# PERAN ORANGTUA DALAM MEMPERSIAPKAN REMAJA PUTRI MENGHADAPI *MENARCHE* DI KELURAHAN KADIREJO KECAMATAN KARANGANOM KABUPATEN KLATEN

**Alfyana Nadya Rachmawati [1)], Ariska Rizki Oktaviani [2)]**

*[1] Prodi D-III Keperawatan STIKes Kusuma Husada Surakarta*
*alfyanadya_r@yahoo.com*

*[2] RSUP Dr. Sardjito*
*arrow_5206@yahoo.co.id*

***ABSTRAK***

*Remaja putri membutuhkan persiapan fisik atau mental dalam menghadapi menarche. Mereka membutuhkan informasi yang benar dan lengkap dari kedua orang tua tentang haid sangat banyak, sehingga mereka bisa mempersiapkan diri dalam menghadapi menarche dengan baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan peran orang tua dalam mempersiapkan remaja putri dalam menghadapi menarche di Desa Kadirejo Kecamatan Karanganom Kabupaten Klaten. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologis. Populasi dalam penelitian ini adalah 90 orang tua yang memiliki remaja putri berusia 9-12 tahun yang belum pernah menstruasi di Desa Kadirejo Kecamatan Karanganom Kabupaten Klaten. Sampel purposive digunakan untuk mengambil sampel. Ada 5 sampel dalam penelitian ini. Data dikumpulkan dengan metode wawancara mendalam. Menstruasi adalah hasil darah dari vagina wanita yang selalu dialami mereka setiap bulan. Hal itu adalah perubahan normal yang terjadi pada remaja putri yang sedang menghadapi masa dewasa. Gejala menstruasi adalah kaku, nyeri payudara, keputihan, pusing, jerawat, dan juga perubahan mood. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche adalah usia, kesiapan mental, informasi, dan lingkungan. Hal yang harus dijelaskan kepada remaja putri berkaitan dengan menstruasi adalah tentang menstruasi, bagaimana melakukan kebersihan diri, terjadi perubahan, dan pola yang perlu dijaga setelah mengalami menstruasi. Peran orang tua dalam mempersiapkan remaja putri dalam menghadapi menarche adalah sebagai pendidik, teman, panutan, pengendali, dan pendukung mereka. Peran orang tua dalam mempersiapkan remaja putri dalam menghadapi menarche cukup baik. Orang tua telah memberikan informasi yang cukup tentang menstruasi kepada remaja putri mereka.*

*Kata kunci: peran orang tua, kesiapan, menarche.*

***ABSTRACT***

*Female teenagers need either physical or mental preparation in facing menarche. They need the right and complete information from both parents about menstruation very much, so they can prepare themselves in facing menarche well. The purpose of this research was to describe parents' roles in preparing female teenagers in facing menarche in Kadirejo Village Karanganom Sub-District Klaten. This research was a qualitative research using phenomenological approach. The population in this research were 90 parents having female teenagers of age 9-12 years old who had not had menstruation in Kadirejo*

*Village Karanganom Sub-District Klaten. A purposive sampling was used to take the samples. There were 5 samples in this research. The data were collected by in-depth interview method. Menstruation was the outcome of blood from women's vagina which was always experienced by them every month. It was a normal change which happened to female teenagers who were facing the adulthood. Menstruation symptoms were stiff body, breast pain, leucorrhoea, dizzy, pimples, and also mood changing. The factors affecting the female teenagers' readiness in facing menarche were age, mental readiness, information, and environment. Things should be explained to female teenagers related to menstruation are about menstruation, how to do personal hygiene, changes happen, and patterns needed to be kept after getting menstruation. Parents' roles in preparing female teenagers in facing menarche were as educator, friend, role model, controller, and supporter to them. Parents' roles in preparing female teenagers in facing menarche were good enough. Parents had given enough information about menstruation to their female teenagers.*

*Keywords: parents' roles, readiness, menarche.*

## 1. PENDAHULUAN

Setiap manusia mengalami perkembangan sepanjang hidupnya. Salah satu tahap perkembangan yang penting adalah masa remaja, yaitu masa transisi antara masa anak dan dewasa (Santrock, 2002). Terdapat tiga area perubahan vital yang terjadi pada masa remaja, yaitu perubahan pertumbuhan fisik, sosialisasi, dan kematangan kepribadian (Santrock, 2003). Pada masa remaja terjadi pula pertumbuhan badan yang cepat, munculnya ciri-ciri seks sekunder, perubahan emosi, dan *menarche* (Monks, 2002).

*Menarche* atau menstruasi pertama merupakan salah satu perubahan pubertas yang dialami setiap anak perempuan dan terjadi pada masa awal remaja dalam rentang usia 10–16 tahun. *Menarche* kadangkala menjadi masalah besar dan menakutkan bagi anak perempuan, membuat mereka terguncang, merasa malu, dan murung, apalagi jika ia tidak pernah mendapatkan informasi yang benar sebelumnya (ed., 2005).

Selama ini sebagian masyarakat masih merasa tabu untuk membicarakan tentang menstruasi dalam keluarga sehingga remaja awal kurang memiliki pengetahuan dan sikap yang cukup baik tentang perubahan-perubahan fisik dan psikologis terkait *menarche*. Penelitian yang dilakukan oleh Hardjono pada tahun 1998, di Kodya Semarang didapatkan bahwa lebih dari 70% responden di daerah pedesaan maupun perkotaan mengalami rasa takut saat menghadapi *menarche* (Nurngaini, 2003). Kesiapan mental sangat diperlukan sebelum *menarche* karena perasaan cemas dan takut akan muncul, selain itu juga kurangnya pengetahuan tentang perawatan diri yang diperlukan saat menstruasi. Kesiapan seorang remaja putri dalam menghadapi *menarche* sangat penting sehingga perlu adanya informasi yang jelas tentang proses menstruasi dan kesehatan selama menstruasi, terutama dari orangtua (Halimatussa'diah, 2008).

Orangtua berperan penting dalam mempersiapkan anak-anaknya dalam menghadapi masa pubertas serta perlu menyampaikan informasi tentang seks dan seksualitas karena orangtua adalah sumber pertama dimana seorang anak belajar dan dibimbing untuk mengenal seks (ed., 2004). Orangtua, terutama ibu, memiliki tanggung jawab yang besar untuk mengajarkan tentang perubahan-perubahan pada masa pubertas yang dialami anak perempuannya, termasuk informasi yang jelas dan benar mengenai *menarche*. Oleh karena itu diperlukan suatu penelitian tentang peran orangtua dalam mempersiapkan remaja putri menghadapi *menarche*.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi pengetahuan orangtua tentang menstruasi dan mengidentifikasi peran orangtua dalam mempersiapkan remaja putri menghadapi *menarche*. Manfaat dari penelitian ini adalah memberikan informasi kepada masyarakat mengenai peran orangtua dalam mempersiapkan remaja putri dalam menghadapi *menarche,* menambah referensi dalam bidang keperawatan keluarga mengenai peran orangtua dalam

mempersiapkan remaja putri menghadapi *menarche*, dan sebagai bahan masukan kepada perawat dalam meningkatkan pemberian informasi sedini mungkin pada masyarakat tentang kesehatan reproduksi remaja dan peran orangtua dalam mempersiapkan remaja putri menghadapi *menarche*.

## 2. PELAKSANAAN

a. Lokasi dan Waktu Penelitian
   Penelitian dilakukan di wilayah Kelurahan Kadirejo Kecamatan Karanganom Kabupaten Klaten.

b. Populasi dan sampel penelitian
   Populasi dalam penelitian adalah orangtua yang memiliki anak perempuan berusia 9-12 tahun yang belum mengalami *menarche* sejumlah 90 orang. Sampel diambil dengan metode *purposive sampling* dengan kriteria inklusi orangtua tinggal serumah dengan anak dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan menjadi responden. Sampel yang diambil sejumlah 5 orang.

## 3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kualitatif. Peneliti mengidentifikasi pengetahuan orangtua tentang menstruasi dan peran orangtua dalam mempersiapkan remaja putri menghadapi *menarche*. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah fenomenologis di mana peneliti menggali bagaimana peran orangtua dalam mempersiapkan remaja putri menghadapi *menarche* sesuai dengan pengalaman mereka.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam atau *in-depth interview* kepada responden. Wawancara dilakukan secara terbuka di mana para subyeknya tahu bahwa mereka sedang diwawancarai dan mengetahui apa maksud wawancara itu (Nursalam, 2001). Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan analisis kualitatif dengan menggunakan proses berpikir induktif, yaitu bertitik tolak dari data yang terkumpul kemudian disimpulkan (Notoatmodjo, 2002).

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengetahuan orangtua tentang menstruasi meliputi pengertian menstruasi, tanda-tanda fisik dan emosional menstruasi, faktor-faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi anak perempuan dalam menghadapi *menarche*, serta hal-hal yang perlu dijelaskan kepada anak perempuan berhubungan dengan menstruasi.

Para responden menyatakan bahwa menstruasi adalah keluarnya darah rutin pada wanita dan tanda wanita menuju dewasa. Tanda-tanda fisik menstruasi antara lain badan pegal, payudara sakit, keputihan, kepala pusing, dan keluar jerawat. Tanda-tanda emosional menstruasi adalah perubahan emosi yang menyebabkan merasa ingin marah. Faktor-faktor internal yang mempengaruhi anak perempuan menghadapi *menarche* adalah usia dan kesiapan mental anak sedangkan faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi anak perempuan dalam menghadapi *menarche* adalah pemberian informasi yang cukup tentang menstruasi serta fakor lingkungan yang meliputi lingkungan keluarga dan lingkungan teman.

Hal-hal yang perlu dijelaskan kepada anak perempuan berhubungan dengan menstruasi adalah mengenai menstruasi yaitu pengertian dan tanda-tanda menstruasi, cara menjaga kebersihan diri (*personal hygiene*) meliputi cara menggunakan pembalut, membersihkan pembalut, mencuci celana dalam, serta membersihkan badan. Dijelaskan pula mengenai perubahan-perubahan yang terjadi setelah menstruasi yang meliputi perubahan fisik, perilaku, dan emosi, serta pola-pola yang perlu dijaga setelah mengalami menstruasi seperti pola makan dan pola tidur.

Peran orangtua dalam mempersiapkan remaja putri menghadapi *menarche* meliputi peran sebagai pendidik yang memberikan informasi yang lengkap dan benar mengenai menstruasi kepada anak, sebagai teman bagi anak dalam memberikan informasi mengenai menstruasi, sebagai teladan yang memberikan contoh yang baik kepada anak perempuan mengenai cara menjaga kebersihan diri saat mengalami menstruasi, sebagai pengawas dalam pergaulan anak, serta sebagai pemberi *support*

atau dukungan baik secara fisik maupun mental kepada anak perempuan dalam menghadapi *menarche*.

Semua responden menyatakan bahwa menstruasi adalah keluarnya darah rutin dari kemaluan yang terjadi pada wanita dan merupakan perubahan yang wajar terjadi pada setiap perempuan yang menuju masa pubertas atau kedewasaan. Menstruasi atau haid adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus disertai pelepasan endometrium (Prawirohardjo, 1997). Menstruasi merupakan perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi (ed., 2009). *Menarche* atau permulaan haid dipakai sebagai tanda permulaan pubertas (Monks, 2002). Pemahaman responden tentang pengertian menstruasi yang cukup baik dipengaruhi oleh adanya informasi yang diterima tentang menstruasi, pengalaman tentang menstruasi, dan tingkat pendidikan responden yang berkisar SMA hingga Sarjana yang dapat mempengaruhi kemampuan intelektual dalam mendeskripsikan pengertian menstruasi.

Semua responden menyatakan bahwa tanda fisik menstruasi yang paling sering dialami wanita adalah badan pegal. Tanda fisik lainnya adalah payudara sakit, keputihan, kepala pusing, dan keluar jerawat. Tanda-tanda fisik saat akan mengalami menstruasi atau sering disebut *Pra Menstrual Syndrome* (PMS) itu mungkin termasuk perut kembung, nyeri punggung, penambahan berat badan, payudara sakit, jerawat, asma, sembelit, ingin makan makanan asin atau manis, pusing kepala. PMS mungkin berkaitan dengan meningkatnya kadar hormon setiap bulan, rendahnya kadar gula, kekurangan vitamin (Windy, 2004).

Satu responden menyatakan bahwa tanda emosional menstruasi adalah perubahan emosi sehingga wanita merasa sering ingin marah. Permasalahan pra menstruasi itu mungkin termasuk mudah marah, lelah, tegang, cemas, lesu, dan depresi. PMS mungkin berkaitan dengan meningkatnya kadar hormon setiap bulan, perubahan yang tetap dalam *biochemicals* di dalam otak yang mempengaruhi *mood* (Windy, 2004).

Para responden menyatakan bahwa usia dan kesiapan mental merupakan faktor internal yang mempengaruhi kesiapan seorang anak perempuan dalam menghadapi *menarche*. Usia anak perempuan yang cukup matang ketika mengalami *menarche* sangat mempengaruhi kesiapannya dalam menghadapi *menarche*. Anak perempuan yang terlalu dini mendapatkan menstruasi pertamanya seringkali merasa malu dan belum siap menghadapi perubahan tubuhnya. Menstruasi yang datangnya sangat awal dalam arti anak gadis tersebut masih sangat muda usianya, dan kurang mendisiplinkan diri dalam hal kebersihan badan menyebabkan menstruasi itu dialami oleh anak sebagai "beban baru", atau sebagai satu tugas baru yang tidak menyenangkan (Kartono, 1992).

Kesiapan mental yang mengarah pada tingkat kematangan emosi anak ketika mengalami *menarche* sangat diperlukan sebelum anak perempuan mengalaminya. Seorang anak yang telah matang secara emosi akan dapat memahami arti menstruasi, menghayati, dan menerimanya sebagai sesuatu yang normal terjadi pada wanita sehingga ia siap menghadapinya (Nurngaini, 2003).

Para responden menyatakan bahwa faktor eksternal yang mempengaruhi kesiapan anak perempuan dalam menghadapi menstruasi adalah pemberian informasi yang cukup tentang menstruasi dan faktor lingkungan yaitu lingkungan teman dan keluarga. Informasi mengenai menstruasi dapat diperoleh anak dari orangtua atau dari sumber yang lain seperti televisi, majalah, sekolah, atau teman. Informasi yang utama didapatkan oleh anak dari orangtua.

Informasi atau pengetahuan mengenai menstruasi sangat berpengaruh terhadap kesiapan seseorang dalam menghadapi *menarche*. Untuk membuat seseorang menjadi siap dalam menghadapi sesuatu, hal yang pertama kali diusulkan untuk dilakukan adalah memberi pengetahuan yang menyeluruh mengenai hal yang akan dihadapinya tersebut (Nurngaini, 2003). Kalau anak perempuan pra-remaja sudah diberitahu tentang menstruasi sebelum ia benar-benar mengalaminya mungkin ia akan gembira ketika saat itu tiba karena dengan demikian ia

menapak ke arah kedewasaan. Mereka yang tidak pernah mendapat keterangan apa-apa tentang menstruasi bisa ketakutan ketika melihat darah mulai keluar dari vagina (Burns, 1999).

Salah satu lingkungan yang berpengaruh pada diri individu adalah lingkungan manusia dengan komponen keluarga, sekolah, masyarakat termasuk kebudayaan, agama, dan taraf kehidupan (Purwanto, 1998). Keluarga memberikan pengaruh yang sangat menentukan pada pembentukan watak dan kepribadian anak serta memberikan stempel dan fondasi primer bagi perkembangan anak (Kartono, 1992). Perkembangan membutuhkan campur tangan dari orang-orang yang ada di sekeliling kehidupan anak, yakni yang pertama dan terutama adalah orangtuanya sendiri, demikian pula dalam usaha mempersiapkan anak menghadapi masa remaja termasuk menghadapi *menarche* bagi anak perempuan (Gunarsa, 1995).

Lingkungan sekolah dan teman sebaya juga mempengaruhi kesiapan seorang anak perempuan dalam menghadapi *menarche*. Kualitas teman sebaya yang sudah mengalami menstruasi tampaknya juga mempengaruhi kesiapan menghadapi *menarche* (Nurngaini, 2003). Hal ini terungkap dalam penelitian Pierwan, dkk dimana anak SDN yang belum mengalami menstruasi sudah merasa ingin sekali mendapat menstruasi mengingat teman-teman sebayanya sudah mendapat menstruasi (Pierwan, 1997).

Para responden menyatakan bahwa hal-hal yang perlu dijelaskan kepada anak perempuan berhubungan dengan menstruasi adalah mengenai menstruasi yaitu pengertian dan tanda-tandanya, cara menjaga kebersihan diri (*personal hygiene*) meliputi cara menggunakan dan membersihkan pembalut, cara mencuci celana dalam, dan cara membersihkan badan ketika mengalami menstruasi. Dijelaskan pula mengenai perubahan-perubahan yang terjadi setelah menstruasi yang meliputi perubahan fisik, perilaku, dan emosi, serta mengenai pola-pola yang perlu dijaga setelah mengalami menstruasi seperti pola makan dan pola tidur.

Ketika akan menghadapi menstruasi untuk pertama kalinya, remaja putri perlu mendapatkan informasi tentang menstruasi itu sendiri dari orangtua, serta perubahan-perubahan yang akan terjadi kepadanya. Orangtua perlu mengajarkan tentang hal-hal apa saja yang boleh dan tidak boleh dilakukan ketika telah mengalami menstruasi sesuai dengan kaidah agama dan memberikan contoh perbuatan tentang bagaimana cara memakai pembalut, menjaga kebersihan diri dan alat genitalia, serta cara membersihkan diri ketika telah selesai mendapatkan menstruasi kepada remaja putri yang mengalami menstruasi untuk pertama kalinya (Rusmoro, 2000).

Para respoden menyatakan bahwa orangtua, terutama ibu, memiliki peran yang sangat penting dalam mempersiapkan anak perempuannya menghadapi *menarche*. Peran orangtua antara lain sebagai pendidik, teman, teladan, pengawas, dan pemberi *support* bagi anak perempuan. Semua responden menyatakan bahwa orangtua berperan sebagai pendidik yang memberikan pendidikan dan pengetahuan mengenai menstruasi kepada anak perempuan. Orangtua adalah individu yang pertama dan paling utama untuk mendidik anak, termasuk sebagai sumber informasi yang utama bagi anak dalam membicarakan masalah menstruasi. Orangtua perlu memberikan informasi tentang kesehatan reproduksi secara utuh termasuk tentang *menarche*. Apa yang sesungguhnya yang terjadi dalam tubuh anak perempuan, beberapa perubahan yang harus diterimanya ketika telah mengalami menstruasi, masalah kebersihan organ intim, cara menggunakan pembalut dan bagaimana memperlakukan pembalut tersebut setelah digunakan juga perlu dijelaskan (ed., 2004). Orangtua juga perlu mengajarkan kepada remaja putri tentang hal-hal apa saja yang boleh dan tidak boleh dilakukan ketika telah mengalami menstruasi sesuai dengan kaidah agama (Rusmoro, 2000).

Semua responden menyatakan bahwa orangtua berperan sebagai teman dan sahabat bagi anak dalam memberikan informasi, berbagi pengalaman mengenai menstruasi, serta sebagai tempat bercerita anak. Anak perempuan diberi kebebasan untuk menceritakan semua permasalahannya termasuk mengenai menstruasi secara terbuka kepada orangtua dalam suasana hangat dan akrab. Orangtua sebagai teman bagi

anak harus mampu mengerti tentang perubahan pada remaja dengan menciptakan dialog hangat dan akrab, jauh dari ketegangan atau ucapan yang disertai cercaan, menjadi teman bicara dan teman diskusi yang baik bagi remaja putri serta berbicara dari hati ke hati dengan terbuka, termasuk dalam membicarakan masalah *menarche* (Rusmoro, 2000). Membicarakan masalah seks terutama proses kematangan seks seperti haid yang pertama pada anak perempuan adalah sesuatu yang sifatnya sangat pribadi dan karena itu dibutuhkan suasana akrab, terbuka dari hati ke hati antara orang tua dengan anak (Gunarsa, 1995).

Empat responden menyatakan bahwa orangtua berperan sebagai teladan yang baik kepada anak perempuan dalam mempersiapkan mereka menghadapi *menarche* seperti memberikan contoh bagaimana cara memakai dan membersihkan pembalut, cara melakukan *personal hygiene*, dan cara mencuci celana dalam. Hal ini dilakukan sejak dini sebelum anak mengalami menstruasi.

Orangtua perlu memberikan contoh perbuatan tentang bagaimana cara memakai pembalut, menjaga kebersihan diri dan alat genitalia, serta cara membersihkan diri ketika telah selesai mendapatkan menstruasi kepada remaja putri yang mengalami menstruasi untuk pertama kalinya (Rusmoro, 2000). Penjelasan mengenai kebersihan organ intim ini diperlukan agar anak menyadari betapa pentingnya organ tersebut. Kalau perlu, orangtua juga mengajarkan bagaimana cara yang baik membersihkan organ tersebut dan memberikan contoh mengenai cara menggunakan pembalut dan bagaimana memperlakukan pembalut tersebut setelah digunakan (ed., 2004).

Empat responden menyatakan bahwa orangtua berperan dalam mengawasi pergaulan anak perempuan, terutama setelah mengalami menstruasi. Pengawasan terhadap pergaulan anak perlu dilakukan agar anak bersikap hati-hati dalam bergaul dan tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan yang tidak baik karena emosi anak pada masa pubertas belum stabil sehingga ia mudah terbawa arus.

Orangtua perlu memberikan arahan dan pengawasan dalam pergaulan anak dan hubungan anak dengan teman sebayanya. Orangtua wajib melihat dan mengawasi sikap dan perilaku remaja agar tidak terjerumus pada pergaulan yang membawanya ke dalam kenakalan remaja dan tindakan yang merugikan diri sendiri. Pengawasan hendaknya dilakukan dengan bersahabat dan lemah lembut. Remaja putri yang telah mengalami *menarche* perlu diawasi pergaulannya oleh orangtua tetapi dengan cara yang halus, agar mereka lebih berhati-hati dalam bergaul dan tidak salah dalam pergaulan (Rusmoro, 2000).

Satu responden menyatakan bahwa orangtua berperan penting dalam memberikan *support* kepada anak perempuan dalam menghadapi *menarche* sehingga anak tidak merasa takut, kaget, malu, atau cemas dalam menghadapinya karena itu adalah hal yang normal terjadi pada setiap wanita.

Para responden telah memberikan dukungan secara mental maupun fisik kepada anak perempuannya dalam menghadapi *menarche*. Dukungan mental diberikan dengan memberikan informasi yang cukup mengenai menstruasi dan hal-hal yang berhubungan dengannya supaya anak tidak merasa takut, kaget, malu, atau cemas ketika mengalami *menarche*, sedangkan dukungan fisik diberikan dengan memberikan asupan nutrisi yang baik bagi anak dan menganjurkan anak untuk rutin melakukan olahraga ringan. Menurut para responden, dukungan yang paling penting adalah dukungan mental.

Orangtua memberikan dukungan atau *support* kepada anak perempuan dalam menghadapi menstruasi dengan memberikan arahan bahwa perubahan-perubahan yang terjadi selama masa tersebut adalah hal yang wajar dan normal dialami oleh setiap perempuan yang beranjak remaja sehingga mereka tidak perlu merasa berkecil hati atau malu (Rusmoro, 2000). Informasi yang benar dan cukup tentang menstruasi diperlukan oleh anak perempuan sebelum mengalaminya (ed., 2009). Kesiapan mental sangat diperlukan sebelum *menarche* (ed., 2005).

Dukungan secara fisik seperti memberikan asupan nutrisi yang baik dan menganjurkan olahraga ringan yang rutin kepada anak perempuan diperlukan agar tubuh anak lebih siap menghadapi menstruasi. Terjadinya *menarche*

pada anak perempuan tergantung pada berbagai faktor di antaranya faktor genetik, gizi, kesehatan, dan massa tubuh (Santrock, 2003). Beberapa ahli mengatakan bahwa anak perempuan dengan jaringan lemak yang lebih banyak, lebih cepat mengalami *menarche* daripada anak yang kurus (Narendra, 2002). Latihan atletik yang berat dapat juga memperlambat *menarche* dan atau mengganggu fungsi menstruasi. Faktor lain seperti penyakit kronis, terutama yang mempengaruhi masukan makanan dan oksigenasi jaringan dapat memperlambat *menarche* (Prawirohardjo, 1997). Demikian pula dengan obat-obatan (Narendra, 2002)

## 5. KESIMPULAN

Pengetahuan orangtua tentang menstruasi cukup baik. Para responden dapat mendeskripsikan pengertian menstruasi, tanda-tanda fisik dan emosional menstruasi, faktor-faktor

## SARAN

Hendaknya orangtua lebih meningkatkan perannya dalam mempersiapkan remaja putri menghadapi *menarche* sehingga anak perempuan yang mulai memasuki usia *menarche* memiliki kesiapan yang cukup untuk menghadapinya, institusi pendidikan keperawatan hendaknya dapat meningkatkan pelaksanaan penelitian mengenai peran orangtua dalam mempersiapkan remaja putri menghadapi *menarche* sehingga dapat menambah bahan referensi bagi penelitian lain yang sejenis, perawat hendaknya dapat meningkatkan pemberian informasi tentang kesehatan reproduksi remaja sedini mungkin dan peran orangtua dalam mempersiapkan remaja putri menghadapi *menarche* kepada masyarakat melalui penyuluhan atau *website* yang dapat diakses secara luas oleh masyarakat.

## 6. REFERENSI


Burns AA, dkk. *Bila Perempuan Tidak Ada Dokter*. Yogyakarta: Insisst Press, 1999.

Gunarsa Singgih D, Gunarsa Yulia Singgih. *Psikologi Praktis: Anak, Remaja, dan Keluarga*. Cetakan 3. Jakarta: Gunung Mulia, 1995.

Kartono K. *Psikologi Wanita Mengenal Gadis Remaja dan Wanita Dewasa*. Cetakan V. Bandung: Mandar Maju, 1992.

Monks FJ. *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Cetakan 14. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press. 2002.

Narendra, Moesintowarti B. *Buku Ajar Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*. Edisi 1. Jakarta: Sagung Seto. 2002.

Notoatmodjo S. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. 2002.

Nurngaini S. *Kesiapan Remaja Putri SD Dalam Menghadapi Menarche Dini Studi Kualitatif Pada Siswa SDI Al-Azhar 14 Semarang*. Karya Tulis Ilmiah. Semarang: 2003.

Nursalam dan Pariani. *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta: Infomedika. 2001.

Pierwan AC, dkk. *Fenomena Menarche Pada Anak-Anak di DIY*. Karya tulis ilmiah. Yogyakarta: tidak dipublikasikan, 1997.

Prawirohardjo S. *Ilmu kandungan*. Edisi 2. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka. 1997.

Purwanto H. *Pengantar Perilaku Manusia Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC, 1998.

Rusmoro D, dkk. *Buku Pedoman Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR)*. Semarang: Kantor Wilayah BKKBN Propinsi Jawa Tengah. 2000.

Santrock JW. *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Edisi kelima. Jakarta: Penerbit Erlangga. 2002.

Santrock JW. *Adolescence: Perkembangan Remaja.* Edisi keenam. Jakarta: Penerbit Erlangga. 2003.

Windy MT. *Apa Yang Ingin Diketahui Remaja Tentang Seks*. Jakarta: PT Bumi Aksara. 2004.


-oo0oo-