

PENGARUH PERUBAHAN FISIK TERHADAP KESIAPAN DIRI MASA *MENARCHE* PADA REMAJA PUTRI DI KAKASKASEN TOMOHON UTARA

Enjel Lasio¹, Julianus Ake², Benhard Latuminase³

¹Mahasiswa Fakultas Keperawatan, Universitas Sariputra Indonesia Tomohon

²Dosen Stikes Panakkukang Makassar,

³Dosen Fakultas Keperawatan, Universitas Sariputra Indonesia Tomohon

Corresponden Autor: latuminasebeny@gmail.com

Abstract - Background: *Young women who have not prepared themselves during menarche can be a traumatic experience. Inappropriate menarche readiness in young women results in anxiety, the emergence of fear, worry, and inner conflict, as well as other problems, namely dizziness, nausea, and irregular menstruation. Lack of knowledge can cause problems with physical changes such as poor personal hygiene. The period of menarche or menstruation is the beginning for young women who will grow up and be marked by menstruation. Research objective:* The purpose of this study was to determine the effect of physical changes on self-readiness during menarche in the Kakaskasen Tiga sub-district, North Tomohon sub-district. **Method:** A quantitative research with a cross-sectional design was used. There were 51 respondents participated in this research. Data were collected using questionnaires and observation sheets and analyzed by using chi-square statistical test. **Result:** The test results show that the significance $p\text{-value} = 0.000 < \alpha = 0.05$ and there is a value of $X^2 \text{ Count} = 51.000 > X^2 \text{ Table} = 5.991$. So thus H_1 is accepted. **Conclusion:** it could be concluded that an influence between physical changes on self-readiness during menarche in Kakasen Tiga, North Tomohon District.

Keywords: *Adolescence; Physical Changes; Self Readines; Menarche Period.*

Abstrak - Latar Belakang: Remaja putri yang belum mempersiapkan diri pada masa menarche bisa menjadi pengalaman yang traumatik. Kesiapan menarche yang tidak tepat pada remaja putri mengakibatkan kecemasan, munculnya rasa takut, khawatir, dan konflik batin, serta masalah lain yaitu pusing, mual dan menstruasi yang tidak teratur. Kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan masalah perubahan fisik seperti kebersihan diri yang buruk. masa menarche atau Menstruasi merupakan awal bagi remaja putri yang akan meranjak dewasa dan ditandai dengan menstruasi. **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui pengaruh perubahan fisik terhadap kesiapan diri masa menarche di kelurahan kakaskasen tiga kecamatan tomohon utara. **Metode:** Penelitian yang digunakan merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Sampel dalam penelitian ini 51 responden dalam penelitian alat ukur yang digunakan dalam pengumpulan data adalah lembar kuesioner dan lembar observasi dengan menggunakan uji statistik chi-square. **Hasil:** Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ dan terdapat nilai $X^2 \text{ Hitung} = 51,000 > X^2 \text{ Tabel} = 5,991$. **Kesimpulan:** Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara perubahan fisik terhadap kesiapan diri masa menarche di Kakaskasen Tiga Kecamatan Tomohon Utara.

Kata kunci : *Remaja; Perubahan Fisik; Kesiapan Diri; Masa menarche.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase pertumbuhan yang cepat, termasuk fungsi reproduksi yang menyebabkan perkembangan fisik, sosial, dan mental¹. Remaja putri akan mengalami *menarche* atau menstruasi pertama pada masa remaja

Masa *menarche* atau Menstruasi merupakan awal bagi remaja putri yang akan meranjak dewasa dan ditandai dengan menstruasi. Dewasa dimaksud disini adalah yang telah mengalami *menarche*, dan telah memiliki kemampuan untuk menghasilkan sel telur yang akan dilepaskan ke ovulasi. sebab itu terjadi pembuahan dan penebalan dinding rahim yang dapat mengakibatkan

terlukanya pembuluh darah dan terjadilah menstruasi.

Data demografi menunjukkan bahwa remaja merupakan populasi yang besar dari penduduk dunia. Menurut *World Health Organization* (WHO) sekitar seperlima dari penduduk dunia adalah remaja berumur 10-19 tahun (Effendi & Makhfudi,2009) 2010). Menurut peraturan menteri kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut (BKKBN) tentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (kemnkes RI, 2018). Survei demografi dan kesehatan indonesia (SDKI) tahun 2017, populasi remaja putri yang usianya 10-15 tahun di indonesia adalah 13,3% remaja putri tidak tau mengenai perubahan fisik saat puber (Nurmawati,2019 dkk).

Di indonesia usia remaja pada waktu *menarche* bervariasi antara 10 hingga 16 tahun dari rata-rata *menarche* pada usia 12 tahun 5 bulan (Munda *et all*,2013). Berdasarkan data awal yang telah didapat oleh peneliti pada November 2022 didapatkan jumlah remaja putri 152 orang, yang usia 12-13 tahun yang mengalami *menarche* 60 remaja putri di Kelurahan Kakaskasen Tiga Kecamatan Tomohon Utara. Peneliti mendapatkan bahwa perubahan fisik dengan kesiapan diri remaja sangat kurang sehingga remaja putri tidak memahami dan belum siap dengan muncul perasaan malu,takut,cemas, dan bisa menganggap masa *menarche* atau menstruasi itu adalah penyakit ⁵

Dari hasil uraian di atas saya tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh Perubahan fisik dengan kesiapan diri Masa *menarche* pada Remaja Putri di Kakaskasen Tiga Kecamatan Tomohon Utara.

Perubahan fisik yang di alami remaja putri saat *menarche* yaitu perubahan proporsi tubuh, buah dada yang mulai membesar, panggul melebar,bentuk tubuh sedikit lebih bulat karena lemak mulai

menumpuk, sering timbul jerawat, suara yang menjadi merdu dan menstruasi atau mulai datang bulan (Bahriah,2011). (Wendy Darvill & Kelsey Power, 2013).. Sedangkan bentuk kesiapan diri remaja putri yaitu pemahaman,penghayatan, dan kesediaan saat mengalami *menarche*.

TUJUAN PENELITIAN

Diketahuinya pengaruh perubahan fisik terhadap kesiapan diri masa menarhe pada remaja purti Di Kakakasen Tiga Kecamatan Tomohon Utara

METODE PENELITIAN

Desain peniltian digunakan dalam peneilitan ini adalah kuantitatif yang bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh korelatif antar variabel, Rancangan ini menggunakan penelitian *corss-sectional*. (Nursalam, 2017). Jumlah sampel yang diambil sebagai responden sebanyak 51 responden, instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dan kuisioner, analisa yang digunakan yaitu univariat (umur,perubahan fisik dan kesiapan diri). Dan analisa bivariat menggunakan uji chi-square

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Analisa univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Di Kelurahan Kakakasen Tiga Kecamatan Tomohon Utara 23 maret 2023

Umur	Frekuensi	Pesentase
11-12	35	68,6
13	16	31,4
Total	51	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah responden yang paling banyak adalah usia 11-13 tahun yaitu sebanyak 35 responden (68,6%).

Tabel 2. karakteristik responden berdasarkan perubahan fisik Di

kelurahan Kakakasen Tiga Kecamatan Tomohon Utara 23 maret 2023.

Perubahan fisik	Frekuensi	Persentase
Tidak	16	31,4
Ya	35	68,6
Total	51	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa jumlah responden yang paling banyak adalah mengalami perubahan fisik (ya) yaitu sebanyak 35 responden (68,6%).

Tabel 3. karakteristik responden berdasarkan kesiapan diri di kelurahan Kakakasen Tiga Kecamatan Tomohon Utara 23 maret 2023

Kesiapan diri	Frekuensi	Persentase
Kurang	16	31,4
Cukup	11	21,6
Baik	24	47,1
Total	51	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa jumlah responden yang paling banyak adalah mengalami kesiapan diri (bak) yaitu sebanyak 24 responden (47,1%).

2. Analisa bivariat

Tabel 4. Tabulasi silang pengaruh perubahan fisik terhadap kesiapan diri masa menarche pada remaja putri di kakakasen tiga kecamatan tomohon utara.

Perubahan fisik	Kesiapan diri						Total
	Kurang		Cukup		Baik		
	N	%	N	%	N	%	N
Ya	0	0	11	21,6	24	47,1	35
Tidak	16	31,4	0	0	0	0	16
Total	16	31,4	11	21,6	24	47,1	51

Signifikan $p=0,00 < \alpha=0,05$
 $X^2 \text{ Hitung} = 51,000 > X^2 \text{ Tabel} = 5,991$

Dari tabel tabulasi silang pengaruh perubahan fisik terhadap kesiapan diri masa *menarche* pada remaja putri. Menunjukkan bahwa dari 51 responden dengan presentase terbesar 68,6% dengan jumlah 35 responden dengan kategori kesiapan diri baik, dari analisa kedua variabel di atas dengan menggunakan uji statistik shi-square di dapatkan nilai $X^2 \text{ Hitung} = 51,000 > X^2 \text{ Tabel} = 5,991$. Dengan tingkat signifikan dari pengaruh kedua variabel tersebut adalah $(p) = 0,000$ dari $(\alpha) < 0,05$, dengan demikian H1 dapat di sempulkan bahwa ada pengaruh antara perubahan fisik terhadap kesiapan diri masa *menarche* di kakakasen tiga.

PEMBAHASAN

Pengaruh Perubahan Fisik Terhadap Kesiapan Diri Masa *Menarche* Pada Remaja Putri Di Kakakasen Tiga Kecamatan Tomohon Utara.

Hasil penelitian yang dilakukan di Kakakaksen tiga kecamatan Tomohon utara pada tahun 2023. Melalui pengujian data pada program SPSS dengan menggunakan Chi square menunjukkan nilai $X^2 \text{ Hitung} = 51,000 > X^2 \text{ Tabel} = 5,991$. Dengan tingkat signifikan dari pengaruh kedua variabel tersebut adalah $(p) = 0,000$ dari $(\alpha) < 0,05$, dengan demikian H1 dapat di sempulkan bahwa ada pengaruh antara perubahan fisik terhadap kesiapan diri masa *menarche* di Kakakasen Tiga Kecamatan Tomohon Utara.

Masa remaja merupakan masa dimana muncul berbagai persoalan dan pencarian jati diri yang sebenarnya. Adanya perubahan fisik pubertas membuat banyak remaja sering mengalami stress. Perubahan fisik pada masa remaja bukanlah suatu masalah yang membuatnya tidak siap dalam menghadapi segala sesuatu, akan tetapi sebagai seorang remaja yang mulai mengalami berbagai macam perubahan

fisik, tentu kesiapan diri dalam diri remaja sangat penting agar remaja mampu menghadapi segala sesuatu dengan gagah berani. Perubahan bentuk fisik, psikis pada diri remaja, tidak disadari bahwa hal itu merupakan proses pematangan pada organ-organ tubuhnya yang menghantarkannya pada fase dewasa.

Menurut Sarwono, sikap mengacu pada kesediaan seseorang untuk bertindak dengan cara tertentu terhadap objek tertentu. Sikap positif lebih cenderung mendekati, menyukai, dan mengharapkan objek tertentu, sedangkan sikap negatif lebih cenderung menghindari, membenci, dan tidak menyukai objek tertentu normal, tidak memalukan, tidak merasa jijik, malu dan cemas. Kesiapan diri merupakan dasar utama bagi seorang remaja dalam mengalami setiap perubahan-perubahan yang terjadi dalam masa pubertasnya. Karena semakin siap seorang remaja mengalami perubahan fisiknya akan semakin baik remaja menerima perubahan-perubahan fisik yang dialaminya, bahkan tidak malu, cemas, takut, dan risih terhadap tubuh mereka sendiri.

Penelitian sejalan yang dilakukan oleh Vivin Indrianita (2019) dengan judul Hubungan Kesiapan Diri Terhadap Perubahan fisik Masa Pubertas Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 32 Surabaya, dari hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 7 responden yang tidak siap dengan perubahan fisik dan tidak terjadi perubahan fisik sebanyak 7 siwi (100%), sedangkan 29 responden yang kurang siap dengan perubahan fisik dan terjadi perubahan fisik sebanyak 29 siswi (100%) serta dari 100 responden dengan kesiapan diri siap dan terjadi perubahan fisik sebanyak 99 siswi (99%) dan 1 (1%) siap namun tidak terjadi perubahan fisik. Dari hasil penelitian dianalisis dengan uji statistic dengan chi-square dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ menunjukkan $\rho = 0,000$ berarti $\rho < \alpha$ maka H_0 ditolak artinya

ada hubungan antara kesiapan diri dengan kejadian perubahan fisik.

Penelitian yang tidak sejalan juga dilakukan oleh Sulistiyanti Anik (2021) dengan judul Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Pada Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Pubertas Pada Siswi SMP Negeri 1 Sukoharjo, dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 21 orang (25,3%) menunjukkan bahwa sikap positif, sedangkan sebanyak 62 orang (74,6%) menunjukkan sikap negatif. Hal tersebut berarti siswa SMP Negeri 1 Sukoharjo belum siap dalam menghadapi perubahan fisik pada masa pubertas.

Menurut asumsi peneliti, ada persamaan dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Vivin Indrianita (2019) dengan nilai signifikan $p = 0,000$ yaitu terdapat hubungan antara kesiapan diri dengan kejadian perubahan fisik. Menurut teori *Sanrok* dan *Yussen* yang dikutip oleh Budi, Amin, dkk. (2006), perkembangan adalah pola gerakan atau perubahan yang dimulai pada saat terjadi pematangan dan berlangsung terus selama siklus kehidupan. Dalam perkembangan terdapat pertumbuhan. Pola perubahan tersebut bersifat kompleks karena merupakan hasil (produk) dari beberapa proses, yaitu proses biologis, proses kognitif, dan proses sosial. Sesuai dengan pendapat tersebut maka kesiapan diri dalam perubahan fisik harus dicapai dalam proses perkembangan perorangan pada tingkatan mental sosial, dan emosional Oemar Hamalik (2008).

KESIMPULAN

1. Perubahan fisik masa *menarche* pada remaja putri di Kakakasen Tiga Kecamatan Tomohon Utara, kategori baik.
2. Kesiapan diri masa *menarche* pada remaja putri di Kakakasen Tiga Kecamatan Tomohon Utara, Kategori baik
3. Ada pengaruh yang signifikan antara perubahan fisik terhadap kesiapan diri

masa *menarche* pada remaja putri di Kakaskasen Tiga Kecamatan Tomohon Utara, semakin baik perubahan fisik, semakin baik kesiapan diri masa *menarche* pada remaja putri.

SARAN

1. Institusi pendidikan
Diharapkan hasil penelitian ini mejadi bahan pertimbangan dalam proses pembelajaran mengenai bagaimana cara mempersiapkan diri remaja dalam menghadapi masa *menarche* (menstruasi) pada awal mahasiswa/i.
2. Bagi peniliti selanjutnya yang berminat dengan topik yang sama ataupun ingin mengembangkan variabel baru pada penelitian ini. Kiranya penelitian ini dapat diteliti lebih dalam mengenai pengaruh perubahan fisik terhadap

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah A, Hastuti Tp. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V Dan Vi Di Sd Negeri Dangkel Parakan Temanggung Tahun 2014. Vol 5.; 2016. ³
- Anwar C, Febrianty R. Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Peran Ibu Dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas 4-6 Di Sd 3 Peuniti Kota Banda Aceh. Vol 3.; 2017. ⁷
- Febrianti, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Menarche Dini Pada Siswi Kelas Vii Di Mtsn Model Padang Tahun 2017. Unes Journal Of Scientech Research, 2(1), 73-84.
- Indrianita V. Hubungan Kesiapan Diri Terhadap Perubahan Fisik Masa Pubertas Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 32 Surabaya. Nersmid Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan. 2019;2(2):1-10. ¹³
- Juwita S, Yulita N. Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche. Journal Of Midwifery Science) P-Issn. 2018;2(2):2549-2543. ¹²
- Lutfiasari D, Studi Diii Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri P. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menarche Dan Perubahan Fisik Sekunder Melalui Metode Teman Sebaya (Peer Group) Terhadap Persepsi Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche Di Sdn Kampung Dalem 6 Kota Kediri. ⁶
- Manase P, Nurbaya S, Sumi Ss. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Kesiapan Menghadapi Menarche. ¹¹
- Nurmawati, Ida, And Feby Erawantini. "Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Siswi Sd Dalam Menghadapi Menarche." Jurnal Kesehatan 12.2 (2019): 136-142.
- Panjaitan Aa, Angelia S, Apriani N. Respon Remaja Putri Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Saat Pubertas. Jurnal Berkala Kesehatan. 2018;4(2):55. Doi:10.20527/Jbk.V4i2.5491 ⁴
- Rachmawati An, Oktaviani Ar. Peran Orangtua Dalam Mempersiapkan Remaja Putri Menghadapi Menarche Di Kelurahan Kadirejo Kecamatan Karangnom Kabupaten Klaten. ¹
- Salangka G, Rompas S, Program Mr, Keperawatan Si, Kedokteran F. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche Di Smp Negeri 1 Kawangkoan. Vol 6.; 2018. ⁵
- Sanjiwani Ia, Pramitaresthi Ga. Gambaran Kesiapan Menarche Siswi Di Sd 2 Dalung. 2020;8(2). ⁹
- Sholichah N, Sovlianti E, Kebidanan A, Putra B, Purworejo B, Soekarno Hatta J. Gambaran Tingkat

