

## **BAB II. MENSTRUASI PERTAMA UNTUK REMAJA PEREMPUAN**

### **II.1. Menstruasi**

Transisi dari masa kecil ke remaja awal merupakan periode kritis yang diidentifikasi dengan permulaan pubertas dan perubahan fisik dan psikososial yang cepat. Bagi anak perempuan, pubertas dimulai dengan *thelarche*, percepatan pertumbuhan dan permulaan menstruasi, yang menandai awal dari fase reproduksi kehidupan seorang wanita. Menstruasi adalah proses fisiologis alami dan tanda kesehatan fisik yang baik (UNICEF 2019).

Peningkatan standar hidup, terutama faktor makanan dan faktor genetika akan mempengaruhi usia menstruasi dini. Makanan serat yang rendah, lemak dan kalsium yang tinggi berkontribusi pada menstruasi terlalu awal. Selama masa pubertas, eskalasi fisik secara bertahap meningkat dari masa kanak-kanak hingga dewasa dan matangnya organ seksual. Hasil Riskesdas menunjukkan bahwa usia menstruasi bermacam-macam antara 10 hingga 16 tahun, namun usia menstruasi dianggap normal jika berada di rentang antara 12 hingga 14 tahun. 70,1% remaja perempuan yang berusia 10-19 tahun telah mengalami menstruasi dan sebanyak 29,9% belum mendapatkan haid/menstruasi (Riskesdas 2018). Secara nasional rata-rata usia menstruasi pertama adalah antara 13 sampai 14 tahun, terhitung 37,5% anak Indonesia, dan ada juga yang berusia 8 tahun sudah mulai menstruasi namun angka ini sangat lemah.

Pada saat yang sama, menstruasi dikatakan tertunda pada orang muda jika menstruasi pertamanya dimulai di atas usia 15 tahun. Jika menstruasi tidak dimulai sampai usia 16 tahun, remaja perempuan dapat mengalami amenore. Beberapa hal yang dapat mempengaruhi timbulnya menstruasi yaitu genetik, hormon, status gizi, lemak tubuh dan stress (Weliana 2013). Gejala haid setiap remaja bisa berbeda-beda. Pada umumnya, perdarahan yang terjadi pada saat haid sedikit dan haid lebih singkat. Selain itu, remaja yang sedang menstruasi juga dapat mengalami berbagai gejala seperti kram perut, kembung, nyeri payudara, jerawat, kelelahan, perubahan

suasana hati, dan nyeri punggung bawah (A.Muflihah 2021). Dari data yang telah terkumpul, didapatkan informasi serta persentase kesiapan remaja menghadapi menstruasi pertama, faktor-faktor yang mempengaruhi menstruasi pertama seperti faktor lingkungan, orangtua, pertemanan, dan didikan yang didapatkan. Faktor positif yang didapat yakni dukungan serta pengalaman menstruasi yang baik akan membuat remaja perempuan siap dalam menghadapi menstruasi. Faktor negatif yang didapatkan yakni masih dianggap tabunya pembahasan menstruasi di Indonesia membuat remaja perempuan belum sepenuhnya mengerti dan siap menghadapi menstruasi pertamanya.

Namun, beberapa remaja perempuan pada menstruasi pertama mereka tanpa dibekali persiapan dan pengetahuan untuk mengatur menstruasi dan tidak yakin kapan serta bagaimana menanggapi. Meskipun sebagian besar remaja perempuan meminta informasi tentang menstruasi kepada ibunya atau wanita kepercayaan lainnya, para wanita ini sendiri mungkin mempunyai informasi yang tidak akurat dan tidak nyaman berbicara tentang seksualitas, reproduksi, dan menstruasi. Mengisi kesenjangan pengetahuan itu penting, tetapi penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan yang merasa tidak siap untuk menstruasi lebih cenderung menderita kecemasan menstruasi daripada mereka yang merasa siap dan mengalami kram menstruasi yang paling menyakitkan (Dolan 2014).

Kurangnya pengetahuan dan pemahaman tentang menstruasi menjadi perhatian karena dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik remaja. Ketika remaja perempuan memiliki kesenjangan informasi tentang menstruasi dan siklus menstruasi, mereka mungkin merasa malu dan cemas. Stigma menstruasi dan tabu untuk membahas seksualitas dapat menyebabkan remaja perempuan menginternalisasi stigma menstruasi. Informasi tentang perawatan dan penatalaksanaan menstruasi mudah ditemukan di internet, namun karena banyaknya informasi yang tersedia, tidak dapat dipastikan apakah informasi tersebut benar dan tepat untuk remaja (Sychareun 2020).

Kesenjangan pengetahuan dapat mengurangi manajemen kebersihan menstruasi yang efektif, yang didefinisikan sebagai remaja perempuan yang menggunakan pembalut bersih untuk menyerap atau mengumpulkan darah, yang dapat mengubah privasi mereka selama menstruasi saat yang diperlukan, menggunakan sabun dan air bersih untuk membasuh tubuh, memiliki akses ke fasilitas untuk membuang benda kebutuhan menstruasi bekas. Suboptimal dikaitkan dengan ketidaknyamanan genital, iritasi, ruam, dan memar menstruasi karena kualitas bahan menstruasi atau kurangnya penggantian pembalut (WHO/UNICEF 2019). Kebersihan menstruasi yang buruk juga dikaitkan dengan peningkatan risiko infeksi reproduksi dan saluran kemih, kanker serviks, dan hasil kehamilan yang tidak diinginkan (Das 2015).

Selain itu, manajemen kebersihan menstruasi yang tidak memadai akan berpengaruh pada penurunan kinerja akademik dan kehadiran di sekolah. Kurangnya akses terhadap produk-produk kesehatan kewanitaan, toilet ramah perempuan, air bersih dan sanitasi serta sabun dan obat penghilang rasa sakit, juga dapat menjadi hambatan bagi remaja perempuan untuk bersekolah saat menstruasi (Sommer et al 2015).

### **II.1.1. Siklus Menstruasi**

Siklus menstruasi merupakan proses alami yang terjadi pada sistem reproduksi wanita. Ini adalah siklus bulanan yang mempersiapkan rahim untuk kehamilan. Siklus menstruasi dapat dibagi menjadi tiga fase: fase folikel, ovulasi, dan fase luteal (Rosner 2022).

Fase folikuler adalah fase pertama dari siklus menstruasi dan dimulai pada hari pertama menstruasi. Selama fase ini, tubuh melepaskan hormon yang merangsang pertumbuhan folikel di ovarium. Folikel ini mengandung sel telur yang pada akhirnya akan dilepaskan saat ovulasi (Harlow 2018 Herbison 2020).

Ovulasi terjadi sekitar hari ke-14 dari siklus menstruasi, meskipun hal ini dapat bervariasi dari satu wanita ke wanita lainnya. Selama ovulasi, salah satu folikel di ovarium akan melepaskan sel telur. Telur ini akan melakukan perjalanan ke tuba

falopi dan dapat dibuahi oleh sperma jika terjadi hubungan seksual (Dhanalakshmi 2022).

Fase luteal adalah fase akhir dari siklus menstruasi. Setelah ovulasi, folikel kosong di ovarium berubah menjadi struktur yang disebut korpus luteum, yang menghasilkan hormon yang mempersiapkan rahim untuk kehamilan. Jika sel telur tidak dibuahi, korpus luteum pada akhirnya akan rusak, dan rahim akan melepaskan lapisannya, sehingga terjadilah menstruasi (Dhanalakshmi 2022).

Siklus menstruasi diatur oleh hormon, terutama estrogen dan progesteron. Hormon-hormon ini diproduksi oleh ovarium dan membantu mengatur siklus menstruasi. Setiap gangguan dalam produksi hormon ini dapat menyebabkan menstruasi yang tidak teratur atau masalah menstruasi lainnya.

Panjang siklus menstruasi bervariasi dari wanita ke wanita tetapi biasanya berlangsung antara 21 sampai 35 hari, dengan rata-rata 28 hari. Lamanya haid juga bervariasi namun biasanya berlangsung antara 3 hingga 7 hari (Coast 2019).

#### **II.1.1.2. Premenstrual Syndrome (PMS)**

*Premenstrual Syndrome (PMS)* adalah kondisi umum yang mempengaruhi banyak wanita selama siklus menstruasi mereka. PMS biasanya terjadi selama fase luteal dari siklus menstruasi, yang merupakan paruh kedua siklus setelah ovulasi (Saglam 2020).

Gejala PMS dapat bervariasi pada setiap wanita dan dapat mencakup perubahan fisik, emosi, dan perilaku. Gejala fisik mungkin termasuk kembung, nyeri payudara, sakit kepala, kelelahan, dan perubahan nafsu makan. Gejala emosional mungkin termasuk perubahan suasana hati, lekas marah, kecemasan, dan depresi. Gejala perilaku mungkin termasuk perubahan pola tidur dan kesulitan berkonsentrasi.

Penyebab pasti PMS belum dipahami dengan baik, namun diduga terkait dengan perubahan hormonal yang terjadi selama siklus menstruasi. Secara khusus, kadar

estrogen dan progesteron berfluktuasi selama siklus menstruasi, dan perubahan ini dapat mempengaruhi kadar neurotransmitter di otak, yang dapat menyebabkan gejala PMS (Bu L et al 2019).

Perawatan untuk PMS dapat bervariasi tergantung pada tingkat keparahan gejalanya. Untuk gejala ringan, perubahan gaya hidup seperti olahraga teratur, makan sehat, dan teknik manajemen stres mungkin efektif. Obat pereda nyeri yang dijual bebas juga dapat membantu meringankan gejala fisik seperti kram dan sakit kepala (Gudipally PR 2023). Untuk gejala yang lebih parah, perawatan hormonal seperti pil KB atau terapi penggantian hormon mungkin disarankan. Obat antidepresan atau anti cemas juga dapat diresepkan untuk membantu mengelola gejala emosional.

### **II.1.1.3. Manajemen Kebersihan Menstruasi**

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) mengacu pada praktik, fasilitas, dan bahan yang digunakan oleh remaja perempuan untuk mengatur menstruasi mereka secara higienis. Praktik MKM yang baik sangat penting untuk menjaga kesehatan, martabat, dan kesejahteraan remaja perempuan (Davis et al 2018).

MKM melibatkan beberapa komponen utama, termasuk produk menstruasi, fasilitas sanitasi, praktik kebersihan, dan pendidikan. Produk menstruasi seperti pembalut, tampon, cangkir menstruasi, atau kain digunakan untuk menyerap atau mengumpulkan darah menstruasi. Sarana sanitasi seperti jamban, air bersih, dan tempat cuci tangan penting untuk menjaga kebersihan saat menstruasi. Praktek kebersihan yang benar seperti mencuci tangan, membersihkan produk menstruasi, dan menggantinya secara teratur sangat penting untuk mencegah infeksi dan menjaga kebersihan (UNICEF 2019).

Pendidikan juga merupakan komponen penting dari MKM. Remaja perempuan harus diberi tahu tentang menstruasi, proses fisiologisnya, dan cara mengelolanya secara higienis. Pendidikan juga harus mengatasi stigma dan tabu menstruasi, serta norma dan kepercayaan sosial yang dapat mempengaruhi praktik dan persepsi menstruasi (Thakre 2011 WSSCC 2015).

Praktik MKM yang buruk dapat menyebabkan beberapa konsekuensi kesehatan yang negatif, termasuk infeksi, iritasi kulit, dan infeksi saluran kemih. Selain itu, remaja perempuan yang tidak memiliki produk, fasilitas, dan pendidikan menstruasi yang tepat dapat mengalami kesulitan sosial dan emosional, termasuk stigma, rasa malu, dan pengucilan dari kegiatan seperti sekolah, pekerjaan, atau acara sosial (Hennegan 2016).

Untuk meningkatkan MKM, intervensi harus difokuskan pada peningkatan akses terhadap produk menstruasi, fasilitas sanitasi, dan pendidikan. Hal ini dapat melibatkan penyediaan produk menstruasi gratis atau bersubsidi, membangun fasilitas sanitasi yang aman dan pribadi, mempromosikan pendidikan higienitas, dan menangani norma budaya dan sosial yang mempengaruhi praktik menstruasi (Tashi 2021).

### **II.1.2. Mitos Perihal Menstruasi**

Mitos seputar menstruasi adalah kepercayaan, tabu, dan takhayul yang lazim di banyak budaya dan masyarakat. Mitos-mitos ini seringkali didasarkan pada informasi yang salah, kurangnya pendidikan, atau kepercayaan budaya dan agama. Mitos seputar menstruasi dapat berdampak negatif pada kesehatan, pendidikan, dan kehidupan sosial remaja perempuan. Salah satu mitos umum seputar menstruasi adalah kotor. Keyakinan ini dapat mengarah pada praktik sosial dan budaya yang mengucilkan dan mempermalukan remaja perempuan yang sedang menstruasi. Hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan sosial perempuan (Tyas Diah, Palupi et al 2020).

Mitos lain seputar menstruasi adalah berbahaya bagi tubuh. Keyakinan ini dapat menyebabkan remaja perempuan menghindari makanan atau aktivitas tertentu selama menstruasi, atau bahkan menahan diri dari latihan fisik atau olahraga. Padahal, menstruasi merupakan proses alami yang tidak membahayakan tubuh. Remaja perempuan dapat melakukan aktivitas normal dan berolahraga selama menstruasi. Menstruasi adalah proses normal dan sehat yang tidak boleh di

stigmatisasi atau digunakan untuk menilai seksualitas atau karakter moral perempuan.

### **II.1.3. Dampak Fisik dan Psikis saat Menstruasi Pertama**

Beberapa remaja perempuan mengalami menstruasi lebih dini atau lebih lambat dari teman sebayanya. Meskipun nutrisi dan genetik memainkan peran penting dalam usia saat menstruasi, faktor psikososial dan lingkungan juga telah dikaitkan dengan waktu menstruasi. Menstruasi terjadi pada usia lebih awal di antara remaja perempuan yang dibesarkan dalam keadaan stress atau pelecehan seksual. Status sosial ekonomi kalangan bawah juga dikaitkan dengan usia menstruasi yang lebih awal (Jean et al 2011, Mendle et al 2006).

Terlepas dari alasan mengapa seorang remaja perempuan mengalami menstruasi dini, beberapa peneliti telah menemukan bahwa hal tersebut memiliki konsekuensi kesehatan dan psikososial. Menurut teori pembelajaran sosial, individu mempelajari perilaku dan sikap baru dengan mengamati dan meniru orang lain di lingkungan sosialnya. Dalam konteks menstruasi, remaja perempuan dapat belajar tentang praktik kebersihan menstruasi, tabu, dan stigma dari keluarga, teman sebaya, dan konteks budaya yang lebih luas (Alcalá-Herrera et al 2014, Kim et al 2015). Remaja perempuan yang menerima informasi positif dan akurat tentang menstruasi dari keluarga dan sekolah mereka cenderung memiliki praktik kebersihan menstruasi yang lebih baik dan lebih sedikit pengalaman emosional negatif terkait menstruasi. Remaja perempuan yang mencapai menstruasi lebih awal dari teman sebayanya melaporkan tingkat gejala depresi dan kecemasan yang lebih tinggi; penyalahgunaan zat, serta penggunaan alkohol pada usia lebih dini dari rekan-rekan mereka, perilaku merugikan diri sendiri, gangguan makan, dan masalah psikologis, seperti persepsi kesehatan yang rendah, masalah citra tubuh, dan ketidakbahagiaan yang dirasakan, namun terdapat kontroversi tentang berapa lama masalah tersebut bertahan (Marván & Alcalá-Herrera 2014).

## **II.2. Objek Penelitian**

Objek penelitian dalam perancangan karya Tugas Akhir ini perihal menstruasi pertama untuk remaja perempuan adalah untuk mengeksplorasi tantangan dan peluang yang dihadapi remaja perempuan saat pertama kali menstruasi. Secara khusus, penelitian dapat berfokus pada hal-hal berikut.

### **II.2.1. Remaja Perempuan**

Usia remaja adalah masa transisi dari masa anak ke masa dewasa, yang terjadi antara usia 10 dan 24 tahun. Remaja secara etimologi berarti menjadi dewasa. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), remaja (*adolescence*) adalah usia antara 10 dan 19 tahun. Sementara itu, Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menyebut kaum muda adalah usia antara 15 dan 24 tahun. Masa remaja terbagi menjadi tiga tahap; masa remaja awal (10-12 tahun), masa remaja tengah (13-15 tahun), dan masa remaja akhir (16-18 tahun).

Sifat masa remaja awal (antara 10 dan 12 tahun) merasa lebih dekat dengan teman sebaya, merasa ingin bebas, mulai memperhatikan keadaan tubuhnya, dan mulai berpikir yang khayal (abstrak) dan masa remaja tengah (antara 13 dan 15 tahun) tampak dan merasa ingin mencari identitas diri, timbul perasaan cinta yang mendalam, dan mulai berpikir. *Nature* dan *nurture* adalah dua ide tentang perkembangan remaja. Konsep *nature* menunjukkan bahwa remaja adalah masa yang penuh dengan badai dan tekanan. Menurut konsep *nurture*, tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan tersebut. Hal ini bergantung pada pola asuh anak dan lingkungannya (Kusmiran 2016). Kusmiran menyatakan bahwa beberapa aspek perkembangan remaja adalah sebagai berikut:

#### **a) Perkembangan Sosial**

Remaja menghadapi masalah terbesar ketika pola tingkah laku mereka tumpang tindih dengan pola tingkah laku orang dewasa. Remaja harus melepaskan diri dari peran anak-anak dan menyesuaikan diri dengan peran orang dewasa. Remaja harus dapat menyesuaikan diri dengan orang dewasa di luar rumah dan sekolah.



b) Perkembangan Emosi

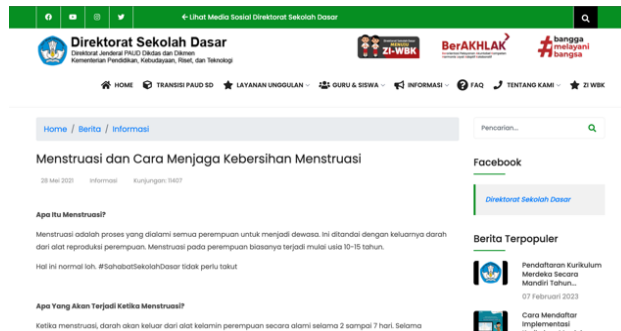
Pada tahap ini, emosi lebih mudah bergejolak dan diekspresikan dengan cepat, kondisi emosional biasanya bertahan cukup lama untuk kembali ke keadaan awalnya, yaitu keadaan sebelum emosi muncul, jenis emosi sudah lebih bervariasi (perbedaan antara jenis emosi satu dengan lainnya semakin sedikit), dan kadang-kadang emosi bercampur sehingga sulit untuk membedakan mana yang benar. Remaja juga sering bingung dengan emosinya sendiri karena emosi yang bertentangan muncul, seperti benci dan sayang, dan mulai munculnya ketertarikan dengan lawan jenis yang melibatkan emosi. Selain itu, remaja biasanya sangat sensitif terhadap cara orang lain melihat mereka. Remaja lebih mudah tersinggung dan malu. Perkembangan konsep dirinya akan berhubungan dengan hal ini.

c) Perubahan Moral

Perubahan mendasar dalam moralitas remaja terjadi saat mereka menjadi remaja. Mereka memulai memberontak dari nilai-nilai yang dipegang oleh orang tua dan orang dewasa lainnya dan menciptakan nilai-nilai mereka sendiri. Pandangan moral remaja menjadi lebih abstrak dan tidak jelas seiring waktu, keyakinan moral mereka menjadi lebih fokus pada apa yang benar daripada apa yang salah, dan penilaian moral mereka menjadi lebih kritis sehingga mereka lebih berani mengkritik norma sosial dan norma moral lainnya.

## **II.2.2. Sumber Informasi Menstruasi**

Informasi tentang menstruasi terdapat pada situs web yang diunggah oleh Direktorat Sekolah Dasar. Dalam konten yang dipaparkan, dijelaskan menstruasi dan cara menjaga kebersihan saat menstruasi secara singkat.



Gambar II.1. Situs Web Direktorat Sekolah Dasar  
 Sumber: <https://ditpsd.kemdikbud.go.id/public/artikel/detail/menstruasi-dan-cara-menjaga-kebersihan-menstruasi>  
 (Diakses pada 22/05/2023)



Gambar II.2. Situs Web Kementerian Kesehatan Republik Indonesia  
 Sumber: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20170526/2121021/kemenkes-tekankan-manajemen-kebersihan-menstruasi-melalui-uks/>  
 (Diakses pada 22/05/2023)

Informasi tentang menstruasi terdapat pada situs web yang diunggah oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Dalam konten yang dipaparkan, dijelaskan upaya KEMENKES dalam memberlakukan program kebersihan saat menstruasi di lingkungan sekolah. Bahasa serta pemaparan informasi ditujukan untuk orang dewasa.

Tingkat pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) di kalangan remaja masih minim yaitu wawasan remaja perempuan mengenai haid yang merupakan pertanda dari fungsi kewanitaan, sistem reproduksi, yakni sekitar 6,5 persen. Wawasan remaja Indonesia mengenai KRR termasuk kecil yaitu 39,6%, terpenting terkait pubertas dan fertilitas. Remaja yang sedang menstruasi membutuhkan kesiapan mental dan informasi yang benar. Banyaknya informasi

yang tersebar luas di jejaring sosial atau internet memudahkan remaja untuk belajar tanpa rasa malu tentang menstruasi mereka, tetapi banyaknya informasi tidak menjamin keakuratannya (Novitasari 2018). Banyak remaja perempuan yang masih salah informasi saat menstruasi pertama mereka dimulai. Seperti jenis pembalut yang digunakan, mitos dan fakta seputar menstruasi, dan lainnya.

Kesiapan menstruasi adalah keadaan dimana seorang wanita telah siap mencapai kematangan fisik dan biologis, yaitu awal menstruasi yang pertama. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan remaja perempuan dengan kesiapan menghadapi menstruasi. Hasil penelitian (Jayanti 2011) menunjukkan bahwa sebagian besar responden menyatakan belum siap menstruasi yaitu sebanyak 48 orang (92,30%), sedangkan sisanya menyatakan siap.

### **II.2.3. Penggambaran yang Tidak Realistis di Media**

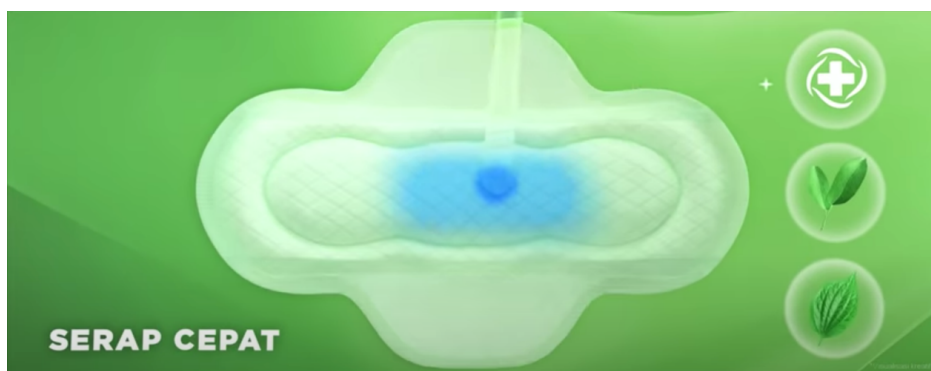
Terdapat isu dengan penggambaran menstruasi yang tidak realistis di media. Banyak acara TV, film, dan iklan menggambarkan menstruasi sebagai topik tabu yang sering dikaitkan dengan rasa malu. Hal ini menyebabkan kurangnya pemahaman dan pendidikan tentang menstruasi yang dapat membahayakan remaja perempuan yang baru mulai mengalaminya. Dalam iklan, khayalak cenderung melihat wanita melakukan berbagai aktivitas fisik seperti olahraga atau menari yang tampaknya tidak terpengaruh oleh menstruasi. Penggambaran ini gagal untuk mengakui ketidaknyamanan, rasa sakit, dan fluktuasi emosi yang dialami banyak remaja perempuan selama menstruasi (Daisy Payling 2022).



Gambar II.3. Iklan Video Laurier Double Comfort  
Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=aQgkuUc0J6I>  
(Diakses pada 07/06/2023)

Sebuah studi menemukan bahwa budaya populer (*pop culture*) adalah salah satu bentuk penceritaan, dan penceritaan tidak hanya menggambarkan dunia, tetapi juga membentuk dunia. Cara menstruasi digambarkan di televisi menunjukkan sikap budaya terhadap menstruasi. Selain itu, gambar tersebut melambangkan bagaimana tubuh yang sedang menstruasi harus berperilaku selama menstruasi. Mereka sering menunjukkan wanita sebagai orang yang murung, mudah tersinggung, dan tidak rasional selama menstruasi. Hal ini memperkuat stereotip bahwa perempuan itu emosional dan tidak mampu mengontrol perasaannya saat menstruasi. (Chris Bobel et al 2020).

Studi lain menemukan bahwa iklan produk menstruasi sering menggunakan bahasa dan gambar yang memperkuat stereotip negatif tentang menstruasi. Misalnya, banyak iklan menggunakan frase seperti "tidak terlihat" untuk menyatakan bahwa menstruasi adalah sesuatu yang harus disembunyikan dan tidak dibicarakan secara terbuka.



Gambar II.4. Iklan Video Laurier Natural Clean  
Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=gxIDY8BrzgY>  
(Diakses pada 07/06/2023)

Dalam beberapa iklan, darah menstruasi digambarkan menggunakan cairan biru, bukan merah. Representasi yang tidak realistis ini bertujuan untuk membersihkan stereotip menstruasi, menjauhkannya dari realitas alami dan biologisnya. Dengan menghindari penggunaan warna merah yang merupakan warna darah haid sebenarnya, iklan tersebut melanggengkan rasa malu dan menghindari diskusi terbuka tentang haid.

Penggambaran menstruasi yang tidak realistis di media ini dapat menimbulkan konsekuensi yang serius. Mereka dapat menyebabkan kurangnya pendidikan dan pemahaman tentang menstruasi, yang dapat menyebabkan remaja perempuan merasa malu dengan tubuhnya. Ini juga dapat menyebabkan kurangnya akses ke produk menstruasi dan perawatan kesehatan, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan wanita. (Sarah Lawrence 2021)

Penting bagi media untuk menggambarkan menstruasi secara realistis dan positif. Hal ini dapat membantu menghilangkan stigma seputar menstruasi dan mempromosikan pendidikan dan pemahaman tentang kesehatan perempuan.

### II.3. Analisis Permasalahan

#### II.3.1. Hasil Wawancara

Bentuk komunikasi interpersonal atau disebut wawancara, adalah bentuk komunikasi langsung tanpa perantara, peran pembicara dan persepsi pendengaran pembicara berganti-ganti dan seringkali peran tersebut menyatu. Wawancara kerja adalah proses komunikasi ganda dengan tujuan dan niat serius untuk mengubah perilaku dan melibatkan proses tanya jawab. Dalam hal ini, proses mengacu pada terjadinya proses dinamis yang menyisipkan banyak variabel ketika tingkat sistem/struktur tidak terlalu aman (fleksibel).

Wawancara dilakukan dengan Ahli Gizi (*Nutritionist*) dan Psikolog. Wawancara pertama dilakukan dengan Tri Lasmawati, S.Gz., selaku Ahli Gizi dengan jabatan Nutrisi Muda. Wawancara dilakukan secara *online*. Dari Pertanyaan yang diajukan, dapat disimpulkan jawaban sebagai berikut:

Tabel II.1. Rangkuman Hasil Wawancara Ahli Gizi

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apakah ada makanan atau nutrisi yang dapat membantu meringankan gejala menstruasi yang biasa dialami saat <i>menarche</i> ?	Hal yang dianjurkan untuk meringankan dismenore yakni meminum air hangat, istirahat yang cukup. Namun jika sakit yang dialami cukup parah, maka petugas medis memberi obat paracetamol.

		Saat menstruasi, perempuan tidak dianjurkan minum dan makanan mengandung gas seperti soda dan nangka atau durian. Hal ini khusus bagi perempuan yang mengalami dismenore.
2	Apakah terdapat program penyuluhan menstruasi dari KEMENKES ke sekolah?	KEMENKES telah mengeluarkan kebijakan untuk pemberian tablet Fe (penambah sel darah merah) bagi remaja perempuan yang tersedia di UKS. Tablet dikonsumsi seminggu sekali.
3	Apakah sudah terdapat media informasi yang disediakan oleh PUSKESMAS?	Sudah ada dan berbentuk leaflet dan standing banner. Diadakan penyebaran media informasi oleh pihak puskesmas kepada sekolah-sekolah tertentu.
4.	Menurut Anda, apakah perlu adanya tambahan sumber atau materi pendidikan untuk mendukung pengajaran menstruasi pertama?	Ya perlu, dengan melalui media informasi yang lengkap untuk remaja.

Wawancara yang dilakukan menemukan bahwa media informasi yang beredar di sekolah berupa *leaflet* dan *standing banner* dan program pemerintah yakni hanya memberi tablet penambah sel darah merah yang tersedia di sekolah.

Wawancara kedua dilakukan dengan Rizqina P Ardiwijaya, M.Psi., Psikolog selaku Psikolog klinis anak selama 3 tahun, dengan tempat praktek berada di Ruang Mekar Azlia. Wawancara dilakukan secara *online*. Dari 14 pertanyaan yang diajukan, dapat disimpulkan jawaban dari pertanyaan yang diajukan adalah sebagai berikut:

Tabel II.2. Rangkuman Hasil Wawancara Psikolog

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apa potensi kekhawatiran yang dihadapi remaja perempuan perihal menstruasi?	Potensi kekhawatiran yang dialami oleh remaja perempuan yang mengalami <i>menarche</i> lebih awal yakni cemas menghadapi rasa sakitnya, cemas bagaimana cara membersihkan diri, dan lainnya. Terkadang, terdapat remaja yang mengalami cemas karena pendapat atau penilaian orang lain. Dalam proses sosialisasi, jika teman-

		temannya saling meledek kemungkinan anak akan malu saat haid pertama kali. Sedangkan jika teman-teman justru share pengalaman masing-masing ketika haid pertama kali, anak yang tidak diberikan edukasi dari rumah pun bisa jadi paham.
2	Bagaimana cara <i>parenting</i> orang tua mempengaruhi remaja perempuan dalam menghadapi menstruasi pertamanya?	Dalam cara <i>parenting</i> orang tua, remaja harus diberikan aturan, namun aturan itu bisa dibuat dan disepakati bersama. Ketika menyampaikan larangan atau aturan pun harus disertai dengan apa konsekuensinya. Selain itu, orang tua diharuskan meningkatkan kedekatan dengan anak supaya komunikasi bisa berjalan dengan baik. Tanpa komunikasi yang baik, orang tua akan kesulitan dalam mengendalikan perilaku anak.
3	Mengapa <i>menarche</i> dianggap sebuah tabu bagi orang tua maupun lingkungan sekitar?	Secara umum <i>sexual education</i> masih dianggap tabu. Salah satunya ada <i>menarche</i> . Karena masyarakat masih belum berani, dikhawatirkan jika memberikan <i>sex education</i> pada anak, anak akan merasa penasaran dan ada keluarga yang tidak mengetahui cara untuk memberi tahu anak.
4	Bagaimana orang tua mendidik anak perihal <i>menarche</i> agar anak terhindar dari dampak psikologis yang negatif?	Orang tua tetap harus memberikan media informasi yang tepat. Informasi bisa diberikan sesuai usia anak. Jadi ketika anak mulai masuk pra-remaja, orang tua bisa mulai membahas dan mempersiapkan anak. Ketika terjadi menstruasi itu apa yang akan dialami, bagaimana cara menghadapinya.

Wawancara yang dilakukan bahwa orang tua atau keluarga masih menganggap menstruasi tabu sehingga remaja perempuan akan mengalami kesulitan menghadapi menstruasi pertama.

Wawancara ketiga dilakukan dengan Ibu Titin Martini, selaku guru dan wali kelas 6 di Sekolah Dasar Negeri 127 Sekeloa. Wawancara dilakukan secara *online*. Dari pertanyaan yang diajukan, dapat disimpulkan jawaban dari pertanyaan yang diajukan adalah sebagai berikut:

Tabel II.3. Rangkuman Hasil Wawancara Guru

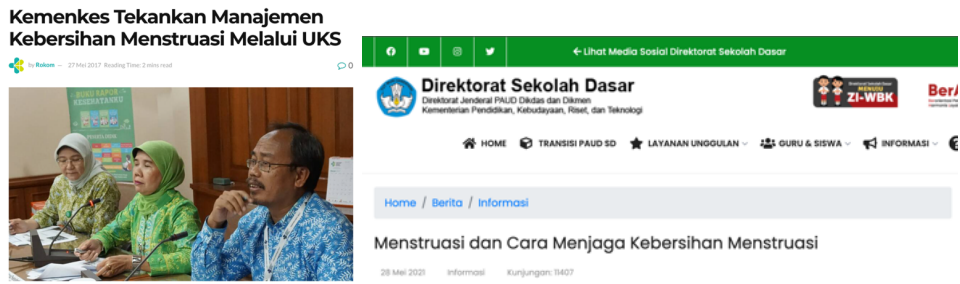
No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apakah Ibu mendiskusikan topik yang berkaitan dengan menstruasi dengan siswi Anda?	Sudah, karena terdapat pelajaran tentang reproduksi dan diajarkan secara teoritis dan tidak terdapat penyuluhan perihal menstruasi secara langsung kepada siswi.
2	Apakah Ibu pernah mendapatkan pelatihan atau bimbingan tentang cara mendidik siswi tentang menstruasi?	Tidak, siswi diajarkan melalui pelajaran serta siswi dibebaskan untuk bertanya perihal menstruasi kepada ibu guru.  Dari Puskesmas sendiri, belum ada program pemberian tablet penambah darah bagi siswi dan belum adanya penyuluhan khusus tentang menstruasi.
3	Apakah ada informasi atau sumber media di sekolah untuk membantu memberikan pemahaman kepada remaja perempuan tentang menstruasi?	Belum ada media informasi di sekolah perihal menstruasi. Hanya buku pelajaran serta ajaran dari guru lah yang menjadi sumber informasi.
4	Menurut Anda, apakah perlu adanya tambahan sumber atau materi pendidikan untuk mendukung pengajaran menstruasi pertama?	Diperlukannya media informasi perihal menstruasi di sekolah dan siswi cenderung tertarik dengan media informasi yang terdapat visual seperti ilustrasi atau video.

Wawancara yang dilakukan menemukan bahwa penyuluhan perihal menstruasi belum dilakukan oleh Puskesmas maupun dari sekolah dan siswi hanya diajarkan melalui pelajaran yang teoritis.

### II.3.2. Observasi

Observasi dilakukan untuk mencari lebih lanjut mengenai permasalahan yang ditemukan yaitu kurangnya kuantitas serta kualitas informasi yang akurat dan komprehensif tentang menstruasi untuk remaja perempuan.





Gambar II.5. Pengamatan Hasil

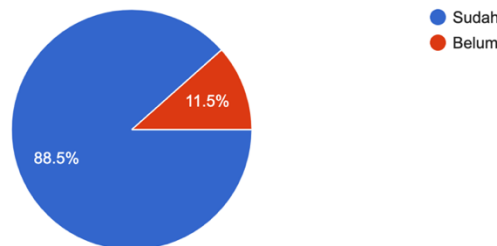
Sumber: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20170526/2121021/kemenkes-tekankan-manajemen-kebersihan-menstruasi-melalui-uks/>  
(Diakses pada 22/05/2023)

Meskipun *website* Kementerian Kesehatan Republik Indonesia membahas menstruasi sebagai topik kesehatan yang penting, ada beberapa kekurangan yang perlu diperhatikan. Meningkatkan aksesibilitas, memperluas cakupan konten, memakai Bahasa yang cocok untuk remaja, dan memanfaatkan media visual akan sangat meningkatkan efektivitas media informasi dalam memberikan informasi yang komprehensif kepada remaja perempuan.

### II.3.3. Hasil Kuesioner

Kuesioner dilakukan pada remaja perempuan dengan rentang usia 10 hingga 15 tahun Terdapat 52 responden yang mengisi kuisisioner dan dari 18 pertanyaan yang diajukan, dapat disimpulkan bahwa:

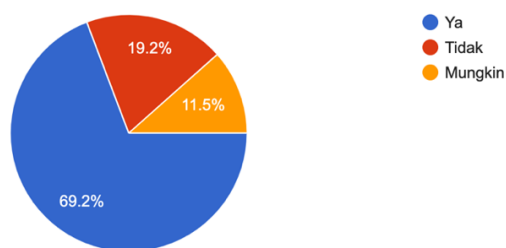
Apakah Anda sudah mengalami menstruasi?  
52 responses



Gambar II.6. Hasil Kuesioner 1  
Sumber: Data Pribadi (2023)

Sebagian besar responden telah mengalami menstruasinya dengan persentase 88,5%.

Apakah Anda merasa siap untuk menghadapi menstruasi pertama?  
52 responses

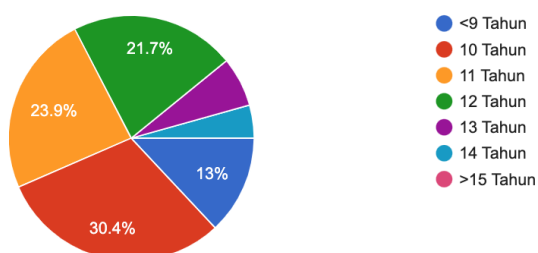


Gambar II.7. Hasil Kuesioner 2  
Sumber: Data Pribadi (2023)

Rata-rata responden merasa siap menghadapi menstruasi sedangkan 19,2% responden lainnya tidak siap menghadapi menstruasi pertamanya

Jika sudah mengalami, berapa umur Anda saat pertama kali mendapat menstruasi?

46 responses



Gambar II.8. Hasil Kuesioner 3  
Sumber: Data Pribadi (2023)

Rata-rata perempuan mengalami menstruasi pertamanya di umur 10 tahun dengan persentase 30.4%, umur termuda mengalami menstruasi yakni 9 tahun, dan umur tertua mengalami mengalami menstruasi berumur 14 tahun.

Sementara itu, bagi remaja yang belum mengalami menstruasi, menyatakan kekhawatirannya seperti di bagan berikut

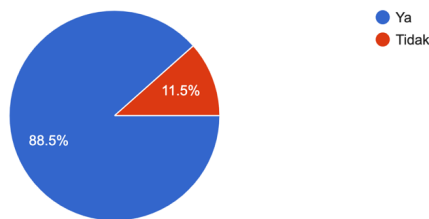
Jika belum mengalami menstruasi, apakah ada yang menjadi kekhawatiran Anda?

6 responses

- Ya, takut salah makan makanan
- Takut makan makanan yang tidak sesuai
- Khawatir jika saat menstruasi pertama bocor/tembus celana
- Takut memakan makanan pedes karena takut sakit perut
- Saya takut saya memiliki kelainan
- Taku sakit dan bocor hingga terlihat oleh semua orang

Gambar II.9. Hasil Kuesioner 4  
Sumber: Data Pribadi (2023)

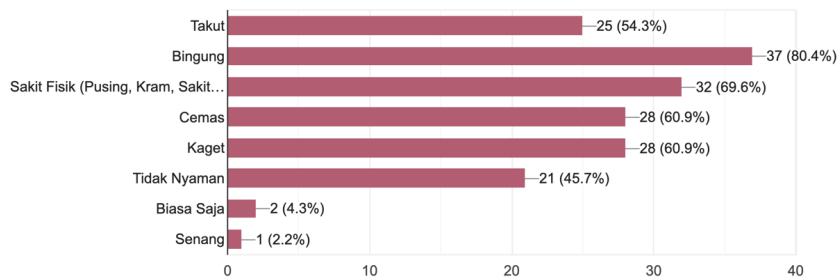
Apakah Anda kebingungan saat menstruasi?  
52 responses



Gambar II.10. Hasil Kuesioner 5  
Sumber: Data Pribadi (2023)

88,5% responden merasa bingung saat menstruasi pertamanya datang, sedangkan 11,5% responden tidak merasa kebingungan.

Apa yang Anda rasakan saat pertama kali mengalami menstruasi?  
46 responses

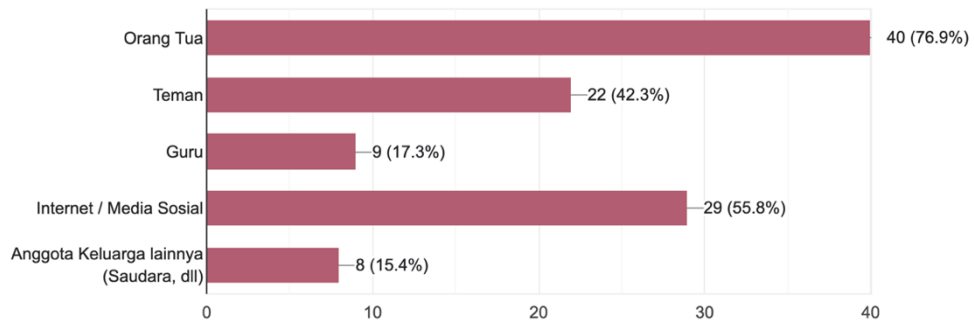


Gambar II.11. Hasil Kuesioner 6  
Sumber: Data Pribadi (2023)

69,6% responden mengalami sakit fisik seperti pusing, kram, sakit perut, sakit di bagian pinggul dan efek psikologis yang dirasakan adalah gelisah, cemas, takut, malu, kaget dan bingung. Dengan 4,3% lainnya tidak merasakan efek dan 2,2% merasa senang.

Bagaimana pertama kali Anda mengetahui tentang menstruasi? Apakah dari orang tua, guru, teman, atau dari internet?

52 responses



Gambar II.12. Hasil Kuesioner 7

Sumber: Data Pribadi (2023)

Rata-rata responden mengetahui informasi tentang menstruasi dari orang tua dengan presentase 76,9%, melalui internet dan media sosial sebanyak 55,8%, dan lainnya melalui teman, guru, dan anggota keluarga lainnya.

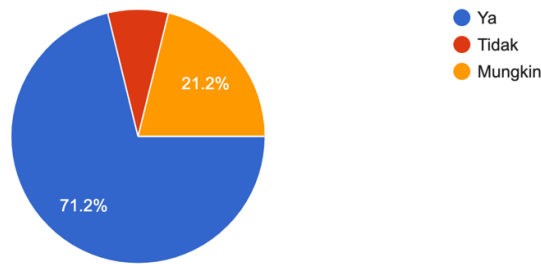
Karena pertama kali mengalami dan kaget
Karena takut tambah dewasa
Karena menstruasi saya lebih cepat dibandingkan teman lainnya.
Karena merasa tidak siap dan bakal diomongin sama orang
Karena saya orang yang pertama menstruasi di kelas
Takut diejek teman
Karena bingung harus apa
Karena awalnya saya kira saya kena kanker dan pendarahan
Karena sebelumnya tidak pernah diajari oleh siapapun, menjadi suatu fenomena yang aneh bagi saya dan takut
Karena jijik

Gambar II.13. Hasil Kuesioner 8

Sumber: Data Pribadi (2023)

Dari rangkuman jawaban, 31 responden merasa takut dan malu dikarenakan mengalami menstruasi lebih cepat daripada teman sebayanya, takut dan malu akan diejek, takut memasuki fase dewasa, dan takut melihat darah menstruasi.

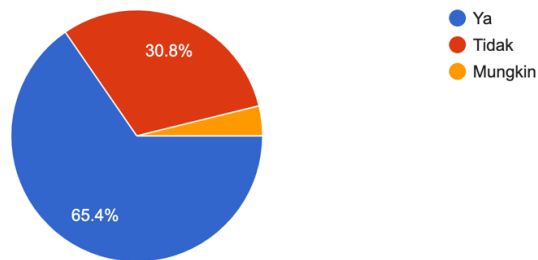
Apakah Anda mengetahui bagaimana cara menjaga kebersihan saat menstruasi?  
52 responses



Gambar II.14. Hasil Kuesioner 9  
Sumber: Data Pribadi (2023)

71,2% dari responden mengetahui manajemen kebersihan menstruasi, 7,7% tidak mengetahui manajemen kebersihan menstruasi, dan 21,2% ragu telah mengetahui manajemen kebersihan dengan baik.

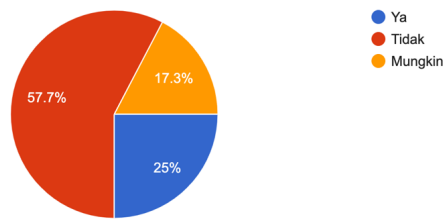
Apakah Anda memiliki akses ke sumber pendidikan (seperti buku, video, atau situs web) yang menyediakan informasi tentang menstruasi?  
52 responses



Gambar II.15. Hasil Kuesioner 10  
Sumber: Data Pribadi (2023)

65,4% responden memiliki akses ke sumber pendidikan sedangkan terdapat 30,8% tidak memiliki akses ke sumber pendidikan.

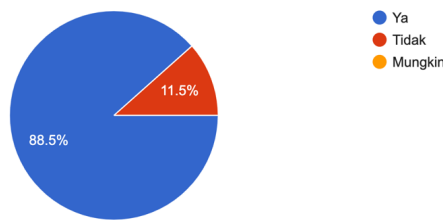
Apakah sekolah Anda sudah memberikan pengetahuan yang cukup tentang menstruasi?  
52 responses



Gambar II.16. Hasil Kuesioner 11  
Sumber: Data Pribadi (2023)

57,7% responden menyatakan bahwa sekolah yang ia tuju belum memberikan pengetahuan yang cukup tentang menstruasi sedangkan 25% lainnya menganggap sekolah sudah cukup memberikan informasi perihal menstruasi.

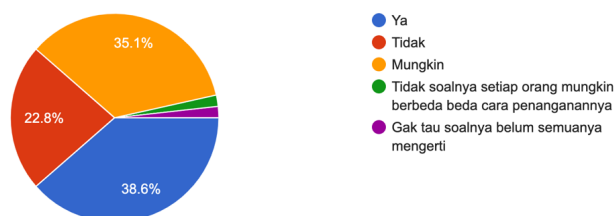
Apakah Anda merasa malu untuk membahas topik tentang menstruasi kepada keluarga ataupun teman?  
52 responses



Gambar II.17. Hasil Kuesioner 12  
Sumber: Data Pribadi (2023)

Sebagian besar responden merasa malu untuk membahas topik menstruasi kepada keluarga maupun teman dengan persentase 88,5%.

Apakah sumber informasi anda terpercaya dan memenuhi pengetahuan mengenai menstruasi pertama?  
57 responses

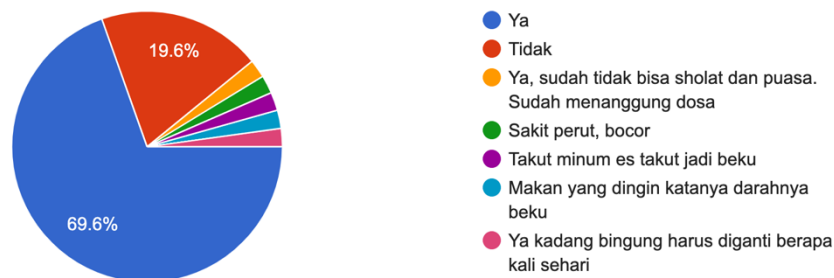


Gambar II.18. Hasil Kuesioner 13  
Sumber: Data Pribadi (2023)

Namun hanya 38,6% mempercayai sumber informasi yang telah didapat, 36,9% merasa ragu akan sumber informasi yang didapat, dan 24,6% tidak yakin dengan informasi yang didapatkan.

Pernahkah Anda mengalami kesulitan saat menstruasi?

46 responses



Gambar II.19. Hasil Kuesioner 14  
Sumber: Data Pribadi (2023)

Sebagian besar responden menyatakan mengalami kesulitan saat menstruasi, seperti sakit fisik, darah menstruasi tembus ke celana, serta kekhawatiran akan makanan/minuman yang tidak boleh dikonsumsi saat menstruasi.

Peran ibu atau kakak perempuan sangat penting, terkadang orang terdekat sangat bisa memahami agar pada hari pertama menstruasi, kita siap
Mendapatkan informasi langsung dari ahlinya atau dari internet.
Dijelaskan secara detail dan perlahan
Edukasi dari orang tua dan sosialisasi dari sekolah
Memberikan edukasi melalui perkataan, melalui media dengan visualisasi yang sesuai dengan umur anak lalu pihak orang tua pun harus memahami masa tumbuh kembang anak sehingga dapat mengetahui momen atau kondisi yang pas untuk memberikan pemahaman kepada anak.
Informasi yang secara rinci namun menggunakan bahasa dan tulisan yang mudah dibaca dan jika dirasa perlu ditambahkan sedikit ilustrasinya
Informasi yang ada ilustrasi dan mudah dimengerti
Simple, informasi akurat dan jelas, dan ada media visual yang mendukung

Lebih jelas dan mendetail terlebih dari para orang tua yang menjelaskan langsung kpd anak anaknya
Sebaiknya dengan bahasa yang mudah dicerna serta didukung oleh visualisasi yang membuat orang tertarik
Media cerita/animasi/ilustrasi
Harapannya agar edukasi formal seperti sekolah bisa lebih jelas dan efektif dalam memberikan pengetahuan/pembelajaran perihal menstruasi/pubertas
Yang pasti harus ada penyuluhan yang tepat dan edukasi orang tua pada anak lebih jelas
Lebih disosialisasikan kepada anak anak karena dalam lingkungan saya, topik tersebut jarang ada yang mau membicarakannya
Yang lebih mudah dipahami dan tidak bertele tele, karena di internet banyak sekali informasi yang tidak pasti kebenarannya
Baiknya dibuat sedetail mungkin apapun medianya, yang menarik, eye catching dan terdapat informasi pantangan saat mens
Masih sangat limit info tentang menstruasi. Sebaiknya diperbanyak
Yang bisa diakses kapan saja

Gambar II.20. Hasil Kuesioner 15  
Sumber: Dokumen Pribadi (2023)

Sebagian besar responden menjawab agar media informasi yang jelas, efektif, mudah diakses, dan detail. Informasi diperjelas oleh visual yang menarik bagi remaja perempuan serta mudah dipahami.

Reaksi orang tua dalam mengetahui terjadinya menstruasi pertama pada anaknya beragam, terdapat orang tua yang berperilaku biasa dan segera membimbing anaknya. Terdapat pula orang tua yang terkejut, dan senang lalu memberi edukasi perihal manajemen kebersihan menstruasi dan tentang menstruasi itu sendiri. Orang tua memberi edukasi pada anaknya dengan cara menasehati, memberikan simulasi manajemen kebersihan seperti memakai pembalut, cara membersihkannya, dan memberitahu makanan atau hal-hal yang dapat membantu mengurangi rasa sakit saat menstruasi.



Dari data kuesioner yang telah ada, dapat disimpulkan bahwa sebagian bahwa remaja perempuan mengalami menstruasi pertamanya dengan efek psikologis seperti perasaan cemas, panik, takut, dan mengalami sakit fisik seperti nyeri pada area perut serta pinggul. Sebagian besar anak telah diberi edukasi oleh orang tua serta internet yang menunjukkan bahwa anak mengetahui hal yang dilakukan ketika mereka mendapatkan haid pertama. Namun, kecil persentase responden yang mempercayai sumber informasi yang telah diterima.

## **II.5. Resume**

- **Kuesioner**

Remaja perempuan yang mengalami menstruasi dini lebih cenderung tidak siap untuk menstruasi. Remaja perempuan yang belum siap untuk mendapat menstruasi memiliki respons emosional negatif. Kata-kata paling umum yang digunakan remaja perempuan untuk menggambarkan menstruasi pertama adalah takut dan sakit. Sebagian besar remaja perempuan mendapatkan sumber informasi dari orang tua.

- **Wawancara**

Dalam hasil wawancara dengan Tri Lasmawati, S.Gz., selaku Ahli Gizi menyatakan bahwa selama menstruasi terjadi perubahan hormonal dan fisiologis, yang mempengaruhi kebutuhan nutrisi seorang remaja perempuan. Serta diperlukannya media informasi tentang menstruasi kepada remaja perempuan.

Dalam hasil wawancara dengan Rizqina P Ardiwijaya, M.Psi., Psikolog menyatakan menstruasi harus dirahasiakan karena menjijikkan dan pengalaman menakutkan atau memalukan saat menstruasi. Kerentanan itu dikarenakan tidak memahaminya siklus menstruasi, tidak siap untuk mengalami menstruasi, tidak memiliki dukungan sosial saat mengalami menstruasi.

Dalam hasil wawancara dengan Ibu Titin Martini menyatakan bahwa belum ada penyuluhan atau media informasi khusus perihal menstruasi di lingkungan sekolah. Siswi hanya diajarkan melalui pembelajaran teoritis yang ada di buku pelajaran.

## **II.6. Solusi Perancangan**

Berdasarkan resume yang telah ada, dapat ditemukan solusi yaitu perancangan media informasi yang berisi informasi tentang menstruasi pertama untuk remaja perempuan. Rancangan media informasi ini akan membantu remaja perempuan untuk memahami dan menggunakan informasi yang mereka terima dengan baik.