupakan sesuatu yang normal terjadi dan tidak perlu dikhawatirkan.

c. Aspek ketersediaan

Aspek ketersediaan merupakan kondisi mental seseorang yang telah mampu atau rela untuk berbuat sesuatu sehingga dapat langsung menghadapi segala hal yang harus dialami dan memaknai hal ini sebagai sebuah proses dalam kehidupan.

Sedangkan aspek-aspek kesiapan menurut Slameto (2010) adalah sebagai berikut:

- a. Kematangan (*maturation*), merupakan sebuah prosedur yang memberikan perubahan perilaku sebagai dampak dari pertumbuhan dan perkembangan
- b. Kecerdasan

J. Piaget menjelaskan bahwa perkembangan kecerdasan adalah sebagai berikut:

1) Fase sensori-motor (0-2 tahun)

Pada fase ini anak akan banyak secara refleks memberikan reaksi dan refleks yang dimiliki masih belum terorganisir. Dalam fase ini juga terjadi perkembangan aktivitas sensori motorik dari yang sederhana ke yang relatif lebih rumit.

2) *Preoperational phase* (2-7 tahun)

Pada fase ini anak akan memulai untuk mempelajari nama-nama objek dan meniru apa yang dipelajari oleh orang dewasa.

3) *Concrete operation* (7-11 tahun)

Pada fase ini anak mulai menimbang dan berfikir sebab akibat sebelum melakukan suatu perbuatan, anak tidak akan bertindak menggunakan percobaan salah (*trial and error*).

4) *Formal operation* (lebih dari 11 tahun)

Kemahiran anak pada fase ini tidak terbatas hanya pada objek-objek yang faktual serta:

- a) Anak memiliki kemampuan untuk berfikir kemungkinan yang akan terjadi
- b) Anak dapat menstrukturkan sebuah situasi atau masalah
- c) Anak dapat berfikir secara logis, lebih mengerti tentang hubungan sebab-akibat, dapat mengatasi masalah atau berfikir secara ilmiah.

2.4 Kesiapan dalam Menghadapi Menarche

2.4.1 Definisi

Kesiapan dalam menghadapi *menarche* memiliki arti sebagai keadaan yang mengindikasikan bahwa anak tersebut siap dalam menghadapi salah satu kematangan fisik yang ditandai dengan

datangnya menstruasi pertama (*menarche*). Hal ini ditandai dengan anak yang memiliki pengetahuan dan pemahaman yang mendalam mengenai proses menstruasi sehingga anak tersebut siap untuk menerima dan mengalami *menarche* sebagai sebuah proses yang normal bagi seorang perempuan (Indarsita, 2017).

2.4.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi

2.4.2.1 Usia

Usia atau umur dalam kamus besar Bahasa Indonesia memiliki arti sebagai lamanya durasi hidup (KBBI, 2016). Umur juga dapat diartikan sebagai durasi kehidupan seseorang yang diukur dalam satuan waktu, tampak dari segi kronologik, pribadi normal yang memperlihatkan tingkat perkembangan anatomis dan fisiologis sama (Dorland, 2015).

Kesiapan dalam menghadapi *menarche* dapat dilihat dari usia, semakin muda usia maka ia semakin belum siap untuk menghadapi peristiwa *menarche*, hal ini dapat dianggap sebagai gangguan yang dapat mengguncang. Selain itu, *menarche* yang datang terlalu cepat, dimana usia anak masih terlalu muda, maka anak belum memiliki kedisiplinan diri, dalam hal ini seperti kebutuhan mandi yang masih harus dipaksa oleh orang lain, karena mandi yang termasuk menjaga kebersihan diri pada saat menstruasi merupakan hal yang sangat penting. Oleh karena hal ini, anak akan menganggap menstruasi sebagai sebuah beban baru yang tidak menyenangkan (Suryani, 2008).

2.4.2.2 Sumber Informasi

Sumber informasi merupakan sumber-sumber yang dapat memberikan informasi mengenai *menarche* dan menstruasi kepada anak, menurut Yusuf (2002) sumber tersebut dapat didapatkan dari:

a. Keluarga

Keluarga dalam arti yang luas mencakup semua individu yang memiliki hubungan darah atau keturunan yang dapat disamakan dengan marga. Dalam arti sempit, keluarga merupakan sebuah kelompok yang terdiri dari orangtua dan anak.

Orangtua yang berperan sebagai pendidik di rumah seharusnya dapat memberikan penjelasan tentang *menarche* kepada anak perempuannya, hal ini dapat meningkatkan kesiapan anak dalam menghadapi *menarche* (Muriyana, 2008). Akan tetapi, kebanyakan orangtua masih bingung dan canggung untuk menyampaikan perihal menstruasi ini, kebanyakan orangtua hanya menjelaskan mengenai apa itu menstruasi tanpa menjelaskan tanda dan gejala serta apa saja yang akan terjadi pada saat menstruasi (Anggraini, 2015).

b. Teman sebaya

Kelompok teman sebaya dalam perkembangan kepribadian anak memiliki peranan yang krusial sebagai

lingkungan sosial bagi anak. Peranan ini semakin esensial, terutama saat terjadi perubahan sistem pada kelompok atau masyarakat.

Kelompok teman sebaya berpengaruh terhadap kesiapan menghadapi *menarche* dikarenakan informasi mengenai *menarche* dan menstruasi dapat disebarluaskan dan diperoleh melalui kelompok teman sebaya. Jika informasi yang didapatkan anak tidak benar maka hal ini dapat menjerumuskan anak kepada persepsi negatif mengenai *menarche* dan menstruasi, hal ini juga dapat menimbulkan masalah lainnya seperti pusing, mual, dan haid yang tidak teratur.

c. Lingkungan sekolah

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang secara terorganisir melakukan proses bimbingan, pengajaran dan pelatihan dalam rangka membantu anak dalam mengembangkan kemampuannya, baik dalam segi moral, spiritual, intelektual, emosional, maupun sosial.

Sekolah memiliki fungsi dan peran sebagai pendidik dan komunikator seharusnya dapat memberikan pendidikan mengenai kesehatan reproduksi, terutama mengenai *menarche* kepada siswa yang belum mengalami menstruasi. Karena, informasi mengenai *menarche* merupakan hal yang sangat penting dalam

membangun kesiapan anak dalam menghadapi *menarche* (Anggraini, 2015).

2.4.2.3 Sikap

Sikap merupakan evaluasi konvensional yang dibuat oleh manusia terhadap dirinya sendiri, orang lain, objek, atau suatu masalah (Azwar, 2010). Sikap juga merupakan kesiapan yang terdapat dalam diri seseorang untuk bertindak secara tertentu dalam hal-hal tertentu, hal ini dapat bersifat positif maupun negatif. Sikap yang positif memiliki kecenderungan tindakan berupa mendekati, menyenangkan, mengharapkan objek tertentu. Pada sikap yang negatif, sikap yang dilakukan memiliki keinginan untuk menjauhi, menghindari, membenci, dan tidak menyukai objek tertentu (Sarwono, 2000). Anak yang memiliki sikap yang bersifat positif mengenai *menarche* maka akan memiliki kesiapan yang baik untuk menghadapi hal ini.

2.5 Edukasi

2.5.1 Definisi Edukasi

Edukasi atau dapat disebut juga dengan pendidikan merupakan segala upaya yang terencana yang memiliki tujuan untuk mempengaruhi pengetahuan, sikap, dan perilaku orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat sehingga diharapkan mereka menjalankan apa yang diharapkan oleh penyelenggara pendidikan (Notoatmodjo, 2010). Edukasi dalam kesehatan merupakan proses untuk merubah perilaku hidup kearah yang lebih sehat dan untuk

meningkatkan dan memelihara kesehatan, hal ini didasari oleh kesadaran diri baik itu individu, kelompok, ataupun masyarakat (Sari, 2013).

Pendidikan kesehatan dapat di definisikan sebagai kombinasi dari bantuan edukasi dan faktor-faktor pendukung dari lingkungan untuk tindakan dan kondisi dari seseorang yang mengantarkan kepada hidup yang lebih sehat. Pendidikan kesehatan berfokus pada memberikan motivasi kepada klien agar dapat melaksanakan kebiasaan yang lebih sehat dan di harapkan dapat mengubah gaya hidup klien dalam jangka waktu lama (Sassen, 2014).

2.5.2 Manfaat dan Tujuan Edukasi Kesehatan

Edukasi kesehatan memiliki tujuan dan manfaat untuk menambah pengetahuan, kesadaran, kesediaan, dan kapabilitas masyarakat untuk menjalani perilaku hidup sehat dan dapat berperan aktif dalam upaya kesehatan. Adapun tujuan dan manfaat edukasi atau pendidikan kesehatan, antara lain:

1. Menjadikan kesehatan sebagai sesuatu yang bernilai baik bagi individu, kelompok, maupun masyarakat luas
2. Menjadikan individu dapat secara mandiri ataupun berkelompok melaksanakan kegiatan yang ditujukan untuk mencapai hidup sehat
3. Mendorong untuk mengembangkan dan menggunakan sarana pelayanan kesehatan secara benar

4. Memberikan informasi kesehatan yang bertujuan untuk memandirikan klien
5. Terciptanya individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat yang kondusif serta dapat mengubah sikap dan tingkah lakunya (Maulana, 2009).

2.5.3 Media Edukasi

Media edukasi adalah semua sarana atau upaya yang dilakukan oleh komunikator untuk menampilkan pesan dan informasi yang ingin disampaikan, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan sasaran dan diharapkan dapat mengubah perilaku ke arah yang positif terhadap kesehatan (Susilowati, 2016). Salah satu cara untuk mencapai hasil pendidikan kesehatan yang ideal adalah dengan menggunakan media elektronik seperti video, *leaflet*, dan lembar balik yang merupakan bagian dari media dalam pendidikan kesehatan yang dapat meningkatkan perubahan perilaku dan sikap ke arah yang lebih baik (Notoatmodjo, 2010).

2.5.3.1 Peran Media Edukasi

Peran media edukasi dalam mempromosikan kesehatan menurut Susilowati (2016) adalah:

1. Media memudahkan dalam penyampaian informasi
2. Media dapat menghindari penyimpangan persepsi
3. Media dapat memperjelas informasi
4. Media dapat memudahkan dalam memberikan pengertian

5. Media dapat mengurangi komunikasi secara verbal
6. Media dapat memberikan ilustrasi yang tidak dapat dipaparkan secara verbal
7. Media dapat memperlancar komunikasi

2.5.3.2 Jenis Media Edukasi

Sebagai penyalur pesan atau informasi, media dapat dibedakan menjadi 3 jenis, yaitu:

1. Media cetak

Pesan-pesan dalam bentuk visual lebih diutamakan pada media cetak ini, pada umumnya terdiri dari gambaran sejumlah kata, gambar atau foto dalam tata warna. Media yang termasuk kedalam jenis ini yaitu *booklet, leafet, flyer* (selebaran), lembar balik (*flip chart*), rubik atau tulisan pada koran, majalah, poster, dan foto yang dapat menyampaikan informasi.

Kelebihan media cetak ini antara lain lebih tahan lama, dapat manjangkau banyak orang, biaya yang diperlukan sedikit, dapat dibawa kemana-mana, tidak memerlukan listrik, mempermudah pemahaman, dan dapat meningkatkan minat belajar atau menerima informasi. Kekurangan dari media cetak ini yaitu tidak dapat menampilkan efek gerak ataupun efek suara serta mudah terlipat.

2. Media elektronik

Media elektronik merupakan media yang dapat bergerak dan dinamis, dapat dilihat dan didengar, dan membutuhkan alat bantu elektronika untuk penyampaian. Media yang termasuk dalam jenis ini yaitu televisi, radio, video film, *cassette*, CD, VCD, internet, dan pesan singkat (SMS). Kelebihan dari media ini antara lain lebih mudah dipahami, lebih menarik, masyarakat sudah familiar, dapat bertatap muka, menggunakan seluruh panca indera dalam penyampaiannya, penyajian dapat dikendalikan dan dapat diulang-ulang sesuai kebutuhan serta jangkauan yang lebih besar.

kelemahan dari media ini adalah biaya yang diperlukan lebih banyak, pembuatan media yang rumit, memerlukan listrik dan alat elektronika canggih untuk memproduksi media ini, memerlukan persiapan yang matang, peralatan yang diperlukan selalu berkembang dan berubah, memerlukan keterampilan untuk menyimpan dan mengoprasikan media.

3. Media luar ruang

Media berada dan diletakkan di luar ruangan, dapat melalui media cetak ataupun elektronik misalnya papan reklame, spanduk, pameran, *banner*, dan televisi layar lebay, *umbul-umbul* yang berisikan pesan, slogan

maupun logo. Kelebihan dari media ini adalah lebih mudah untuk dipahami, lebih atraktif, digunakan sebagai informasi umum dan hiburan, bertatap muka, melibatkan seluruh indera tubuh, penyampaian dapat dikontrol, dan jangkauan yang mencakup masyarakat banyak. Kelemahan media ini adalah biaya yang lebih tinggi, rumit, memerlukan alat canggih untuk memproduksinya, memerlukan persiapan yang matang, peralatan selalu berkembang dan berubah, memerlukan keterampilan untuk menyimpan dan mengoprasikan media.

4. Media lain

- a. Iklan di bus atau alat transportasi umum
- b. Mengadakan acara (*event*) yang merupakan suatu bentuk kegiatan yang diadakan selain di tempat pelayanan kesehatan seperti pusat perbelanjaan atau hiburan yang dapat menarik perhatian pengunjung, seperti:
 - *Road show*, suatu keadaan yang diadakan dibeberapa tempat atau kota
 - *Sampling*, memberikan suatu produk secara cuma-cuma
 - Pameran, suatu kegiatan yang menunjukkan informasi sebuah program dan mengandung pesan-pesan promosi (Susilowati, 2016).

2.6 Edukasi *Menarche*

Edukasi *menarche* penting dilakukan untuk mengetahui apa yang akan terjadi pada saat pubertas untuk melangkah kepada fase selanjutnya yaitu fase remaja. Mempelajari fakta-fakta tentang tubuh dan pertumbuhan dapat membuat tetap sehat, menjaga tubuh dengan baik, dan memberikan kesempatan untuk memilih pilihan yang baik (Harris, 2014). Bagi sebagian banyak perempuan mendapatkan menstruasi merupakan tanda bahwa dirinya sudah tumbuh menjadi seorang dewasa muda. Saat sebagian besar perempuan melihat fase ini sebagai ritus peralihan, sesuatu yang menggembirakan, sebagian lagi merasakan gelisah dan memerlukan waktu untuk menerima keadaan tersebut (Alberta Health Services, 2017).

2.6.1 Menstruasi

1. Pertama-tama tanyakan kepada peserta apa yang diketahui mengenai ‘menstruasi’.
2. Jelaskan kepada peserta apa itu menstruasi, apa yang terjadi saat menstruasi. Motivasi peserta agar tidak merasa takut, malu, atau panik karena menstruasi merupakan sesuatu yang normal. Jika peserta memiliki pertanyaan anjurkan untuk bertanya kepada orang dewasa yang dipercaya seperti orangtua, saudara perempuan, guru atau pemberi layanan kesehatan (KEMENKES, 2017). Jelaskan juga mengapa bisa terjadi menstruasi
3. Jelaskan bahwa menstruasi pertama atau *menarche* akan terjadi pada saat anak berumur 9 – 18 tahun. Menstruasi normal terjadi setiap bulan untuk 2-7 hari dan saat menstruasi darah akan keluar

dari vagina atau kelamin perempuan, dan biasanya 2 minggu sebelum hari pertama menstruasi merupakan masa subur (*Alberta Health Services*, 2017).

4. Jelaskan bahwa pada saat menstruasi beberapa orang akan mengalami *menstrual cramps* yang mungkin membuat tidak nyaman, hal ini dapat terjadi sebelum atau pada saat menstruasi. Yang dapat dilakukan untuk meredakan kram adalah mengompres perut menggunakan penghangat atau botol air hangat atau olahraga sederhana, anjurkan untuk mengunjungi dokter jika kram yang dirasa sangat parah. Hal lain yang dapat terjadi sebelum menstruasi adalah PMS (*pre-menstrual syndrome*). Hal ini biasanya terjadi beberapa hari sampai 2 minggu sebelum menstruasi. Hal ini dapat menyebabkan wanita *moody*, sensitif, sakit pada bagian payudara, dan kembung. Berolahraga dan mengurangi kafein dan garam dapat meminimalisir gejala.
5. Tanyakan kepada peserta:
 - a. Ada berapa orang yang membicarakan tentang menstruasi kepada orangtua atau penanggung jawab?
 - b. Ada berapa orang yang pernah melihat iklan tentang produk menstruasi seperti pembalut dan tampon?

2.6.2 Pemakaian Produk Menstruasi

1. Jelaskan mengenai produk menstruasi yang biasa digunakan. Siapkan produk menstruasi dalam berbagai jenis dan ukuran yang tersedia, lebih baik jika menggunakan produk menstruasi yang tidak

berbau. Biarkan peserta untuk melihat dan menyentuh produk menstruasi yang disediakan.

a. Pembalut (*sanitary pads/ napkins*)

Pembalut berisikan kapas tertentu yang dibungkus menggunakan plastik yang berguna untuk menampung darah menstruasi. Pembalut tersedia dalam berbagai ukuran, dan beberapa pembalut memiliki sayap (*wings*) yang ditempelkan di sekitar lubang kaki celana dalam. Kebanyakan memiliki perekat untuk merekatkan pembalut ke celana dalam. Pembalut harus sering diganti dan lebih baik untuk memakai pembalut yang tidak memiliki bau.

b. *Panty liner*

Panty liner memiliki bentuk yang sama dengan pembalut. *Panty liner* digunakan untuk menampung darah menstruasi yang sedikit atau *vaginal discharge* seperti keputihan.

c. Tampon

Tampon memiliki kegunaan yang sama dengan pembalut yaitu menampung darah menstruasi. Banyak wanita lebih suka menggunakan tampon karena dapat digunakan untuk berolahraga dan berenang. Tampon terbuat dari kapas lembut dan memiliki benang yang ditempelkan di bawah tampon. Tampon dimasukan ke dalam vagina dengan benang yang menggantung dan perlu sering diganti (setiap 4-6 jam).

d. *Menstrual cups*

Menstrual cups terbuat dari silikon dan berbentuk seperti *cup* yang dimasukan kedalam vagina untuk menampung darah menstruasi. *Menstrual cups* dapat menampung darah menstruasi selama 12 jam dan dapat digunakan untuk berolahraga termasuk berenang. *Menstrual cups* ini dapat dipakai berulang-ulang dan memiliki daya simpan sampai 10 tahun.

2. Jelaskan jika pemakaian tampon jarang dipakai bagi seseorang yang baru mengalami menstruasi karena pemakaiannya yang butuh praktik dan membutuhkan bantuan.
3. Demonstrasikan pemakaian setiap produk menstruasi
4. Diskusikan dan demonstrasikan apa yang harus dilakukan setelah memakai produk menstruasi. Pembalut sekali pakai harus dibuang dengan cara dilipat dan dibungkus menggunakan kertas atau plastik kemudian dibuang ke tempat sampah (KEMENKES, 2017).
5. Jelaskan bahwa *personal hygiene* pada saat menstruasi sangat penting. Mandi, menggunakan baju bersih dan sering mengganti pembalut akan membantu untuk mengurangi bau tidak sedap.
6. Sebagai penutup, diskusikan kembali hal-hal yang telah dijelaskan (*Alberta Health Services*, 2017).