

Literasi Kesehatan Reproduksi sebagai Determinan Kesiapan *Menarche* pada Siswi Sekolah Dasar Suburban

Nanda Berliana Tania Fidzikri^{1)*}, Imam Syahputra Yamin²⁾, Julham Effendi³⁾, Firda Ro'in⁴⁾, Viska Nurul Hidayah⁵⁾
Email: nandaberlianatania@stikesdhhb.ac.id

^{1,2,3,4)} Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dharma Husada, Bandung, Indonesia

⁵⁾ Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Kesehatan Indonesia Wirautama, Bandung, Indonesia

ABSTRAK

Menarche merupakan tahapan penting dalam perkembangan biologis remaja putri yang sering menimbulkan kecemasan jika tidak diimbangi dengan pengetahuan. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan tingkat pengetahuan mengenai menstruasi dengan kesiapan menghadapi *Menarche* pada siswi kelas 4, 5, dan 6 di SDN Mandalawangi, Kabupaten Bandung. Desain penelitian menggunakan observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 41 siswi yang direkrut menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen berupa kuesioner pengetahuan dan kesiapan yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswi memiliki tingkat pengetahuan kurang (58,5%), dan mayoritas teridentifikasi tidak siap menghadapi *Menarche* (78,0%). Uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* = 0,001 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi *Menarche*. Minimnya informasi reproduksi berdampak langsung pada ketidaksiapan siswi saat pubertas. Edukasi kesehatan reproduksi sangat krusial diintegrasikan sejak dini di sekolah dasar.

Kata kunci: *Menarche*; Pengetahuan Remaja putri; Sekolah Dasar.

ABSTRACT

Menarche is a critical stage in the biological development of adolescent girls that often causes anxiety if not balanced with adequate knowledge. This study aimed to analyze the relationship between the level of knowledge about menstruation and the readiness to face *Menarche* among female students in grades 4, 5, and 6 at SDN Mandalawangi, Bandung Regency. The research design used an analytic observational with a *cross-sectional* approach. The sample consisted of 41 female students recruited using *total sampling* technique. The instruments were knowledge and readiness questionnaires that have been tested for validity and reliability. The results showed that most of the students had a poor level of knowledge (58.5%), and the majority were identified as not ready to face *Menarche* (78.0%). The *Chi-Square* test confirmed a *p-value* of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between the level of knowledge and readiness to face *Menarche*. The lack of reproductive information has a direct impact on the unreadiness of female students during puberty. Reproductive health education is crucial to be integrated early in elementary schools.

Keywords: Adolescent girls; *Menarche*; Readiness.

1. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan periode transisi kritis dari fase kanak-kanak menuju kedewasaan yang ditandai dengan serangkaian perubahan kompleks secara fisik, biologis, psikologis, dan sosiokultural. Tonggak utama maturasi

seksual pada remaja putri bermanifestasi melalui terjadinya menstruasi pertama atau *Menarche*. Secara global, data epidemiologi menunjukkan adanya fenomena tren sekuler, di mana rata-rata usia *Menarche* mengalami pergeseran menjadi semakin dini akibat perbaikan

status gizi dan paparan determinan lingkungan. Di Indonesia, mayoritas remaja putri kini dilaporkan mengalami *Menarche* pada rentang usia 12 hingga 14 tahun, dan persentase kejadian *Menarche* dini (di bawah 12 tahun) terus menunjukkan tren peningkatan yang signifikan (Kemenkes RI, 2024, 2025). Fenomena pergeseran demografis ini mengimplikasikan bahwa fase pubertas awal kini semakin banyak dialami oleh anak perempuan yang masih duduk di bangku sekolah dasar.

Peristiwa fisiologis ini menuntut kapasitas penyesuaian diri yang komprehensif. *Menarche* bukan sekadar proses peluruhan dinding rahim, melainkan transisi psikososial yang menuntut kesiapan mental. Kegagalan dalam beradaptasi sering kali memicu krisis identitas, kecemasan akut, disonansi kognitif, serta reaksi afektif yang negatif. Kesiapan menghadapi *Menarche* didefinisikan sebagai suatu kondisi ekuilibrium di mana remaja putri memiliki kapasitas fisik, mental, dan emosional untuk menyambut menstruasi pertamanya secara adaptif tanpa diiringi rasa takut atau penolakan (Kurniawati & Mauliati, 2022). Tingkat kesiapan ini merupakan produk langsung dari literasi kesehatan reproduksi yang adekuat. Pemahaman yang holistik mencakup rasionalisasi proses biologis, identifikasi gejala penyerta seperti *dismenorea* atau fluktuasi *mood*, hingga penguasaan keterampilan Manajemen Kebersihan Menstruasi (MHM).

Sebaliknya, ketidaksiapan psikologis umumnya berakar dari defisit informasi dan transmisi pengetahuan yang asimetris (Mahmudah & Daryanti, 2021). Dampak destruktif dari ketidaksiapan ini tidak hanya bermanifestasi pada trauma emosional awal

masa pubertas, tetapi juga berimplikasi serius pada morbiditas fisik maupun reproduksi. Remaja putri yang tidak memiliki literasi MHM yang baik memiliki kerentanan tinggi terhadap praktik *personal hygiene* yang buruk, yang secara epidemiologis berkorelasi kuat dengan peningkatan insidensi Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) dan Infeksi Saluran Kemih (ISK) (Panggabean dkk., 2023; Rumiandini dkk., 2021).

Berbagai literatur terdahulu telah mengonfirmasi peran determinan pengetahuan dalam mengonstruksi kesiapan *Menarche* (Mariyana & Hamdiyah, 2025). Pengetahuan bertindak sebagai perisai kognitif yang mampu mereduksi ketidakpastian terhadap pengalaman fisiologis baru (Paneo & Indasari, 2025). Meskipun urgensi literasi kesehatan reproduksi telah banyak diteliti, implementasi promosi kesehatan di Indonesia masih menghadapi disparitas spasial yang nyata. Kesenjangan informasi sangat terasa di daerah suburban maupun rural yang jauh dari episentrum intervensi kesehatan perkotaan, di mana menstruasi kerap masih dikonstruksikan sebagai narasi yang tabu oleh konstruksi sosial setempat.

Sebuah studi pendahuluan preskriptif di SDN Mandalawangi, Kecamatan Nagreg, Kabupaten Bandung, mengungkap realitas tingginya angka ketidaktahuan reproduksi. Dari 7 perwakilan siswi yang diwawancarai secara mendalam, 4 di antaranya memiliki miskonsepsi fundamental atau bahkan tidak tahu sama sekali mengenai proses menstruasi. Eskalasi masalah ini diperburuk oleh konfirmasi dari pihak sekolah yang menyatakan absennya intervensi penyuluhan kesehatan reproduksi yang

terstruktur dari pemangku kepentingan layanan kesehatan primer (Puskesmas) setempat. Berpijak pada urgensi dan celah implementatif tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis secara mendalam hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kesiapan remaja putri dalam menghadapi *Menarche* pada siswi kelas 4, 5, dan 6 di SDN Mandalawangi. Temuan dari studi ini diestimasikan mampu menjadi landasan empiris (*evidence-based*) bagi perumusan kebijakan akselerasi program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang berfokus pada promosi kesehatan reproduksi dini di institusi pendidikan dasar.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* untuk mengukur variabel independen dan dependen secara bersamaan dalam satu waktu pengumpulan data. Penelitian dilakukan di Kabupaten Bandung pada tahun 2025.

2.1 Populasi dan Sampel

Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 4, 5, dan 6 di SDN Mandalawangi, Kecamatan Nagreg, Kabupaten Bandung yang berjumlah 47 orang. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *total sampling*. Berdasarkan kriteria inklusi: a) siswi yang belum mengalami menstruasi; b) hadir di sekolah; c) dan bersedia menjadi responden. Sebanyak 6 siswi tidak diikutsertakan dalam penelitian karena 4 siswi diketahui sudah mengalami *Menarche* dan 2 siswi absen saat pengambilan data. Dengan demikian, didapatkan total sampel

sebanyak 41 siswi yang memenuhi syarat.

2.2 Instrumen Penelitian

Pengumpulan data menggunakan kuesioner tertutup berskala ordinal. Kuesioner terdiri dari dua bagian, yaitu pengukuran pengetahuan tentang menstruasi (11 item soal yang valid) dan pengukuran kesiapan menghadapi *Menarche* (10 item soal yang valid). Pengukuran dikategorikan menggunakan kriteria baku: a) Pengetahuan dinilai Baik (76-100%), Cukup (56-75%), dan Kurang (<56%); b) kesiapan dinilai dengan rentang skor 0 hingga 10, kemudian dikategorikan menjadi Siap (skor $\geq 5,90$) dan Tidak Siap (skor $< 5,90$). Sebelum digunakan, instrumen telah melalui uji validitas *Pearson Product Moment* dan uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* pada 21 siswi di SDN Cibeunur dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,763 untuk kuesioner pengetahuan dan 0,712 untuk kuesioner kesiapan.

2.3 Analisis Data

Data dianalisis secara komputasi menggunakan perangkat lunak statistik. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi dan persentase setiap variabel. Analisis bivariat menggunakan uji statistik *Chi-Square* untuk menguji signifikansi hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi *Menarche*, dengan tingkat kemaknaan ditetapkan sebesar 0,05.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik demografis responden pada studi ini memberikan potret yang cukup mengkhawatirkan terkait literasi kesehatan reproduksi di kawasan suburban. Mayoritas responden berada pada tingkat pengetahuan yang kurang dan dalam

kondisi tidak siap menghadapi *Menarche* (Tabel 1).

Tabel 1.

Distribusi Tingkat Pengetahuan dan Kesiapan Menghadapi *Menarche* (n=41)

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Pengetahuan		
Baik	9	22,0
Cukup	8	19,5
Kurang	24	58,5
Kesiapan		
Siap	9	22,0
Tidak Siap	32	78,0

Berdasarkan Tabel 1, dominasi siswi (58,5%) berada pada klasifikasi tingkat pengetahuan yang kurang mengenai menstruasi, dan hanya kelompok minoritas (22,0%) yang memiliki pengetahuan pada taraf baik. Paralel dengan temuan tersebut, prevalensi siswi yang teridentifikasi tidak siap secara mental maupun perilaku dalam menghadapi *Menarche* menyentuh angka masif, yakni 78,0%. Realitas kuantitatif ini mengonfirmasi hipotesis bahwa rendahnya pemahaman anatomi dan fungsi biologi reproduksi masih menjadi fenomena endemik pada anak usia sekolah dasar yang belum dijangkau oleh kurikulum edukasi terstruktur. Tingginya angka ketidaksiapan ini sangat logis mengingat siswi di lingkungan sekolah dasar kerap tumbuh dalam ekosistem informasi di mana diskusi seputar pubertas belum secara formal diintegrasikan ke dalam mata pelajaran reguler.

Analisis bivariat untuk menguji hubungan antara variabel pengetahuan dan kesiapan disajikan dalam bentuk tabulasi silang berserta hasil uji statistik pada Tabel 2.

Tabel 2.

Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche*

Pengetahuan	Siap (%)	Tidak Siap (%)	p-value
Baik	22,0	0,0	0,001
Cukup	0,0	19,5	
Kurang	0,0	58,5	
Total	22,0	78,0	

Tabel 2 secara gamblang menyingkap pola korelasi absolut: 100% siswi yang memiliki pengetahuan "Baik" tergolong dalam kategori "Siap" menghadapi *Menarche*. Sebaliknya, 100% siswi dengan pengetahuan "Cukup" maupun "Kurang" terakumulasi pada kategori "Tidak Siap". Signifikansi statistik yang ditunjukkan melalui uji *Chi-Square* ($p\text{-value} = 0,001 < 0,05$) meruntuhkan hipotesis nol (H_0) dan melegitimasi keberadaan hubungan yang sangat kuat antara literasi kognitif dengan kesiapan afektif-perilaku.

Temuan ini memperkaya diskursus teoretis dalam ranah promosi kesehatan, membuktikan bahwa pengetahuan merupakan landasan kognitif primer yang mendikte efikasi diri atau *self-efficacy* individu. Konsisten dengan postulat yang dibangun oleh literatur mutakhir, literasi menstruasi yang adekuat berfungsi sebagai katalisator yang memitigasi rasa cemas, panik, dan kebingungan. Faktor yang selama ini menjadi determinan utama ketidaksiapan psikologis (Nnennaya dkk., 2021; Rotinsulu & Ati, 2025). Ketika seorang remaja putri berhasil menginternalisasi pemahaman bahwa *Menarche* adalah maturasi fisiologis yang lumrah, ia akan memiliki kesiapan yang optimal. Temuan ini juga selaras dengan hasil studi di beberapa sekolah dasar lainnya di Indonesia, yang menegaskan bahwa edukasi menstruasi secara dini secara signifikan menekan probabilitas

kepanikan saat eksudasi darah pertama terjadi serta meningkatkan kemampuan manajemen kebersihannya (Sofiyati, 2022; Wijayanti dkk., 2025; Yuningsih dkk., 2023).

Sebaliknya, tingginya prevalensi ketidaksiapan pada kelompok berpengetahuan kurang harus dipandang sebagai alarm peringatan kesehatan masyarakat. Kurangnya pengetahuan sistemik ini bukan sekadar persoalan kurangnya informasi, melainkan ancaman terhadap kesejahteraan psikososial remaja. Ketidaksiapan yang tidak diintervensi dapat memicu trauma awal pubertas dan berpotensi meningkatkan tingkat absensi sekolah saat periode menstruasi akibat ketidakmampuan siswi mengelola nyeri atau rasa malu (Cahyaningrum dkk., 2026).

Oleh karena itu, temuan di SDN Mandalawangi menyoroti urgensi reformasi paradigma edukasi kesehatan. Kesiapan menyongsong pubertas di era kontemporer tidak bisa lagi hanya disandarkan pada peran domestik keluarga secara pasif. Hal ini membutuhkan rekayasa sosial dan kolaborasi lintas sectoral. Kehadiran perawat komunitas dan reaktivasi program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) oleh tenaga kesehatan dari Puskesmas setempat merupakan intervensi krusial yang harus didiseminasikan sebelum fase *Menarche* masal terjadi pada siswi tingkat akhir pendidikan dasar.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian di SDN Mandalawangi, disimpulkan bahwa mayoritas siswi kelas 4, 5, dan 6 memiliki tingkat pengetahuan yang kurang mengenai menstruasi (58,5%) dan sebagian besar berada pada kondisi tidak siap (78,0%)

menghadapi *Menarche*. Terdapat hubungan yang bermakna dan sangat signifikan secara statistik antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi *Menarche* ($p\text{-value} = 0,001$). Kurangnya edukasi reproduksi berdampak langsung pada ketidaksiapan psikologis dan kerentanan perilaku kebersihan siswi. Hasil ini mengimplikasikan urgensi kolaborasi strategis antara institusi pendidikan dasar dan pemangku kepentingan Puskesmas untuk mengakselerasi program penyuluhan MHM (*Menstrual Hygiene Management*) sejak dini guna mempersiapkan remaja putri menyongsong pubertas secara tangguh dan sehat.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ketua Sekolah Tinggi Kesehatan Indonesia (STKINDO) Wirautama Bandung atas dukungan akademik yang diberikan, serta kepada Kepala Sekolah, Dewan Guru, dan seluruh siswi kelas 4, 5, dan 6 di SDN Mandalawangi yang telah berpartisipasi dan memfasilitasi kelancaran proses pengumpulan data dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyaningrum, M. P., Warsiti, W., & Anisa, D. N. (2026). Hubungan dukungan teman sebaya dengan kesiapan anak usia sekolah menghadapi *Menarche*. *JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 6(4), 915–921. <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2681>
- Kemendes RI. (2024). *LAPORAN SKI 2023 DALAM ANGKA*. https://drive.google.com/file/d/1rjNDG_f8xG6-Y9wmhJUnXhJ-

- vUFevVJC/view?usp=sharing&usp=e
mbed_facebook
- Kemkes RI. (2025). *Profil Kesehatan Indonesia 2024*. Kementerian Kesehatan RI. <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2024>
- Kurniawati, P., & Mauliati, D. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan dalam Kesiapan menghadapi Menarche pada Siswi Kelas V SDN Unggul Darul Imarahkabupaten Aceh Besar Tahun 2021. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 4035–4041. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.6117>
- Mahmudah, N., & Daryanti, M. S. (2021). KESIAPAN DALAM MENGHADAPI MENARCHE PADA SISWI SEKOLAH. *Jurnal JKFT*, 6(1), 72–78. <https://doi.org/10.31000/jkft.v6i1.5350>
- Mariyana, M., & Hamdiyah, H. (2025). Hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap kesiapan menghadapi Menarche. *Journal of Nursing Practice and Education*, 5(2), 233–238. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v5i2.1703>
- Nnennaya, E. U., Atinge, S., Dogara, S. P., & Ubandoma, R. J. (2021). Menstrual hygiene management among adolescent school girls in Taraba State, Nigeria. *African Health Sciences*, 21(2), 842–851. <https://doi.org/10.4314/ahs.v21i2.45>
- Paneo, S. A. R., & Indasari, L. A. (2025). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi Menarche pada siswi sekolah dasar: The relationship between the level of knowledge and attitudes about menstruation and readiness to face Menarche among elementary school female students. *JURNAL KEPERAWATAN TROPIS PAPUA*, 8(2), 165–171. <https://doi.org/10.47539/jktp.v8i2.485>
- Panggabean, S. M. U., Fariningsih, E., & Aritonang, D. (2023). Hubungan Pengetahuan Siswi Sekolah Dasar terhadap Kesiapan Dalam Menghadapi Menarche Tahun 2023. *Jurnal Ners*, 7(2), 1191–1195. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.16656>
- Rotinsulu, R. A. J., & Ati, E. P. (2025). Knowledge about menstruation with readiness to face Menarche of elementary school students in the era of reproductive health education. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 14(1), 174–182. <https://doi.org/10.35816/jiksh.v14i1.322>
- Rumiandini, A. D., Faizah, Z., & Irwanto, I. (2021). KNOWLEDGE RELATED TO STUDENTS READINESS TO FACE MENARCHE AT SDN KALIURIP PURWOREJO. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(2), 116–126. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i2.2021.116-126>
- Sofiyati, S. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Menstruasi dengan Kesiapan Menarche Siswi Kelas 6 di SD Negeri 1 Kertawinangun Kecamatan Kedawung Kabupaten Cirebon. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 2(1), 01–10. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i1.5756>
- Wijayanti, L. A., Ningrum, F. I., Rahayu, D. E., & Indriani, R. (2025). Hubungan Pengetahuan Menstruasi dengan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Siswi SD Kelas IV, V, VI. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 5(11), 5249–5258. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i11.21786>
- Yuningsih, R., Mujiyanti, S., & Ijah. (2023). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan

Menghadapi Menarche Pada Siswa Kelas V Dan VI. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 132–140.
<https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.280>