



HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI DENGAN KESIAPAN REMAJA PUTRI MENGHADAPI MENARCHE DI SMPN 3 NUSA PENIDA

Ni Kadek Novia Ratna Dewi¹, Ni Ketut Ayu Mirayanti², Ni Luh Gede Puspita Yanti³

¹⁻³ STIKES Wira Medika Bali, Denpasar, Bali, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: January 8th 2026
Revised: January 12th 2026
Accepted: January 14th 2026

KEYWORD

Menarche, Menstruation, Knowledge, Readiness

Menarche, Menstruasi, Pengetahuan, Kesiapan

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Ni Kadek Novia Ratna Dewi
Address: Denpasar Bali
E-mail: noviaratna664@gmail.com

DOI 10.62354/jurnalmedicare.v5i1.353

ABSTRACT

Menarche is the culmination of a series of primary and secondary changes as well as signs of the maturity of the reproductive organs. Providing adolescents with proper knowledge about menarche is necessary to foster their positive attitude in dealing with menarche. This study aims to determine the relationship between knowledge about menstruation and the readiness of adolescent girls to face menarche at SMPN 3 Nusa Penida. This study uses a quantitative method with a cross sectional approach. The population in this study is adolescents aged 12-13 years, with a sample of 64. The sampling technique in this study uses stratified random sampling. The research instrument used the Knowledge About Menstruation questionnaire and the Menarche Readiness questionnaire. Data analysis was carried out using the Spearman's Rho test. Research shows that most respondents have less knowledge about menstruation as many as 38 people (59.4%) and most respondents say they are not ready for menarche as many as 45 people (70.3%). The results of the Spearman's Rho test obtained a significance value of $p\text{-value} = 0.000$ and $r = 0.810$, showing a significant and very strong positive relationship between knowledge about menstruation and readiness to face menarche at SMPN 3 Nusa Penida. Respondents who have a good knowledge of menstruation will be better prepared to deal with menarche. Adequate knowledge support, increases level of readiness in dealing with menarche.

Menarche adalah puncak dari serangkaian perubahan primer dan sekunder serta tanda kematangan alat reproduksi. Pemberian pengetahuan yang tepat pada remaja tentang *menarche* sangat diperlukan untuk menumbuhkan sikap positif mereka dalam menghadapi *menarche*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan remaja putri menghadapi *menarche* di SMPN 3 Nusa Penida. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia 12 – 13 tahun, dengan jumlah sampel sebanyak 64. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *stratified random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Pengetahuan Tentang Menstruasi dan kuesioner Kesiapan Menghadapi *Menarche*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Spearman's Rho*. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang tentang menstruasi sebanyak 38 orang (59,4%) dan sebagian besar responden mengatakan tidak siap menghadapi *menarche* sebanyak 45 orang (70,3%). Hasil uji *Spearman's Rho* diperoleh nilai signifikansi $p\text{-value} = 0,000$ dan $r = 0,810$, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan berarah positif sangat kuat antara pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche* di SMPN 3 Nusa Penida. Responden yang memiliki pengetahuan yang baik tentang menstruasi akan lebih siap menghadapi *menarche*. Dukungan pengetahuan yang memadai, tingkat kesiapan mereka dalam menghadapi *menarche* juga meningkat.

A. Pendahuluan

Masa remaja yakni masa peralihan tumbuh kembang yang menandai beralihnya masa kanak-kanak menjadi masa dewasa. Remaja merupakan individu yang mengalami perubahan fisik yang berhubungan dengan timbulnya seksual sekunder hingga meraih kematangan seksual, mereka juga mengalami pertumbuhan psikologis dari masa anak-anak sampai dewasa, yang biasa disebut dengan pubertas. Pubertas ditandai dengan adanya perubahan fisik seiring dengan adanya perkembangan seksual primer dan sekunder (Pitaloka et al., 2024).

Remaja awal 12-14 tahun (*early adolescent*) Seorang remaja pada tahap ini masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, mudah terangsang secara erotik. Kepekaan terhadap ego menyebabkan para remaja awal ini sulit dimengerti orang dewasa (Nur dan Nurussakinah, 2020).

Kesehatan reproduksi remaja adalah suatu keadaan sejahtera fisik, mental dan social yang utuh di usia remaja, bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan, dalam segala aspek yang berhubungan sistem reproduksi, fungsi, dan prosesnya. (Hurin'in&Rosyita, 2024) Perubahan fisik yang diakibatkan oleh hormon pada remaja putri seperti tinggi badan yang bertambah, tumbuh rambut di sekitar area kemaluan dan ketiak, kulit lebih halus, suara lebih halus dan tinggi, payudara membesar, pinggul melebar, paha membulat, serta mengalami menstruasi (Rosyida, 2020). Ketika seorang perempuan mencapai usia tertentu, organ seksualnya telah mencapai tahap pematangan biologis, yang dikenal sebagai menarche atau menstruasi pertamanya (Sofiyati, 2022).

Menstruasi adalah proses peluruhan lapisan dalam atau endometrium yang banyak mengandung pembuluh darah dari uterus melalui vagina. Hal ini berlangsung terus sampai menjelang masa menopause yaitu ketika seseorang berumur 40-50 tahun. Menstruasi terjadi karena sel telur yang diproduksi tidak dibuahi oleh sel sperma dalam rahim. *Menarche* adalah puncak dari serangkaian perubahan primer dan sekunder serta tanda kematangan alat reproduksi, yang terjadi pada remaja putri yang sebenarnya proses beranjak dewasa, menarche terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun, yaitu berupa perdarahan periodic dan siklus dari uterus di sertai pengelupasan endometrium (Ambali, 2021).

Masalah yang dihadapi saat menstruasi yaitu kesiapan yang tidak memadai menghadapi *menarche* pada remaja putri dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis dan fisik. Kecemasan yang muncul sering kali disertai dengan gejala patologis seperti rasa takut, khawatir, dan konflik batin. Selain itu, masalah fisik seperti pusing, mual, dismenore, dan menstruasi yang tidak teratur juga dapat terjadi. Kesiapan menghadapi *menarche* merupakan salah satu kondisi yang memerlukan penyesuaian fisik, psikologis dan sosial dari seseorang remaja putri.

World Health Organization (WHO) tahun 2022 menarche terjadi antara usia 11 sampai 13 tahun, sekitar 95% remaja putri mempunyai tanda-tanda pubertas dengan menarche pada umur 12 tahun dan umur rata-rata 12,5 tahun yang diiringi dengan pertumbuhan fisik saat menstruasi (*menarche*). Kesiapan menghadapi menarche berdampak terhadap reaksi remaja putri saat datangnya menstruasi yang pertama. Remaja yang tidak siap menghadapi menarche akan merasa tidak percaya diri, respon negatif terhadap menarche yang dialaminya seperti merasa takut, terkejut, sedih, kecewa, malu, khawatir, dan bingung (Arrahma, 2023).

Faktor yang mempengaruhi kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche*, salah satu faktornya adalah kurangnya informasi tentang menstruasi. Kesiapan atau ketidaksiapan menghadapi *menarche* berdampak terhadap reaksi individual remaja putri pada saat datangnya menstruasi yang pertama (Panggabean et al., 2023). Penting untuk memberikan pendidikan tentang hal tersebut kepada mereka. Hal ini karena pengetahuan sangat penting untuk perkembangan dan pemahaman mereka tentang proses biologis ini (Ambali et al., 2022).

Dampak dari ketidaksiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche* adalah kurangnya menjaga personal hygiene selama menstruasi yang dapat menyebabkan timbulnya masalah fisik. Kebersihan diri atau personal hygiene yang buruk saat menstruasi dapat memicu terjadinya infeksi, khususnya gangguan pada organ reproduksi. Untuk memastikan remaja putri memiliki pemahaman menyeluruh tentang *menarche*, maka penting untuk memberikan informasi yang benar dan tepat mengenai menstruasi dan kesehatan reproduksi (Pitaloka et al., 2023).

Pendidikan kesehatan sangat penting untuk mempersiapkan remaja hadapi pubertas yang akan menambah pengetahuan dan wawasan, yang langsung mempengaruhi sikap, tindakan, dan emosi mereka saat *menarche* (Ambali et al., 2022). Pengetahuan dan pemahaman remaja putri seputar kesehatan reproduksi masih rendah dan hal ini membuat remaja masih sangat rentan dan beresiko terhadap kesehatan (Yazia & Hamdayani, 2021). Pengetahuan yang dibutuhkan dan perlu untuk dipersiapkan oleh remaja dalam menghadapi menstruasi meliputi adanya perubahan secara biologis, fisiologis dan psikologis. Pemberian informasi dan pengetahuan yang tepat pada remaja tentang *menarche* sangat diperlukan untuk menumbuhkan sikap positif mereka dalam menghadapi *menarche*. Pengetahuan yang didapat akan mempengaruhi persepsi remaja tentang menstruasi pertama (*menarche*) (Nainar et al., 2023).

Pentingnya kesiapan menghadapi *menarche* juga berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja di masa depan. Dengan pengetahuan yang memadai, remaja akan lebih memahami pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi, mengenali tanda-tanda gangguan menstruasi, dan mengetahui kapan harus mencari bantuan medis. Hal ini juga dapat membantu mencegah masalah kesehatan yang dapat muncul akibat ketidaktahuan atau kebingungan dalam menghadapi menstruasi (Akbar et al., 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fiah dan Futriani (2023) ditemukan bahwa 85% dari 34 responden tidak siap menghadapi *menarche*, maka terdapat korelasi diantara pengetahuan dengan kesiapan menghadapi *menarche*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Harahap, 2024) menjelaskan bahwa sebanyak 67 responden terdapat 28 orang (42,4%) memiliki pengetahuan yang kurang, maka terdapat adanya hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri.

Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMPN 3 Nusa Penida melalui wawancara 10 remaja putri berusia 12-13 tahun, didapatkan 7 remaja putri mengatakan belum mengetahui apa itu *menarche* secara lengkap dan belum mengetahui apa yang dilakukan saat terjadinya *menarche* sedangkan 3 remaja putri lainnya mengatakan sedikit mengetahui tentang *menarche* dari temannya yang sudah mengalami menstruasi, dan mereka malu untuk bertanya tentang menstruasi baik kepada orang tua maupun guru disekolah.

Berdasarkan uraian diatas dapat memberikan gambaran awal bahwa pengetahuan tentang menstruasi berperan penting dalam kesiapan remaja putri menghadapi *menarche*, sehingga peneliti memiliki ketertarik untuk melakukan penelitian

mengenai “Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi *Menarche* Di SMPN 3 Nusa Penida”.

B. METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang belum menstruasi di SMPN 3 Nusa Penida, sebanyak 76 remaja putri. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas 7 yang belum menstruasi yang berada di SMPN 3 Nusa Penida. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *stratified random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 64 responden. Instrument yang digunakan peneliti untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan kuisioner, yang pertama kuesioner pengetahuan tentang menstruasi dan kedua kuesioner kesiapan remaja putri menghadapi *menarche*. Analisa data yang digunakan yaitu uji statistik *Rank-Spearman*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengetahuan tentang menarche

Tabel 2 Pengetahuan tentang menarche

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	14	21,8
Cukup	12	18,8
Kurang	38	59,4
Total	64	100

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMPN 3 Nusa Penida, dapat diketahui kategori responden berdasarkan pengetahuan, sebagian besar memiliki pengetahuan kurang tentang menstruasi yaitu sebanyak 38 responden (59,4%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Harahap (2024) dengan judul “Hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kota Padangsidempuan” didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang tentang menstruasi sebanyak 28 orang (42,4%). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Yuningsih et al., (2023) dengan judul “Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswa Kelas V Dan VI” didapatkan hasil bahwa Sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang tentang menstruasi yaitu 41 responden (55,4%).

Teori *Sprangter* menyatakan bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah pendidikan, sumber informasi, usia (Notoadmojo, 2014). Hal ini sejalan dengan teori Sunaryo (2016) bahwa pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya suatu perilaku, didasari oleh adanya pengetahuan yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu tindakan. Pengetahuan tentang menstruasi sangat penting diperoleh oleh seseorang remaja putri yang akan menghadapi menarche, terutama pemeliharaan kesehatan selama menstruasi. Pengetahuan tentang menstruasi dipengaruhi oleh sumber informasi yang terdiri dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat serta media informasi seperti internet. Sumber informasi yang baik bagi remaja adalah orang tua dan guru. Sehingga orang tua sebaiknya mengenalkan menstruasi pada anaknya sedini mungkin serta guru juga dapat mengenalkan menstruasi pada anak didiknya

seputar menstruasi. Faktor usia dapat dianggap sebagai salah satu penentu tingkat pengetahuan seseorang, karena fisik dan psikis seseorang mengalami perubahan seiring bertambahnya usia sehingga membuat tingkat berpikir yang lebih matang dan berkembang. Usia berdampak pada kapasitas kognitif dan proses kognitif seseorang. Seiring bertambahnya usia, kemampuan kognitif dan proses berpikirnya mengalami perkembangan, sehingga peningkatan informasi yang diperolehnya membaik (Pitaloka et al.,2024). Usia responden yang masih dini dan menganggap belum saatnya mengetahui tentang menarche juga mempengaruhi pengetahuan yang dimilikinya sesuai dengan penelitian Saputro dan Citra (2021), bahwa remaja putri umumnya belajar tentang menarche dari ibunya, tetapi tidak semua ibu memberikan informasi secara terbuka kepada anak perempuannya sampai anak mengalami *menarche*. Sejalan dengan hasil penelitian ini bahwa usia responden 12-13 tahun.

Penelitian ini menunjukkan bahwa banyak remaja putri yang memiliki pengetahuan yang kurang tentang menstruasi. Hampir semua remaja putri tidak pernah mendengar tentang menstruasi atau *menarche*, baik dari segi fisik maupun psikologis yang mereka alami menjelang menstruasi pertama. Tingkat pendidikan formal yang tinggi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang informasi kesehatan, khususnya di bidang menstruasi, yang akan membantu remaja putri dalam menghadapi menstruasi dengan lebih baik. Pemahaman yang baik tentang menstruasi sangat penting untuk membantu remaja putri mengatasi kebingungan, kecemasan, dan ketidaknyamanan yang sering kali muncul ketika akan mengalami *menarche*.

2. Kesiapan Menghadapi Menarche

Tabel .3 Kategori Kesiapan Menarche

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Siap	19	29,7
Tidak Siap	45	70,3
Total	64	100

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di SMPN 3 Nusa Penida, dapat diketahui bahwa sebagian besar tidak siap menghadapi *menarche* dengan jumlah 45 responden atau (70,3%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Harahap, 2024) dengan judul “Hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kota Padangsidempuan” dapat diketahui bahwa sebagian besar remaja putri tidak siap menghadapi *menarche* sebanyak 37 orang (56,1%). Ketidaksiapan ini disebabkan oleh merasa takut menghadapi menstruasi pertamanya, merasa bingung menghadapi menstruasi pertamanya, merasa malu, merasa tabu untuk menceritakan tentang menstruasi dengan orang lain. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Jannah, 2023) dengan judul “Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Remaja Di SMPN 8 Palangka Raya” didapatkan hasil responden sebagian besar tidak siap menghadapi *menarche* sebanyak 29 orang (69,0 %), sebagian besar remaja takut pada menstruasi pertama, merasa malu, bingung, tidak mau berbicara dengan orang lain tentang menstruasi, tidak mau belajar atau berangkat sekolah, dan merasa menstruasi menurunkan rasa percaya diri saat main dengan teman.

Teori Readiness slameto (2013), menjelaskan kesiapan adalah keseluruhan kondisi seseorang yang membuatnya siap merespons dengan cara tertentu terhadap

suatu situasi. Kesiapan ini tidak hanya menyangkut kondisi fisik, melainkan juga mencakup aspek mental dan emosional. Kesiapan menghadapi *menarche* merupakan salah satu kondisi yang memerlukan penyesuaian fisik, psikologis dan sosial dari seseorang remaja putri. Kesiapan atau ketidaksiapan menghadapi *menarche* berdampak terhadap reaksi individual remaja putri pada saat datangnya menstruasi yang pertama (Nopia, 2020). Kesiapan ini sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang dimiliki. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin baik tingkat pengetahuan tentang menstruasi, semakin siap remaja putri menghadapi *menarche*.

Remaja putri yang tidak siap menghadapi *menarche* akan merasa tidak percaya diri, respon negatif terhadap *menarche* yang dialaminya seperti merasa takut, terkejut, sedih, kecewa, malu, khawatir, dan bingung (Arrahma, 2023). Remaja putri yang siap menghadapi *menarche* akan lebih memahami pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi, mengenali tanda tanda gangguan menstruasi, dan mengetahui kapan harus mencari bantuan medis. Kesiapan remaja putri menghadapi *menarche* yaitu keadaan dimana menunjukkan bahwa remaja putri siap untuk mencapai suatu kematangan fisik. *Menarche* akan menjadi saat-saat yang menegangkan pada saat remaja putri awal (Sofiyati, 2022). Kesiapan menghadapi *menarche* berdampak terhadap reaksi remaja putri saat datangnya menstruasi yang pertama. Remaja yang tidak siap menghadapi *menarche* akan merasa tidak percaya diri, respon negatif terhadap *menarche* yang dialaminya seperti merasa takut, terkejut, sedih, kecewa, malu, khawatir, dan bingung (Arrahma, 2023). Kesiapan atau ketidaksiapan menghadapi *menarche* berdampak terhadap reaksi individual remaja putri pada saat menstruasi pertama yang dapat berdampak positif atau negative (Riyani, 2022).

Ketidaksiapan dalam menghadapi *menarche* dapat menyebabkan kepanikan dan memunculkan anggapan bahwa peristiwa ini merupakan tanda suatu penyakit. Kesiapan responden dalam menghadapi *menarche* dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pengetahuan yang dimiliki. Dengan pengetahuan yang baik tentang menstruasi, responden akan lebih siap menghadapi *menarche*. Sebaliknya, responden yang memiliki pengetahuan yang kurang cenderung tidak siap menghadapi *menarche*. Fase tibanya menstruasi ini merupakan satu periode di mana remaja putri benar-benar telah siap secara biologis menjalani fungsi kewanitaannya. Maka bagi perempuan, peristiwa menstruasi menduduki satu eksistensi psikologis yang unik, yang bisa mempengaruhi sekali persepsi remaja putri terhadap realitas hidup, baik pada masa remaja maupun setelah dia menjadi remaja (Yuhanah, 2020).

3. Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche

Pengetahuan	Kesiapan			Total	p value	Nilai Korelasi (r)
		Siap	Tidak Siap			
Baik	f	14	0	14	0,000	0,810
	%	21,8	0	21,8		
Cukup	f	4	8	12		
	%	6,3	12,5	18,8		
Kurang	f	1	37	38		
	%	1,6	57,8	59,4		

Total	f	19	45	64
	%	29,7	70,3	100

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan mengenai menstruasi dengan kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche di SMPN 3 Nusa Penida, dengan nilai p value= 0. 000. Dimana nilai koefisien korelasi sebesar 0,810 dengan arah hubungan yang positif atau searah, dan tingkat hubungan yang sangat kuat. Hubungan sangat kuat dikarenakan kurangnya pengetahuan tentang menstruasi, sehingga responden tidak siap dalam menghadapi *menarche*.

Pengetahuan yang dibutuhkan dan perlu untuk dipersiapkan oleh remaja dalam menghadapi menstruasi meliputi adanya perubahan secara biologis, fisiologis dan psikologis. Pemberian informasi dan pengetahuan yang tepat pada remaja tentang *menarche* sangat diperlukan untuk menumbuhkan sikap positif mereka dalam menghadapi *menarche*. Remaja putri yang memiliki pengetahuan tentang menstruasi yang baik merasa senang saat mengalami menstruasi pertama. Pengetahuan baik, cukup, kurang yang diperoleh remaja putri tentang menstruasi akan mempengaruhi persepsi remaja tentang *menarche*. Jika persepsi yang dibentuk remaja tentang menstruasi positif, maka hal ini akan berpengaruh pada kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche* (Yuhanah, 2020). Pengetahuan yang diperoleh remaja putri tentang menstruasi akan mempengaruhi persepsi remaja tentang *menarche*. Jika persepsi yang dibentuk remaja tentang menstruasi positif, maka hal ini akan berpengaruh pada kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche*. Kurangnya pengetahuan tentang reproduksi khususnya menstruasi pada remaja putri dapat berdampak terhadap kesiapan dalam menghadapi *menarche*.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan mengenai menstruasi dengan kesiapan remaja menghadapi menarche di SMPN 8 Palangka Raya, dengan nilai p sebesar 0,004. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin rendah pengetahuan seseorang, semakin kecil pula motivasi mereka untuk mempersiapkan menstruasi pertama. Hasil penelitian Andayani (2022) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan mengenai menstruasi dan kesiapan menarche pada remaja kelas VII di SMP Negeri 5 Mengwi, dengan nilai p = 0,000. Hubungan ini bersifat positif, yang berarti semakin tinggi pengetahuan remaja tentang menstruasi, semakin tinggi pula kesiapan mereka menghadapi menarche. Penelitian lain oleh Tanjung, 2024 juga sejalan dengan hasil penelitian ini dimana bahwa remaja putri yang memiliki pengetahuan tentang menstruasi baik akan siap dalam menghadapi menarche sebaliknya, remaja putri yang memiliki pengetahuan tentang menstruasi yang kurang akan tidak siap dalam menghadapi *menarche*. Selanjutnya penelitian Yuningsih et al., 2023 Remaja putri yang memiliki pengetahuan baik akan merasa senang dan bangga saat mengalami menstruasi pertama. Pengetahuan baik yang diperoleh remaja putri tentang menstruasi akan mempengaruhi persepsi remaja tentang *menarche*. Jika persepsi yang dibentuk remaja tentang menstruasi positif, maka hal ini akan berpengaruh pada kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche*. Penelitian Pitaloka et al., 2023 Pada penelitian yang telah dilakukan pada siswi kelas 4-6 SDN 03 Pandanlandung Wagir menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan yang tinggi akan cenderung lebih siap menghadapi menarche atau menstruasi pertama, berbeda dengan mereka yang mempunyai pengetahuan yang kurang akan cenderung tidak siap.

Melihat dari hasil penelitian ini, peneliti berasumsi, remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai menstruasi akan lebih siap menghadapi menarche dibandingkan dengan remaja yang kurang memahami hal ini. Pengetahuan yang dimiliki tentang menstruasi menjadi landasan penting untuk memahami proses yang akan mereka alami. Dengan dukungan pengetahuan yang memadai dan pengalaman yang ada, tingkat kesiapan mereka dalam menghadapi menarche pun meningkat. Akibatnya, remaja putri merasa lebih siap untuk menjalani proses *menarche* tanpa merasa takut, cemas dan malu. Selain itu, adanya fasilitas dan sarana kesehatan yang memadai, seperti tersedianya berbagai sumber dan media informasi, penyuluhan kesehatan reproduksi dan pembelajaran tentang menstruasi dapat semakin meningkatkan pengetahuan remaja tentang menstruasi sehingga remaja putri siap menghadapi *menarche*.

D. SIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan remaja putri menghadapi *menarche* di SMPN 3 Nusa Penida dengan hasil analisa *Rank Spearman* diperoleh hasil $p=0.000$ dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,810

DAFTAR PUSTAKA

- Ambali, D. D. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi Menstruasi Pertama Pada siswa Kelas V dan VI Di SDN Denpina Kabupaten Toraja Utara. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 2.
- Andayani Ni W. (2022). Hubungan Pengetahuan Menstruasi Dengan Kesiapan Menarche Pada Remaja Putri Kelas VII Di Smp Negeri 5 Mengwi. Denpasar : Skripsi Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali
- Arrahma, D. (2023). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Kombinasi Leaflet, Video, Dan PPT Terhadap Peningkatan Pengetahuan Terkait Menarche Pada Siswi SD Negeri 22 Andalas Barat. Padang : Thesis Universitas Andalas
- Fiah, Z.A. and Futriani, E.S. (2023) 'Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama pada Siswi Kelas VI SDN Jakamulya V Bekasi Selatan', *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(8), pp. 2411–2423. doi:10.33024/mahesa.v3i8.10721.
- Harahap, E. (2024) Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Kota Padangsidimpuan Tahun 2024: Skripsi Universitas Aafa Royhan di Kota Padangsidimpuan
- Hurin'in, N. M., & Rosyita, K. (2024). Implementasi Terapi Komplementer Yoga Cat Stretch Exercise Untuk Penurunan Intensitas Dismenorea Primer Pada Remaja. *Konferensi Nasional Pengabdian Masyarakat (Kopemas)*, 5(1).
- Jannah, M.R. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri Di SMPN 8 Palangka Raya. Palangka Raya : Skripsi Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
- Nainar, A. A. A., Amalia, N. D., & Komariyah, L. (2023). Hubungan antara Pengetahuan tentang Menstruasi dan Kesiapan Menghadapi menarche pada Siswi Sekolah Dasar di Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*. Vol 7 (1): 64-77.
- Nopia, E. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Sd Negeri 06 Ipuh Desa Semundam

- Kecamatan Ipuh Kabupaten Mukomuko. Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia JIKSI, 2.
- Proverawati, A. (2019). Menarche (Menstruasi Pertama Penuh Makna). Yogyakarta: Muha Medika
- Nur, H dan Nurussakinah D. (2020). Dinamika Perkembangan Remaja. Jakarta : Kencana
- Pitaloka, R. D., Keswara, N. W., & Purwanti, A. S. (2024). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas 4-6. *Binawan Student Journal*, 6(1), 36–41. <https://doi.org/10.54771/r42n9k29>
- Riyani, S. C. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche. Surakarta: Skripsi Universitas Surakarta
- Rosyida, D. A. C. (2020) Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Saputro, Heri, And Citra Mutiara Ramadhani. (2021). “Peran Orang Tua Dengan Sikap Remaja Putri Menghadapi Menarche.” *Journal For Quality In Women’s Health* 4(1): 21–34
- 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), pp. 01–10. doi:10.33024/mahesa.v2i1.5756
- World Health Organization, (WHO). (2024). *Adolescent and young adult health*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Yuhanah. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Murid SD Kelas V Dan VI Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Di SD Negeri 4 Kolakaasi Kecamatan Latambaga Kabupaten Kolaka. *Jurnal Surya Medika (JSM)*
- Yuningsih, R., Sri Mujiyanti dan Ijah. (2023). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswa Kelas V Dan VI. Artikel Penelitian. *Jurnak Kesehatan*, Vol 12, No 2