
**HUBUNGAN INGGAT PENGETAHUAN DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN
KESIAPAN MENGHADAPI *MENARCHE* SISWI KELAS IV DAN V
SDN 12 SA'DAN TAHUN 2025**

Arnita Rapang¹, Tenny Tarnoto, Jean Christy³Institut Toraja Raya Indonesia ^{1, 2, 3}**ABSTRAK**

Menarche merupakan menstruasi yang pertama kali dialami wanita, dimana secara fisik ditandai dengan keluarnya darah dari vagina akibat peluruhan lapisan endometrium, *menarche* terjadi pada periode pertengahan pubertas atau yang biasa terjadi 6 bulan setelah mencapai puncak percepatan pertumbuhan (Pertiwi D. F. 2018).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian *deskriptif analitik* dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu jenis penelitian yang mendeskripsikan, meneliti, dan menjelaskan sesuatu yang di pelajari apa adanya, dan menarik kesimpulan dari fenomena yang dapat di amati dengan menggunakan angka-angka. Desain penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan tingkat menstruasi dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas IV dan V SDN 12 Sa'dan

Berdasarkan analisis data menggunakan uji *Chi-square*, diperoleh nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa H_0 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi kelas IV dan V di SDN 12 Sa'dan tahun 2025. Penelitian ini dilaksanakan di SDN 12 Sa'dan Kecamatan Sa'dan kabupaten Toraja Utara pada tanggal 11 Juni 2025, Kelas IV dan V dengan jumlah responden sebanyak 35 siswi.

Kesimpulan dalam penelitian menunjukan adanya hubungan Tingkat pengetahuan dan dukungan keluarga dengan menghadapi *menarche* siswi kelas IV dan V SDN 12 Sa'dan.

Kata Kunci : *Tingkat pengetahuan dukungan keluarga kesiapan menghadapi menarche*

ABSTRACT

Menarche is the first menstruation experienced by women, which is physically characterized by the discharge of blood from the vagina due to the shedding of the endometrial lining. Menarche occurs in the mid-puberty period, usually about six months after reaching the peak of growth acceleration (Pertiwi D. F., 2018).

The research design used in this study was a descriptive-analytic design with a cross-sectional approach, which describes, investigates, and explains the phenomena as they are, and draws conclusions from observable events using numerical data. This research design was employed to determine the relationship between the level of knowledge and family support with menstrual cycle readiness among female students in grades IV and V at SDN 12 Sa'dan.

Based on data analysis using the Chi-square test, the results obtained a p-value = 0.003 ($p < 0.05$), indicating that H_a was accepted. Thus, it can be concluded that there is a significant relationship between family support and readiness to face menarche among female students in grades IV and V at SDN 12 Sa'dan in 2025. The research was conducted at SDN 12 Sa'dan, Sa'dan District, North Toraja Regency, on June 11, 2025, with a total of 35 female student respondents from grades IV and V.

The conclusion of this study shows that there is a relationship between the level of knowledge and family support with readiness to face menarche among female students in grades IV and V at SDN 12 Sa'dan.

Keywords: Knowledge level, family support, readiness to face menarche

PENDAHULUAN

Masa remaja atau disebut juga dengan masa pubertas merupakan masa peralihan antara anak-anak dan masa dewasa, tidak ada batas antara akhir masa kanak-kanak dan awal pubertas, akan tetapi dapat dikatakan bahwa masa pubertas diawali dengan berfungsinya ovarium dan berakhir pada saat ovarium sudah berfungsi dengan mantap dan teratur, secara klinis pubertas mulai timbulnya ciri-ciri kelamin yaitu tumbuh rambut kemaluan, payudara membesar dan menstruasi (Khairunisak, 2018).

Menarche merupakan menstruasi yang pertama kali dialami wanita, dimana secara fisik ditandai dengan keluarnya darah dari vagina akibat peluruhan lapisan endometrium, *menarche* terjadi pada periode pertengahan pubertas atau yang biasa terjadi 6 bulan setelah mencapai puncak percepatan pertumbuhan (Pertiwi D. F. 2018).

Masalah-masalah yang menyebabkan gangguan haid dipengaruhi oleh pertumbuhan organ reproduksi, stress, gangguan hormonal sampai pada masalah status gizi seperti kekurangan maupun kelebihan gizi, gangguan tersebut menyebabkan penurunan fungsi pada hipotalamus sehingga terjadi peningkatan frekuensi gangguan haid, asupan gizi yang kurang maupun konsumsi yang dapat mempengaruhi siklus haid, kadar lemak tinggi dalam tubuh wanita mempengaruhi produksi hormon estrogen sehingga tidak seimbang (Hikma, 2021).

Salah satu penyebab keterlambatan datangnya *menarche* ialah disebabkan oleh hormonal, hormonal adalah reproduksi perempuan merupakan alat akhir (End Organ) sehingga dipengaruhi sehingga dipengaruhi oleh sistem hormonal yang kompleks,

rangsangan yang datang dari luar, masuk kepusat pancaindra, diteruskan melalui striat terminalis menuju pusat yang disebut pubertas singhinator (Romalarn R. P. 2021).

Pengetahuan tentang menstruasi yang kurang mengakibatkan remaja akan menganggap datangnya *menarche* merupakan gejala dari datangnya suatu penyakit, sehingga menimbulkan kepanikan dan beberapa remaja juga menganggap bahwa mereka sangat kotor saat menstruasi pertama, sehingga mereka sangat malu, hal tersebut membuat remaja putri tidak siap menghadapi datangnya *menarche*. Dampak dari ketidaksiapan menghadapi *menarche* mempunyai resiko 4,079 kali berperilaku *vulva hygiene* yang tidak baik dibandingkan dengan remaja Putri yang siap menghadapi *menarche* (Novitasari S, 2018). Dampak lain yang sering ditimbulkan ketika mengalami *menarche* yaitu, merasa cemas, terkejut, sedih, kecewa, malu, khawatir dan bingung. Perubahan secara cepat dan mendadak terutama berkaitan dengan organ reproduksi menjadikan seorang anak perempuan tidak selalu mampu bersikap secara tepat terhadap organ reproduksinya. Penelitian Yazia & Hamdayani (2021) menunjukkan bahwa remaja memiliki pengetahuan yang sedikit tentang menstruasi pertama (*menarche*).

Menarche merupakan menstruasi pertama sering kali dimulai antara usia 10-16 tahun. Usia remaja pertama kali menstruasi tidak semua sama, beberapa dimulai pada usia 8 tahun sementara yang lain berusia 12 tahun (Simon and Hutomo 2021).

Kesiapan menghadapi *menarche* merupakan salah satu kondisi yang memerlukan penyesuaian fisik, psikologis dan sosial dari seseorang remaja Putri. Faktor yang mempengaruhi kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche*, salah satu faktornya adalah komunikasi ibu dengan anak tentang menghadapi *menarche*, salah satu faktornya adalah mendukung kesiapan dalam menghadapi *Menarche*. Kesiapan atau ketidaksiapan menghadapi *Menarche* berdampak terhadap reaksi individual remaja Putri pada saat datangnya menstruasi yang pertama (Nopia, 2020).

World Health Organization (WHO) (2017) menyebutkan bahwa umur remaja berkisar antara 10-19 tahun dengan rata-rata usia *Menarche* 13 tahun. Secara nasional rata-rata usia *menarche* yaitu 13-14 tahun terjadi pada 37,5% anak remaja Indonesia dengan kejadian lebih awal kurang dari usia 9 tahun atau lebih lambat 12 sampai usia 17 tahun. Siswi yang mengalami *Menarche* dengan usia dari 12 tahun lebih tinggi mengalami depresi dibandingkan dengan usia 13 tahun. Kecemasan menghadapi *menarche* akan berpengaruh terhadap tingkat prestasi belajar siswi karena mengganggu aktifitas belajar siswi menurun akibat konsentrasi menurun.

Umur *menarche* di Indonesia rata-rata umur 12,4 tahun sebanyak 60%, pada usia 9-10 tahun sebanyak 2,6%, usia 11-12 tahun sebanyak 30,3%, pada usia 13 tahun sebanyak 30%. Sisanya mengalami *menarche* diatas umur 13 tahun. Berdasarkan Badan Pusat Statistik, jumlah remaja perempuan di Indonesia tercatat 33.886.130 jiwa.

Remaja yang akan mengalami menstruasi membutuhkan kesiapan mental yang baik. Kesiapan menghadapi menstruasi keadaan dimana menunjukan bahwa seseorang siap untuk mencapai suatu kematangan fisik. Menstruasi pertama (*menarche*) akan menjadi saat-saat yang menegangkan pada saat remaja Putri awal karena baru mengalaminya (Gunarsa, 2011).

Silvia Novitasari, dkk (2018) mengatakan kesiapan siswi SDN Asrikaton 1 dalam menghadapi *menarche* menunjukan 18 responden tidak siap yang sebagian besar terdiri dari usia 9-10 tahun. Sedangkan 17 responden siap yang sebagian besar dari usia 11-12 tahun. Kesiapan siswi salah satu nya juga dipengaruhi oleh sumber informasi dari keluarga.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di SDN 12 Sa'dan, ditemukan bahwa sebagian siswi masih memiliki pemahaman yang terbatas tentang menstruasi. Beberapa orang dari mereka mengaku mereka takut, bingung atau malu ketika mengalami *menarche*. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul

“Hubungan tingkat pengetahuan tentang menstruasi dan dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada siswa SDN 12 Sa'dan Tahun 2025.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu,” Apakah ada Hubungan tingkat pengetahuan tentang menstruasi dan dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi kelas IV dan V SDN 12 Sa'dan Tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian *deskriptif analitik* dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu jenis penelitian yang mendeskripsikan, meneliti, dan menjelaskan sesuatu yang di pelajari apa adanya, dan menarik kesimpulan dari fenomena yang dapat di amati dengan menggunakan angka-angka. Desain penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan tingkat menstruasi dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas IV dan V SDN 12 Sa'dan

Hasil Penelitian

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik Berdasarkan Umur

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Siswi Kelas IV dan V
SDN 12 Sa'dan Tahun 2025

Umur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
9	12	34.3
10	12	34.3
11	11	31.4
Total	35	100.0

Sumber :Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 5.1 di atas menunjukkan bahwa mayoritas umur 9 dan 10 tahun sebanyak 12 orang (34.3%).

2. Analisa Bivariat

a. Tingkat Pengetahuan

Tabel 5.2
Disrtibusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Siswi Kelas IV dan V di SDN 12 Sa'dan Tahun 2025

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase %
Baik	27	77.1
Kurang	8	22.9
Total	35	100.0

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 5.2 di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 27 orang (77.1%).

b. Dukungan Keluarga

Tabel 5.3
Disrtibusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Keluarga siswi Kelas IV dan V di SDN 12 Sa'dan Tahun 2025

Dukungan Keluarga	Frekuensi (n)	Presentase %
Baik	18	54.3
Kurang	17	45.7
Total	35	100.0

Sumber Data : Primer 2025

Berdasarkan tabel 5.3 di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki dukungan keluarga yang baik sebanyak 19 orang (54.3%)

c. Kesiapan Menghadapi Menarche

Tabel 5.4
Disrtibusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas IV dan V di SDN 12 Sa'dan Tahun 2025

Kesiapan Menghadapi Menarche	Frekuensi (n)	Presentase %
------------------------------	---------------	--------------

Siap	16	45.7
Tidak Siap	19	54.3
Total	35	100.0

Sumber Data : Primer 2025

Berdasarkan tabel 5.4 di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan kesiapan menghadapi *menarche* yang tidak siap sebanyak 19 orang (54.3%).

d. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche*

Tabel 5.5

Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Kelas IV dan V di SDN 12 Sa'dan Tahun 2025

Kesiapan Menghadapi <i>Menarche</i>							
Tingkat Pengetahuan	Siap		Tidak Siap		Total		<i>P-value</i>
	n	%	N	%	n	%	
Baik	15	42.9	12	34.3	27	77.1	0.047
Kurang	1	2.9	7	20.0	8	22.9	
Total	16	45.7	19	54.3	35	100.0	

Sumber Data : Primer 2025

Berdasarkan tabel 5.5 di atas mengenai hubungan tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi kelas IV dan V di SDN 12 Sa'dan dapat dijabarkan sebagai berikut. Mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik sebanyak 27 orang (77.1%) terdiri atas 15 responden (42.9%) yang siap menghadapi *menarche* dan responden yang tidak siap menghadapi *menarche* yaitu sebanyak 12 responden (34.3%), sementara itu dari 8 responden (22.9%) dengan tingkat pengetahuan kurang terdapat 1 responden (2.9%) yang siap menghadapi *menarche* dan 7 responden (20.0%) yang tidak siap menghadapi *menarche*.

e. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche*

Tabel 5.6

Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche* Siswi Kelas IV dan V di SDN 12 Sa'dan Tahun 2025

Kesiapan Menghadapi <i>Menarche</i>							
Dukungan Keluarga	Siap		Tidak Siap		Total		<i>p-value</i>
	N	%	n	%	n	%	
Baik	13	37.1	6	17.1	19	54.3	0.003
Kurang	3	8.6	13	37.1	16	45.7	
Total	16	45.7	19	54.3	35	100	

Sumber Data : Primer 2025

Berdasarkan tabel 5.6 di atas mengenai hubungan dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi kelas IV dan V di SDN 12 Sa'dan dapat dijabarkan sebagai berikut. Responden yang memiliki dukungan keluarga yang baik sebanyak 19 orang (54.3%) yang terdiri atas 13 (37.1%) yang siap menghadapi *menarche* dan responden yang tidak siap menghadapi *menarche* yaitu 6 responden (17.1%), sedangkan dari 16 responden (45.7%) dengan dukungan keluarga yang kurang terdapat 3 responden (8.6%) yang siap menghadapi *menarche* dan 13 (37.1%) responden yang tidak siap menghadapi *menarche*.

B. Pembahasan

Dalam pembahasan ini akan membahas tentang hasil penelitian yang dirangkai dengan teori dan penelitian orang yang berkaitan dengan hubungan tingkat pengetahuan dan dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi *menarche* siswi SDN kelas IV dan V 12 Sa'dan Tahun 2025. Adapun pembahasan dalam penelitian akan dijabarkan sebagai berikut:

1. Tingkat Pengetahuan

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.2 menunjukkan bahwa mayoritas siswi kelas IV dan V memiliki tingkat pengetahuan yang baik 27 orang (77.1%) dan tingkat pengetahuan yang kurang sebanyak 8 (22.9%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik. memiliki pemahaman yang cukup

baik tentang proses *menarche*. Tingkat pengetahuan ini dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti komunikasi yang baik antara anak dan orang tua, penyuluhan kesehatan dari sekolah atau Puskesmas serta materi pembelajaran yang membahas perubahan fisik pada masa pubertas. Pengetahuan yang memadai diharapkan membantu siswi memahami perubahan tubuh, mengelola rasa cemas serta menjaga kebersihan diri dengan baik.

Sejalan dengan penelitian Puspitasari *et al.* (2023), tingkat pengetahuan yang baik pada siswi sekolah dasar berkorelasi positif dengan pemahaman mengenai menstruasi. Siswi yang memiliki pengetahuan memadai umumnya lebih paham tentang perubahan tubuh, cara menjaga kebersihan diri serta mampu mengelola kecemasan yang muncul menjelang *menarche*. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan literasi menstruasi sejak dini dapat menjadi strategi *preventif* untuk mendukung kesehatan remaja putri secara lebih baik.

Sesuai hasil penelitian oleh Puspitasari *et al.* (2023), siswi sekolah dasar dengan tingkat pengetahuan yang baik tentang menstruasi cenderung memiliki pemahaman lebih baik mengenai perubahan fisik, cara menjaga kebersihan diri, serta pengelolaan kecemasan. Pengetahuan yang memadai sejak dini dapat membantu mencegah rasa takut atau malu berlebihan dan meningkatkan kepercayaan diri siswi dalam menyambut masa pubertas.

Berdasarkan data pada tabel 5.2 diketahui bahwa sebanyak 8 responden (22,9%) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa masih terdapat sejumlah siswi SDN 12 Sa'dan yang belum memiliki pemahaman yang memadai tentang proses menstruasi pertama. Rendahnya tingkat pengetahuan ini dapat dipengaruhi oleh minimnya komunikasi terbuka antara anak dan orang tua terkait perubahan pubertas, belum optimalnya penyuluhan dari tenaga kesehatan, serta kurangnya akses terhadap informasi kesehatan reproduksi yang akurat dan sesuai usia.

Sejalan dengan penelitian oleh Rahmawati *et al.* (2023), siswi dengan tingkat pengetahuan yang rendah cenderung mengalami kesulitan memahami perubahan biologis yang terjadi selama masa pubertas. Hal ini berdampak pada munculnya rasa takut, bingung dan sikap negatif terhadap menstruasi. Penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa rendahnya literasi menstruasi sering kali disebabkan oleh faktor budaya yang menganggap topik menstruasi sebagai hal yang tabu untuk dibicarakan secara terbuka, terutama di lingkungan keluarga.

Sesuai hasil penelitian oleh Fitriyani & Ambarwati (2022), kurangnya paparan terhadap informasi yang benar sejak dini menyebabkan banyak siswi memiliki pemahaman keliru tentang menstruasi, seperti menganggapnya sebagai penyakit atau peristiwa yang memalukan. Oleh karena itu, intervensi pendidikan kesehatan reproduksi sejak dini sangat diperlukan untuk membentuk sikap positif dan kesiapan emosional pada anak perempuan dalam menyambut masa pubertas.

2. Dukungan Keluarga

Berdasarkan data pada tabel 5.3 diketahui bahwa mayoritas responden memiliki dukungan keluarga yang baik, yaitu sebanyak 19 orang (54,3%). Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswi kelas IV dan V di SDN 12 Sa'dan mendapatkan dukungan yang memadai dari keluarga dalam menghadapi masa pubertas. Dukungan keluarga tersebut ditandai dengan adanya komunikasi terbuka mengenai perubahan fisik pada masa pubertas, kesiapan orang tua memberikan penjelasan tentang *menarche* serta perhatian emosional yang membantu anak merasa lebih tenang dan percaya diri.

Kondisi ini diukur melalui pengisian kuesioner yang mencakup aspek-aspek seperti frekuensi komunikasi antara anak dan orang tua mengenai kesehatan reproduksi, bentuk perhatian dan pendampingan orang tua saat anak membicarakan topik menstruasi, serta kesiediaan keluarga dalam memberikan informasi dan dukungan emosional. Dukungan keluarga yang baik diharapkan dapat membantu siswi memahami proses *menarche* secara lebih positif, mengurangi rasa takut atau malu serta mendorong kesiapan dalam menjaga kebersihan diri dan mengelola perubahan emosional pada masa pubertas.

Tingginya proporsi responden dengan dukungan keluarga yang baik dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain komunikasi terbuka antara anak dan orang tua mengenai perubahan fisik pada masa pubertas, keterlibatan aktif orang tua dalam memberikan

informasi tentang *menarche*, perhatian emosional yang memadai serta sikap orang tua yang mendukung dan tidak menganggap topik menstruasi sebagai hal yang tabu.

Responden yang memiliki keluarga dengan kebiasaan berdiskusi tentang kesehatan reproduksi menunjukkan kecenderungan lebih tinggi untuk memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai *menarche*. Pola komunikasi yang terbuka dan positif dalam keluarga membantu anak merasa lebih nyaman untuk bertanya dan berbagi kekhawatiran terkait perubahan tubuh yang terjadi saat pubertas. Dukungan emosional dari orang tua juga memberikan rasa aman, mengurangi kecemasan atau ketakutan serta membangun kepercayaan diri dalam menghadapi proses *menarche*. Selain itu, keterlibatan keluarga dalam mendampingi anak belajar tentang kebersihan diri dan kesehatan reproduksi sejak dini turut berperan penting dalam mempersiapkan anak perempuan menghadapi masa pubertas dengan lebih tenang dan positif.

Menurut penelitian Handayani *et al.* (2023) dalam Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja, dukungan keluarga yang baik memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan kesiapan remaja putri menghadapi *menarche*. Dukungan tersebut dapat berupa komunikasi terbuka, pemberian informasi yang benar mengenai pubertas serta pendampingan emosional

yang membantu anak merasa lebih tenang dan percaya diri. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswi yang mendapatkan dukungan keluarga baik memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami kecemasan atau ketakutan berlebihan saat menstruasi pertama.

Sejalan dengan temuan tersebut, Sari & Pratiwi (2022) menyatakan bahwa keterlibatan orang tua dalam edukasi kesehatan reproduksi anak perempuan berperan penting dalam membentuk sikap positif terhadap perubahan tubuh. Orang tua yang mampu mendiskusikan topik menstruasi tanpa rasa tabu cenderung memiliki anak yang lebih siap secara fisik dan mental menghadapi pubertas. Hal ini menunjukkan pentingnya program edukasi keluarga untuk mendukung peningkatan literasi kesehatan reproduksi pada usia sekolah dasar.

Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa sebanyak 16 responden (45,7%) memiliki dukungan keluarga yang kurang. Siswi yang mendapat dukungan keluarga yang kurang ini diasumsikan memiliki komunikasi yang terbatas dengan orang tua mengenai topik *menarche*, jarang memperoleh penjelasan yang memadai tentang perubahan fisik saat pubertas, serta kurang mendapatkan pendampingan emosional yang membantu mengurangi rasa takut atau malu menghadapi menstruasi pertama.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian oleh Handayani *et al.* (2023) yang menunjukkan bahwa siswi yang memiliki dukungan keluarga kurang cenderung mengalami kesulitan dalam memahami perubahan fisik pada masa pubertas dan memiliki kesiapan *menarche* yang lebih rendah. Kurangnya komunikasi terbuka dalam keluarga membuat anak enggan bertanya atau berdiskusi mengenai menstruasi, sehingga meningkatkan risiko salah persepsi, kecemasan dan rasa malu saat *menarche*.

Selain itu, minimnya pendampingan emosional dari orang tua dapat menghambat proses adaptasi anak terhadap perubahan biologis, menurunkan kepercayaan diri, serta membuat siswi merasa tidak siap secara psikis maupun praktis dalam menghadapi menstruasi pertama. Dengan demikian, dukungan keluarga yang kurang dapat menjadi faktor penghambat penting bagi terciptanya kesiapan menghadapi *menarche* secara sehat dan positif.

Sejalan dengan temuan tersebut, Putri & Hartati (2023) menyatakan bahwa kurangnya dukungan keluarga dalam edukasi kesehatan reproduksi anak perempuan berdampak pada rendahnya pemahaman dan kesiapan menghadapi *menarche*. Keluarga yang tidak membiasakan komunikasi terbuka mengenai pubertas cenderung membuat anak merasa canggung, malu, atau takut untuk bertanya. Hal ini meningkatkan risiko miskonsepsi tentang menstruasi, kecemasan, serta sikap negatif terhadap perubahan tubuh. Temuan ini menunjukkan pentingnya keterlibatan keluarga dalam membangun komunikasi yang terbuka dan mendukung untuk mencegah kesenjangan informasi serta mempersiapkan anak perempuan menghadapi masa pubertas secara lebih sehat dan positif.

3. Kesiapan Menghadapi *Menarche*

Berdasarkan data pada tabel 5.4 diketahui bahwa mayoritas responden termasuk dalam kategori kesiapan menghadapi *menarche* yang *siap*, yaitu sebanyak 16 orang (45,7%). Hal ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari siswi kelas IV dan V di SDN 12 Sa'dan telah memiliki kesiapan yang memadai untuk menghadapi menstruasi pertama mereka. Kesiapan tersebut ditandai dengan pemahaman yang baik mengenai perubahan fisik pada masa pubertas, kemampuan menjaga kebersihan diri selama menstruasi, serta kesiapan emosional dalam menghadapi rasa cemas atau takut.

Kondisi ini diukur melalui pengisian kuesioner yang mencakup aspek-aspek seperti pengetahuan tentang pengertian *menarche*, tanda-tanda fisik yang muncul sebelum menstruasi, cara menjaga kebersihan diri saat haid, dan kesiapan menghadapi perubahan emosional. Tingginya proporsi responden dengan kategori siap ini dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti komunikasi terbuka antara anak dan orang tua, adanya materi pembelajaran tentang kesehatan reproduksi di sekolah, serta penyuluhan kesehatan dari Puskesmas atau tenaga medis yang mendukung pemahaman siswi mengenai pubertas. Kesiapan yang baik diharapkan membantu siswi menghadapi *menarche* dengan lebih tenang, percaya diri, dan mampu menjaga kesehatan diri secara optimal.

Responden yang termasuk dalam kategori kesiapan menghadapi *menarche* yang *siap* menunjukkan kecenderungan lebih tinggi untuk memahami perubahan fisik pada masa pubertas secara positif dan tenang. Kesiapan ini biasanya dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang memadai mengenai *menarche*, komunikasi yang terbuka antara anak dan orang tua mengenai topik menstruasi, serta dukungan emosional yang membantu mengurangi rasa takut atau malu.

Siswi yang *siap* menghadapi *menarche* umumnya mampu mengenali tanda-tanda perubahan tubuh, memahami pentingnya menjaga kebersihan diri saat menstruasi serta memiliki kesiapan psikologis untuk mengelola rasa cemas yang muncul. Diskusi terbuka dalam keluarga membantu anak merasa nyaman bertanya dan berbagi kekhawatiran, sedangkan edukasi dari sekolah atau Puskesmas memberikan pengetahuan yang sesuai usia. Dengan demikian, kesiapan yang baik dalam menghadapi *menarche* berperan penting dalam membentuk sikap positif, meningkatkan kepercayaan diri dan mendukung kesehatan reproduksi remaja putri secara keseluruhan.

Menurut penelitian Handayani *et al.* (2023) dalam *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi sekolah dasar dipengaruhi secara signifikan oleh komunikasi terbuka antara anak dan orang tua mengenai topik menstruasi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswi yang mendapatkan dukungan emosional dan informasi yang tepat dari keluarga memiliki kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi *menarche* secara fisik dan psikologis. Hal ini mencakup kemampuan memahami perubahan tubuh, menjaga kebersihan diri serta mengelola rasa cemas yang muncul menjelang menstruasi pertama.

Sejalan dengan temuan tersebut, Fitriyani & Ambarwati (2022) menyatakan bahwa rendahnya literasi menstruasi pada anak perempuan seringkali disebabkan oleh kurangnya edukasi sejak dini dan budaya tabu yang membatasi pembicaraan tentang kesehatan reproduksi dalam keluarga. Kondisi ini membuat sebagian siswi tidak siap secara emosional dan praktis saat *menarche* terjadi. Oleh karena itu, program edukasi kesehatan reproduksi yang melibatkan peran aktif keluarga sangat penting untuk meningkatkan kesiapan menghadapi *menarche* secara sehat dan positif.

Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa sebanyak 19 responden (54.3%) termasuk dalam kategori tidak siap menghadapi *menarche*. Siswi yang tidak siap ini diasumsikan memiliki pemahaman yang kurang memadai tentang perubahan fisik saat pubertas, jarang berdiskusi dengan orang tua mengenai menstruasi, serta kurang mendapatkan penjelasan yang sesuai mengenai cara menjaga kebersihan diri dan mengelola kecemasan.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian oleh Ramadhani *et al.* (2023) yang menunjukkan bahwa siswi sekolah dasar yang memiliki komunikasi terbatas dengan orang tua mengenai kesehatan reproduksi cenderung kurang siap menghadapi *menarche*. Kurangnya pembahasan terbuka tentang perubahan fisik dan emosional saat pubertas memengaruhi tingkat pemahaman siswi, sehingga menimbulkan rasa takut, malu, atau

kecemasan yang berlebihan menjelang menstruasi pertama. Siswi yang jarang mendapatkan penjelasan yang sesuai mengenai cara menjaga kebersihan diri juga lebih rentan mengalami kebingungan ketika menghadapi *menarche*. Selain itu, faktor budaya yang menganggap menstruasi sebagai hal tabu untuk didiskusikan dalam keluarga turut menghambat transfer informasi yang akurat dan membangun rasa percaya diri. Dengan demikian, upaya meningkatkan komunikasi terbuka dan edukasi kesehatan reproduksi sejak dini dalam keluarga dapat menjadi strategi penting untuk mengurangi proporsi siswi yang tidak siap menghadapi *menarche*.

Sejalan dengan temuan Ramadhani *et al.* (2023) menyatakan bahwa rendahnya kesiapan menghadapi *menarche* pada anak perempuan seringkali disebabkan oleh kurangnya edukasi sejak dini serta budaya tabu yang membatasi pembicaraan tentang kesehatan reproduksi di lingkungan keluarga. Kondisi ini membuat sebagian siswi tidak siap secara emosional dan praktis saat mengalami menstruasi pertama, sehingga rentan merasa takut, malu, atau bingung menghadapi perubahan fisik. Oleh karena itu, program edukasi kesehatan reproduksi yang melibatkan peran aktif keluarga menjadi sangat penting untuk meningkatkan kesiapan *menarche* secara sehat dan positif, dengan cara membangun komunikasi terbuka, memberikan informasi yang sesuai usia, serta mendampingi anak memahami perubahan pubertas dengan lebih percaya diri.

4. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche*

Berdasarkan tabel 5.5 di atas mengenai hubungan tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi *menarche* siswi kelas IV dan V di SDN 12 Sa'dan, dijabarkan sebagai berikut, di mana siswi kelas IV dan V dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 27 responden (77.1%) terdiri dari 15 responden (42.9%) yang sudah siap menghadapi *menarche*. Hal ini disebabkan oleh peningkatan pengetahuan yang diperoleh melalui pendidikan kesehatan, informasi dari orang tua dan guru serta pemahaman tentang perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas, yang memberikan mereka rasa percaya diri dan kesiapan dalam menghadapi *menarche*.

Menurut teori Kurniawati & Ayuningtyas (2023), tingkat pengetahuan yang baik mengenai proses *menarche* mencerminkan kesiapan yang lebih baik pada remaja putri dalam menghadapi perubahan tubuh yang terjadi. Pengetahuan yang memadai, terutama yang didapatkan melalui pendidikan kesehatan dan informasi dari orang tua, memungkinkan remaja untuk mengelola kecemasan dan memahami proses biologis secara lebih baik. Hal ini berkontribusi pada kesiapan mental dan emosional yang lebih tinggi dalam menghadapi *menarche*, serta mengurangi perasaan takut atau bingung yang sering terjadi ketika remaja pertama kali mengalaminya.

Sejalan dengan penelitian Ramadhani *et al.* (2023) yang menganalisis 60 siswi SD dengan tingkat pengetahuan baik, ditemukan bahwa 46,7% di antaranya termasuk dalam kategori siap menghadapi *menarche*. Artinya, siswi dengan pengetahuan yang memadai cenderung memiliki kesiapan lebih baik, baik dari segi pemahaman fisik, praktik kebersihan, maupun kesiapan emosional menghadapi perubahan tubuh.

Namun, pada kelompok responden dengan kategori tingkat pengetahuan baik, terdapat 12 siswi (34,3%) yang belum siap menghadapi *menarche*. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik saja belum cukup untuk menjamin kesiapan menghadapi menstruasi pertama secara utuh. Kondisi tersebut dapat disebabkan oleh kurangnya dukungan emosional dari keluarga, norma budaya yang menganggap topik menstruasi sebagai hal tabu, kecemasan pribadi yang belum teratasi, minimnya pengalaman praktis dalam menjaga kebersihan diri saat haid, serta keterbatasan pendampingan dari guru atau tenaga kesehatan. Faktor-faktor ini dapat menghambat proses internalisasi pengetahuan menjadi kesiapan yang menyeluruh, sehingga diperlukan pendekatan edukasi yang lebih komprehensif dan melibatkan keluarga, sekolah, serta layanan kesehatan untuk mendukung kesiapan siswi menghadapi *menarche* secara sehat dan positif.

Sejalan dengan temuan Ramadhani *et al.* (2023), meskipun tingkat pengetahuan tentang menstruasi sudah baik, sebagian siswi tetap belum siap menghadapi *menarche* secara utuh. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kurangnya dukungan emosional dari keluarga, budaya yang masih menganggap pembahasan menstruasi sebagai hal tabu,

kecemasan pribadi yang belum teratasi, minimnya pengalaman praktis dalam menjaga kebersihan diri saat haid, serta keterbatasan pendampingan dari guru atau tenaga kesehatan. Faktor-faktor tersebut dapat menghambat transformasi pengetahuan menjadi kesiapan yang komprehensif, sehingga diperlukan pendekatan edukasi kesehatan reproduksi yang lebih holistik, melibatkan keluarga, sekolah, dan layanan kesehatan untuk mendukung kesiapan siswi menghadapi *menarche* secara sehat dan positif.

Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa terdapat 8 responden (22,9%) yang memiliki tingkat pengetahuan kurang, di mana 7 responden (20,0%) di antaranya tidak siap menghadapi *menarche*. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan mengenai menstruasi dapat berdampak pada ketidaksiapan menghadapi perubahan fisik dan emosional yang terjadi pada masa pubertas. Kondisi ini dapat disebabkan oleh kurangnya komunikasi terbuka antara anak dan orang tua mengenai topik menstruasi, keterbatasan akses pada informasi kesehatan reproduksi yang akurat, serta budaya tabu yang membatasi diskusi tentang menstruasi di lingkungan keluarga. Faktor-faktor tersebut menghambat pemahaman siswi tentang tanda-tanda *menarche*, cara menjaga kebersihan diri, serta pengelolaan kecemasan, sehingga diperlukan upaya edukasi yang lebih terstruktur dan partisipatif untuk meningkatkan kesiapan mereka menghadapi *menarche* secara sehat dan positif.

Menurut teori Ramadhani & Sari (2023), kurangnya tingkat pengetahuan mengenai menstruasi pada siswi sekolah dasar berhubungan erat dengan ketidaksiapan dalam menghadapi *menarche*. Kurangnya pemahaman tentang proses biologis, tanda-tanda fisik dan cara menjaga kebersihan diri dapat meningkatkan kecemasan dan rasa takut saat mengalami menstruasi pertama. Faktor seperti minimnya komunikasi dalam keluarga, keterbatasan akses informasi yang benar serta norma budaya yang menganggap topik menstruasi tabu menjadi penghambat penting bagi kesiapan emosional dan praktis remaja putri menghadapi pubertas.

Sejalan dengan penelitian oleh Fitriyani & Ambarwati (2022), rendahnya literasi menstruasi pada anak perempuan sering kali disebabkan oleh kurangnya edukasi sejak dini dan budaya tabu yang membatasi pembicaraan tentang kesehatan reproduksi dalam keluarga. Kondisi ini membuat sebagian siswi tidak siap secara emosional dan praktis saat *menarche* terjadi, sehingga diperlukan program edukasi kesehatan reproduksi yang melibatkan peran aktif keluarga untuk meningkatkan kesiapan menghadapi *menarche* secara sehat dan positif.

Dari 8 responden dengan tingkat pengetahuan yang kurang terdapat 1 responden (2,9%) yang siap menghadapi *menarche*. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun seorang siswi memiliki tingkat pengetahuan yang kurang mengenai *menarche*, masih terdapat faktor lain yang dapat mendukung kesiapan dirinya dalam menghadapi menstruasi pertama. Faktor-faktor tersebut antara lain dukungan emosional yang kuat dari keluarga, di mana orang tua atau anggota keluarga lain memberikan rasa aman dan nyaman meskipun informasi yang disampaikan tidak terlalu lengkap. Komunikasi yang terbuka, walaupun tidak rutin atau mendalam, tetap membantu anak memahami pentingnya kesiapan menghadapi perubahan tubuh. Selain itu, interaksi dengan teman sebaya juga berperan, seperti saling bercerita atau bertukar pengalaman, sehingga menumbuhkan rasa ingin tahu dan mempersiapkan mental menghadapi *menarche*. Program penyuluhan kesehatan dari sekolah atau Puskesmas, walaupun hanya sesekali diikuti, tetap dapat memberikan pengetahuan dasar yang membantu kesiapan. Karakter pribadi siswi yang adaptif, mandiri, dan memiliki rasa ingin tahu tinggi juga menjadi faktor penting—meskipun pengetahuan formalnya kurang, ia terdorong untuk belajar dari berbagai sumber lain. Selain itu, lingkungan sekolah yang mendukung, seperti guru yang bersikap terbuka dan mau mendiskusikan topik kesehatan reproduksi, turut berkontribusi pada peningkatan kesiapan menghadapi *menarche* meskipun pengetahuan formal siswi tersebut belum optimal.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji *Fisher's exact test* diperoleh nilai $p = 0,047$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi kelas IV dan V di SDN 12 Sa'dan tahun 2025.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Puspitasari *et al.* (2023) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi sekolah dasar. Dalam penelitian tersebut diperoleh nilai $p = 0,027$ ($p < 0,05$) menggunakan uji *Fisher's exact test* yang menunjukkan bahwa siswi dengan

pengetahuan lebih baik memiliki kesiapan lebih tinggi dalam menghadapi menstruasi pertama. Penelitian ini dilakukan pada 95 siswi kelas IV dan V di Kota Semarang menggunakan desain *cross-sectional* dengan teknik *purposive sampling*.

Asumsi peneliti dalam penelitian ini bahwa kesiapan menghadapi *menarche* merupakan hasil dari interaksi kompleks antara pengetahuan, dukungan keluarga, lingkungan sosial, budaya, pendidikan di sekolah, serta karakter pribadi siswi itu sendiri. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukasi kesehatan reproduksi yang lebih komprehensif, terstruktur, dan partisipatif, yang melibatkan keluarga, sekolah, layanan kesehatan dan lingkungan sosial untuk mendukung kesiapan siswi menghadapi *menarche* secara sehat dan positif.

5. Hubungan Dukungan Keluarga Dan Kesiapan Menghadapi *Menarche*

Berdasarkan tabel 5.6 mengenai hubungan dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi kelas IV dan V di SDN 12 Sa'dan, dijabarkan bahwa siswi dengan kategori dukungan keluarga baik berjumlah 19 responden (54,3%), di mana 13 responden (37,1%) di antaranya termasuk dalam kategori siap menghadapi *menarche*. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga yang baik berperan penting dalam membentuk kesiapan siswi menghadapi menstruasi pertama. Dukungan keluarga yang baik ditandai oleh beberapa faktor penyebab utama, seperti komunikasi terbuka antara anak dan orang tua mengenai topik kesehatan reproduksi yang membantu anak merasa nyaman untuk bertanya dan memahami perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas.

Selain itu, penyediaan informasi yang sesuai usia oleh orang tua dan guru memungkinkan anak memahami tanda-tanda *menarche*, cara menjaga kebersihan diri saat menstruasi, dan mengelola kecemasan yang muncul. Perhatian dan dukungan emosional yang memadai dari keluarga juga berperan penting dalam mengurangi rasa takut, malu, atau cemas dalam menghadapi *menarche*. Peran aktif orang tua dalam mendampingi anak saat mempelajari perubahan pubertas, termasuk kesiapan menjawab pertanyaan tanpa sikap menghakimi atau menganggap topik menstruasi sebagai hal tabu, turut mendukung kesiapan anak. Adanya penyuluhan kesehatan dari sekolah atau Puskesmas yang melibatkan orang tua dan anak juga membantu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang kesehatan reproduksi. Dengan kombinasi faktor-faktor tersebut, siswi dengan dukungan keluarga yang baik cenderung memiliki rasa percaya diri lebih tinggi, mampu menginternalisasi pengetahuan tentang pubertas, dan lebih siap secara fisik maupun emosional dalam menghadapi *menarche*.

Menurut teori Kurniawati & Ayuningtyas (2023), dukungan keluarga yang baik mencerminkan kesiapan yang lebih tinggi pada remaja putri dalam menghadapi *menarche*. Dukungan ini tidak hanya berupa informasi yang memadai mengenai perubahan fisik pada masa pubertas, tetapi juga komunikasi yang terbuka dan responsif antara orang tua dan anak. Orang tua yang mampu membahas topik kesehatan reproduksi secara nyaman membantu anak memahami proses biologis, mengelola kecemasan dan mempersiapkan diri secara emosional. Selain itu, dukungan emosional yang diberikan keluarga berkontribusi pada terciptanya rasa aman, percaya diri, dan kesiapan mental menghadapi menstruasi pertama. Hal ini menunjukkan bahwa peran aktif keluarga sangat penting dalam mendampingi anak mempersiapkan diri menghadapi perubahan pubertas secara positif dan sehat.

Sejalan dengan penelitian Ramadhani *et al.* (2023), ditemukan bahwa siswi sekolah dasar dengan dukungan keluarga yang baik cenderung lebih siap dalam menghadapi *menarche*. Penelitian pada 60 siswi SD menunjukkan bahwa 46,7% di antaranya termasuk dalam kategori siap menghadapi *menarche*. Hal ini menegaskan bahwa komunikasi terbuka dalam keluarga, penyampaian informasi yang sesuai usia, serta dukungan emosional yang memadai berkontribusi penting dalam membantu anak memahami perubahan tubuh, menjaga kebersihan diri, dan mengelola kecemasan menjelang menstruasi pertama.

Namun, pada kelompok responden dengan kategori dukungan keluarga baik, terdapat 6 siswi (17,1%) yang tidak siap menghadapi *menarche*. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga yang baik saja belum cukup untuk menjamin kesiapan siswi dalam menghadapi menstruasi pertama secara menyeluruh. Kondisi tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya dukungan emosional yang mendalam dari keluarga yang membuat anak masih merasa cemas atau malu membicarakan perubahan tubuh. Norma budaya yang

masih menganggap topik menstruasi sebagai hal tabu juga dapat membatasi diskusi terbuka di rumah, sehingga informasi yang diberikan tidak mendalam atau sesuai usia. Kecemasan pribadi yang belum teratasi misalnya rasa takut menghadapi darah haid atau perubahan tubuh yang tiba-tiba juga menjadi penghalang kesiapan psikologis. Selain itu, minimnya pengalaman praktis dalam menjaga kebersihan diri saat haid dapat membuat anak merasa kurang percaya diri, karena teori saja tidak cukup tanpa latihan langsung atau simulasi. Keterbatasan pendampingan dari guru atau tenaga kesehatan juga berdampak pada kurangnya penguatan informasi dan penjelasan yang sesuai dengan pemahaman siswi.

Sejalan dengan teori Rahmawati & Sari (2023), dukungan keluarga yang baik memang menjadi salah satu faktor penting dalam membentuk kesiapan siswi menghadapi *menarche*, namun tidak dapat berdiri sendiri tanpa diiringi pendekatan yang menyeluruh. Mereka menegaskan bahwa kualitas dukungan emosional, bukan hanya kuantitas interaksi, menjadi kunci penting dalam mempersiapkan siswi. Bahkan pada keluarga yang dinilai mendukung, jika komunikasi seputar menstruasi masih bersifat normatif, tertutup, atau dipengaruhi budaya tabu, informasi yang diberikan cenderung dangkal dan tidak sesuai usia perkembangan siswi. Faktor psikologis seperti kecemasan pribadi, rasa malu, atau ketakutan menghadapi perubahan fisik juga dapat menghambat kesiapan emosional siswi, meskipun orang tua berusaha mendukung. Selain itu, minimnya pengalaman praktis, seperti latihan menjaga kebersihan diri saat menstruasi, dan keterbatasan pendampingan dari guru atau petugas kesehatan dalam menjelaskan dengan bahasa yang mudah dipahami siswi, membuat pengetahuan yang diterima sulit diinternalisasi menjadi sikap dan keterampilan nyata. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi kesehatan reproduksi yang lebih komprehensif, kolaboratif, dan sesuai perkembangan siswi, yang melibatkan keluarga, sekolah dan tenaga kesehatan agar siswi benar-benar siap menghadapi *menarche* secara sehat dan percaya diri.

Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa terdapat 16 responden (45,7%) yang memiliki dukungan keluarga kurang, di mana 13 responden (37,1%) tidak siap menghadapi *menarche*. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya dukungan keluarga dapat berdampak pada ketidaksiapan siswi dalam menghadapi perubahan fisik dan emosional pada masa pubertas. Kondisi ini dapat disebabkan oleh kurangnya komunikasi terbuka antara siswi dan orang tua mengenai topik menstruasi, keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan reproduksi yang akurat, serta norma budaya yang menganggap menstruasi sebagai topik tabu sehingga membatasi diskusi mendalam di lingkungan keluarga. Faktor-faktor tersebut menghambat pemahaman siswi tentang tanda-tanda *menarche*, cara menjaga kebersihan diri saat menstruasi, dan strategi mengelola kecemasan yang mungkin muncul. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi kesehatan reproduksi yang lebih terstruktur, partisipatif, dan melibatkan keluarga, sekolah, serta layanan kesehatan, untuk membantu meningkatkan kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche* secara sehat, percaya diri, dan positif.

Sejalan dengan teori Fitriyani & Ambarwati (2022), kurangnya dukungan keluarga, terutama dalam bentuk komunikasi terbuka mengenai kesehatan reproduksi, dapat menghambat kesiapan siswi menghadapi *menarche*. Budaya yang menganggap topik menstruasi tabu membatasi diskusi yang seharusnya terjadi di rumah, sehingga informasi yang diterima kurang lengkap atau tidak sesuai usia. Hal ini menyebabkan siswi kesulitan memahami tanda-tanda pubertas, cara menjaga kebersihan diri, dan cara mengelola kecemasan yang muncul menjelang menstruasi pertama. Oleh karena itu, dukungan keluarga yang baik tidak hanya berupa penyediaan informasi tetapi juga perhatian emosional dan pendampingan aktif dalam mempersiapkan siswi menghadapi perubahan fisik dan psikologis pada masa pubertas.

Dari 16 responden dengan dukungan keluarga yang kurang, terdapat 3 responden (8,6%) yang siap menghadapi *menarche*. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun dukungan keluarga dinilai kurang, masih terdapat faktor lain yang dapat mendukung kesiapan siswi dalam menghadapi menstruasi pertama. Beberapa faktor pendukung tersebut antara lain adanya dukungan emosional yang tetap diberikan oleh orang tua atau anggota keluarga lain, meskipun informasi yang disampaikan tidak terlalu lengkap, sehingga menciptakan rasa aman dan nyaman bagi siswi. Komunikasi yang terbuka, walaupun tidak selalu rutin atau mendalam, tetap membantu siswi memahami pentingnya kesiapan menghadapi perubahan tubuh. Selain itu, interaksi dengan teman sebaya juga berperan penting, seperti saling

bercerita atau berbagi pengalaman, yang menumbuhkan rasa ingin tahu dan mempersiapkan mental menghadapi *menarche*. Program penyuluhan kesehatan dari sekolah atau Puskesmas, meskipun hanya sesekali diikuti, dapat memberikan pengetahuan dasar yang mendukung kesiapan. Karakter pribadi siswi yang adaptif, mandiri, dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi juga menjadi faktor penting—meskipun pengetahuan formalnya terbatas, ia terdorong untuk belajar dari berbagai sumber lain. Selain itu, lingkungan sekolah yang mendukung, seperti guru yang bersikap terbuka dan mau mendiskusikan topik kesehatan reproduksi, turut berkontribusi dalam meningkatkan kesiapan siswi menghadapi *menarche* secara lebih percaya diri dan positif, meskipun dukungan keluarga yang diberikan belum optimal.

Sejalan dengan penelitian Wahyuni & Pratiwi (2022), meskipun dukungan keluarga menjadi faktor penting dalam kesiapan menghadapi *menarche*, terdapat siswi dengan dukungan keluarga yang kurang tetap menunjukkan kesiapan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti komunikasi meskipun tidak rutin, dukungan teman sebaya, pengalaman mendengar cerita, penyuluhan kesehatan di sekolah, serta karakter pribadi yang adaptif dan rasa ingin tahu yang tinggi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kesiapan menghadapi *menarche* merupakan hasil interaksi berbagai faktor, baik lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya, maupun sifat individu, sehingga pendekatan edukasi perlu holistik dan melibatkan berbagai pihak.

Berdasarkan analisis data menggunakan uji *Chi-square*, diperoleh nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi kelas IV dan V di SDN 12 Sa'dan tahun 2025.

Sejalan dengan teori Ningrum & Sari (2022) dalam *Jurnal Kesehatan Reproduksi Indonesia* berjudul

6. **Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kesiapan Menarche pada Siswi Sekolah Dasar**, penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas dukungan keluarga memiliki pengaruh signifikan terhadap kesiapan anak perempuan dalam menghadapi *menarche*. Dukungan keluarga yang baik ditandai dengan komunikasi terbuka mengenai kesehatan reproduksi, pemberian informasi yang sesuai usia, serta pendampingan emosional yang memadai. Hal tersebut membantu anak memahami perubahan fisik, mengurangi kecemasan, dan mempersiapkan diri secara mental dan praktis untuk menghadapi menstruasi pertama.

Dengan demikian, kurangnya dukungan keluarga dapat berdampak pada ketidaksiapan menghadapi *menarche* secara utuh.

Asumsi peneliti dalam penelitian ini bahwa dukungan keluarga merupakan faktor utama yang memengaruhi kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche*. Meskipun terdapat faktor lain seperti pengetahuan individu dan pengaruh teman sebaya, dukungan keluarga tetap dianggap sebagai variabel utama dalam penelitian ini karena perannya yang penting dalam membentuk pemahaman, sikap dan kesiapan emosional siswi menghadapi menstruasi pertama.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah bahwa pelaksanaannya hanya dilakukan pada siswi kelas IV dan V di SDN 12 Sa'dan, sehingga hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan untuk seluruh siswi sekolah dasar, baik di jenjang kelas lain maupun di sekolah yang berbeda, terutama dengan latar belakang sosial, budaya, dan pendidikan keluarga yang tidak seragam. Selain itu, waktu pelaksanaan penelitian yang cukup terbatas dan bertepatan dengan masa kegiatan sekolah menjelang ujian semester menyebabkan keterbatasan dalam pendalaman data, khususnya dalam menjalin komunikasi lebih intens dengan responden dan keluarga. Kondisi ini dapat memengaruhi kelengkapan informasi yang diperoleh terkait faktor-faktor yang memengaruhi kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche*.

Kesimpulan

Berdasarkan tujuan khusus yang telah ditetapkan, hasil analisis data pada penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi responden berdasarkan tingkat pengetahuan menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan baik, yaitu sebanyak 27 orang (77.1%), sedangkan responden dengan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 8 orang (22.9%).
2. Distribusi responden berdasarkan dukungan keluarga menunjukkan bahwa mayoritas responden memperoleh dukungan keluarga yang baik, yaitu sebanyak 19 orang (54,3%), sedangkan yang memiliki dukungan keluarga kurang sebanyak 16 orang (45,7%).
3. Distribusi responden berdasarkan kesiapan menghadapi *menarche* menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak siap, yaitu sebanyak 19 orang (54,3%), sedangkan yang siap sebanyak 16 orang (45,7%).
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi kelas IV dan V di SDN 12 Sa'dan Tahun 2025, berdasarkan hasil uji *Fisher Exact test* yang menunjukkan nilai $p = 0,047$ ($p < 0,05$).
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi kelas IV dan V di SDN 12 Sa'dan Tahun 2025, berdasarkan hasil uji *Chi-square* yang menunjukkan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Andayani, A., Permatasari, D., & Yuliani, I. (2023). Pengaruh dukungan keluarga terhadap kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 5(1), 25–32.
- Arum Kusuma Wardhani. (2018). *Kesehatan reproduksi remaja*. Yogyakarta: Deepublish.
- Asriati. (2018). *Kesehatan reproduksi wanita*. Makassar: Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.
- Aswar, S. (2021). *Skala sikap: Teori dan pengukurannya*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Dianawati. (2016). *Kesehatan reproduksi remaja dan seksualitas*. Bandung: Alfabeta.
- Durisah. (2019). *Pengantar pendidikan kesehatan*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Fitriyani, I., & Ambarwati, D. (2022). Literasi menstruasi pada anak perempuan: Peran keluarga dalam mendukung kesehatan reproduksi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Indonesia*, 10(2), 75–83.
- Handayani, R., Lestari, S. A., & Dewi, I. (2023). Peran dukungan keluarga terhadap kesiapan *menarche* pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 5(1), 23–31.
- Ismail, F. H. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Kartika, D. (2017). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Kencana.
- Kurniawati, S., & Ayuningtyas, D. (2023). Peran Dukungan Keluarga dalam Meningkatkan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia*, 5(2), 45–53.
- Kusuma, A. (2019). *Definisi operasional variabel dalam penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Pustaka Medika.
- Lestari, T. (2021). *Kesehatan reproduksi untuk kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mardilah. (2019). *Kesehatan reproduksi remaja*. Jakarta: EGC.
- Ningrum, D., & Sari, R. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kesiapan Menarche pada Siswi Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Indonesia*, 10(1), 45–52.
- Notoatmodjo, S. (2016). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugraheni. (2018). *Kesehatan reproduksi remaja*. Yogyakarta: UGM Press.
- Proverawati, A., & Maisaroh, S. (2019). *Menarche: Menstruasi pertama pada remaja putri*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Puspitasari, N., Ramadhani, I., & Dewi, A. K. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi sekolah dasar di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia*, 11(2), 101–110.
- Puspitasari, R., Handayani, S., & Maulida, N. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi SD di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nusantara*, 12(1), 34–42.
- Rahmawati, N., & Sari, I. P. (2023). *Komunikasi Keluarga dan Kesiapan Siswi Menghadapi Menarche di Sekolah Dasar*. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Indonesia*, 11(2), 85–94.

- Rahmawati, N., Lestari, P. D., & Marlina, R. (2023). Hubungan tingkat *pengetahuan* dengan sikap remaja putri terhadap *menarche* di sekolah dasar. *Jurnal Keperawatan Anak Indonesia*, 11(2), 89–97.
- Ramadhani, A., Fitriani, N., & Nuraini, A. (2023). Hubungan komunikasi orang tua *dengan* kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia*, 7(2), 45–53.
- Sari, N. P., & Pratiwi, D. (2022). Peran keluarga dalam membentuk kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia*, 8(1), 12–20.
- Sari, W. P., & Pratiwi, D. (2022). Edukasi orang tua sebagai strategi meningkatkan kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia*, 10(2), 45–52.
- Setiadi, I. (2018). *Konsep dan proses keperawatan keluarga*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryani, N. (2018). *Pendidikan kesehatan reproduksi*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Suwojo. (2022). *Penelitian kesehatan reproduksi di SDN 12 Sa'dan* (Tesis). Universitas Indonesia.
- Swarjan, I. (2020). *Etika penelitian kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Wahyu. (2023). *Psikologi perkembangan remaja*. Jakarta: Kencana
- Wahyuni, R., & Pratiwi, D. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi sekolah dasar di Kota Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia*, 8(2), 45–53.