

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Pengalaman adalah sesuatu yang pernah dialami (dijalani, Dirasakan, ditanggung) (KBBI, 2015). Pengalaman juga diartikan sebagai memori yang menerima dan menyimpan peristiwa yang terjadi atau dialami individu pada waktu dan tempat tertentu, yang berfungsi sebagai referensi otobiografi (Alwisol, 2012). Pengalaman menarche seringkali dipenuhi rasa takut dan Canggung (Anggraini 2019). Sebagian besar remaja putri mengalami perubahan emosi yang terjadi berupa mudah marah takut, gembira, dan menangis Fitarina (2014)

Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita. rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir (Asrori dan Ali, 2016). Remaja adalah suatu usia di mana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia di mana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar. memasuki masyarakat dewasa ini mengandung banyak aspek efektif, lebih atau kurang dari usia pubertas.

Umur erat kaitannya dengan potensi reproduksi dan kesuburan, selain itu umur juga menentukan kapan seseorang mulai mengalami suatu perubahan pada dirinya. salah satunya adalah masa pubertas di mana remaja akan ditandai dengan perubahan pada fisik dan perubahan yang paling mencolok pada remaja yaitu terjadinya menarche atau pertama haid. umumnya usia menstruasi adalah usia 12-14 tahun, namun saat ini terdapat kecenderungan perubahan usia menstruasi ke usia yang lebih mudah sehingga banyak anak SD yang mengalami menstruasi. hal ini bergantung pada beberapa faktor seperti kesehatan, berat badan, dan status nutrisi (Hesti Nur Laili et all, 2021)

Menurut Sarwono dalam Hesti Nurlaili (2021), menstruasi adalah tahap perkembangan fisik ketika alat reproduksi manusia mencapai kematangan. menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang (Kusmiran, 2011). Menstruasi sendiri merupakan pendarahan dari rahim yang berlangsung secara periodik dan siklik. Hal tersebut terjadi karena pelepasan endometrium akibat hormon ovarium dan progesteron yang mengalami perubahan kadar akhir siklus ovarium (Lestary dan Amal, 2019)

Menarche merupakan menstruasi yang pertama kali dialami wanita, ditandai dengan keluarnya darah dari vagina akibat peluruhan lapisan endometrium. Menarche terjadi pada periode pertengahan pubertas atau biasa terjadi 6 bulan setelah mencapai puncak percepatan pertumbuhan. banyak hal yang mempengaruhi menarche, antara lain adanya perubahan hormon yang mempengaruhi kematangan sel. remaja yang memiliki riwayat menarche yang terlalu dini menyebabkan remaja tersebut terpapar hormon estrogen yang lebih lama dibandingkan dengan remaja yang menarchenya normal. hal ini dipengaruhi oleh peningkatan aktivitas hormon-hormon reproduksi (Susanti, 2012)

Saat ini usia anak menarche cenderung semakin mudah berkisar antara 8-12 tahun. Banyak anak yang terlalu dini mengalami menarche mempunyai masalah persepsi dan kesiapan yang kurang baik terkait menstruasi. Kebanyakan remaja putri bingung saat mendapatkan menstruasi pertama karena persepsi dari mereka sendiri, tidak tahu bagaimana harus menyesuaikan diri dengan suasana baru dan rutinitas baru yaitu dengan hadirnya menstruasi, selain itu ada banyak pengalaman yang dilewati oleh remaja putri pada saat haid pertama. Remaja putri yang tidak memiliki kesiapan menghadapi menarche akan mengalami banyak ketakutan dan kekhawatiran, salah satunya nyeri yang dialami pada saat haid pertama (Rudi Haryono, 2016)

Berdasarkan data *World Heart organization* (2018) jumlah remaja berusia 10-19 tahun sudah mengalami menstruasi adalah sekitar seperlima dari penduduk dunia. sekitar 900 juta berada di negara sedang berkembang. selama abad 19 hingga pertengahan abad 20, rata-rata usia menarche perempuan di Eropa utara mengalami penurunan dari usia menarche 16-17 menjadi usia 13 tahun. Selama abad 19 hingga abad 20 rata-rata usia menarche perempuan menurun dari 17 tahun menjadi 14 tahun di Amerika Serikat (selviyanti 2018). Menurut Jamadar (2012) di India terjadi penurunan usia menarche yaitu rata-rata pada usia 11,4 tahun. Di Asia seperti Hongkong dan Jepang umur rata-rata menarche remaja putri adalah 12,2 dan 12,38 tahun (Yunizar, 2020). Jumlah remaja (penduduk usia 10-24 tahun) di Indonesia saat ini telah mencapai sekitar 66,3 juta jiwa. Ini berarti 1 diantara 4 penduduk adalah remaja (BKKMN, 2016). Dengan rata-rata menarche di Indonesia adalah 12,96 juta jiwa (Sinta Yulia, 2021) di Sumatera Utara sebanyak 25,3% remaja putri mengalami menarche pada usia 11-12 tahun (Asriana, 2017)

Secara psikologis wanita remaja yang pertama sekali mengalami haid akan mengeluh rasa nyeri, kurang nyaman dan mengeluh perutnya terasa begah. tetapi pada beberapa remaja keluhan-keluhan tersebut tidak dirasakan, hal ini dipengaruhi oleh nutrisi yang adekuat yang bisa dikonsumsi, selain olahraga yang teratur (Sibagariang, 2010)

Penting sekali bagi para remaja putri mempersiapkan diri untuk menghadapi menarche secara tepat. Karena untuk mengurangi kecemasan dan penyakit reproduksi yang dapat terjadi, jika remaja putri tidak mempersiapkan pengetahuan tentang menarche sejak dini (Pratiwi, 2018). Hasil penelitian Khasanah dan Handayani tahun 2014 mendapatkan bahwa 47,5% remaja putri memiliki perilaku hygiene menstruasi yang kurang baik sehingga mengalami keluhan pada organ reproduksi yaitu sebanyak 88,1% remaja putri mengalami keputihan dan 61% pruritus vulvae (Fitriyah, 2014). Remaja putri yang sudah menstruasi ditanya perasaannya ketika pertama kali haid menyampaikan berbagai perasaan yang meliputi rasa takut, panik, gugup, bingung dan sakit (Romana et al, 2021)

Berdasarkan dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMP Imelda Medan di kelas VII menemukan adanya beberapa siswi yang telah mengalami menstruasi pertama kalinya. banyak yang mengungkapkan bahwa terjadinya menstruasi pada mereka membuat siswi-siswi tersebut merasa takut, kaget, terkejut atau pun rasa cemas dalam diri mereka. tentunya dalam hal ini akan dilakukan proses penanganan terhadap mereka, karena hal tersebut tentunya akan mengganggu psikologi mereka, karena sangat mengganggu dalam hal belajar, karena adanya rasa cemas yang mereka alami. Seperti yang dialami oleh siswi berinisial AL mengalami sakit perut bagian bawah, dan pingsan merasakan nyeri, lesu ketika menstruasi pertama, karena pada kejadian ini siswi dapat melakukan relaksasi dengan cara menghirup udara kemudian ditahan di dalam perut, kemudian mengeluarkan perlahan, melakukan hal tersebut tentunya dapat memulihkan konsentrasi pada siswi dan menurunkan rasa sakitnya dan ditindaklanjuti melalui pemberian arahan untuk dapat berpikir secara logis dan merasakan apa yang sedang terjadi padanya, sehingga siswi tersebut masih di dalam pikiran sadar.

Ada juga siswi dengan inisial AS mengalami rasa mual pada perutnya dan kesulitan berkonsentrasi saat menerima pelajaran akibat menstruasi, adapun langkah yang harus dilakukan pada tahap ini yaitu dengan membiarkan siswi tersebut berbaring supaya otot-otot di dalam perut tidak tegang dan dapat relaksasi, kemudian dilakukannya terapi dengan cara memberikan arahan supaya tidak ada rasa cemas ataupun merasa takut dengan adanya kejadian tersebut. Selain itu juga dapat memberikan ketenangan dan dapat berpikir kembali secara logis pada siswi tersebut.

Perilaku yang ditunjukkan pada saat menarche tersebut merupakan gejala internal yang berdimensi efektif sebagai reaksi atau respon baik secara positif maupun negatif. Perilaku remaja yang positif dapat menerima proses menarche sebagai suatu hal yang fisiologis atau normal yang merupakan pertanda yang baik terhadap kesehatan reproduksinya. Sebaiknya

perilaku negatif terhadap menarche seperti remaja berusaha menolak proses fisiologis tersebut maka akan berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan mental. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengalaman remaja putri saat menghadapi menstruasi pertama (menarche) di SMP Imelda Medan. Penelitian ini sangat penting dilakukan sebagai tolak ukur untuk remaja yang belum menarche agar nanti lebih siap dalam menghadapi menarche, memberikan informasi kepada remaja hal-hal terkait yang perlu diketahui oleh remaja dan perlunya dukungan positif Saat menarche dari orang-orang di sekitar remaja putri.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat dirumuskan permasalahan Penelitian adalah “bagaimana pengalaman remaja saat menghadapi menstruasi pertama di SMP Imelda Medan?”

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1. Tujuan umum

Mengeksplor pengalaman remaja saat menghadapi menstruasi pertama di SMP Imelda Medan

1.3.2. Tujuan khusus

1. Menjelaskan karakteristik menarche pada remaja di SMP Imelda
2. Menjelaskan perubahan yang terjadi pada saat menarche
3. Menjelaskan dukungan keluarga pada remaja saat mengalami menarche

1.4 Manfaat penelitian

1. Bagi responden

Merupakan sumber informasi kepada pasien dan keluarga tentang pengalaman remaja saat menghadapi menstruasi pertama.

2. Bagi peneliti

Untuk mengetahui dan mendapatkan pengalaman yang nyata dalam melakukan penelitian di bidang keperawatan maternitas khususnya yang berhubungan dengan sistem reproduksi.

3. Bagi pendidikan

Memberikan masukan bagi peneliti selanjutnya tentang masalah menarche dan menjadi bahan bacaan perpustakaan.