

**MENTADI ORANG
TUA HEBAT BAGI
ANAK YANG
MENGHADAPI
MENARCHE**

v



**UNIVERSITAS HARAPAN
BANGSA**

**PUSPA PRIYASTI
EMA WAHYU NINGRUM SST.,S.KEP.,NS.,M.KES
SITI HANIYAH., S.KEP.,NS.,M.KEP**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT atas berkat rahmat dan hidayahNya, penyusun dapat menyelesaikan Buku Saku: “Menjadi Orang Tua Hebat Untuk Keluarga Dengan Anak Menghadapi *Menarche*”. Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada seluruh tim yang telah memberikan kontribusi dalam penyusunan buku panduan ini.

Buku saku ini disusun sebagai pedoman bagi orang tua dan anak yang akan menghadapi menarche dengan segala permasalahan yang muncul. Buku saku ini diharapkan dapat memberikan arahan dan petunjuk bagi orang tua yang memiliki anak perempuan untuk mempersiapkan dalam menghadapi menarche sehingga fase menarche pada anak akan berjalan dengan baik.

Kami menyadari bahwa buku saku ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu segala masukan, saran dan kritik yang membangun sangat kami harapkan demi kesempurnaan buku saku ini.

Purwokerto, 20 Januari 2021

Tim Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
PENDAHULUAN	
A.Latar Belakang	1
B. Tujuan	2
C. Manfaat	2
ISI	
A. Apa Itu Menarche	3
B. Bentuk-Bentuk Dukungan Informasional Orang Tua	11
PENUTUP	14

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan dalam rentang kehidupan manusia. Usia remaja mengalami perubahan penting terhadap organ reproduksi yang menandakan mulai berfungsi atau mulai matangnya organ reproduksi tersebut. Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam perkembangan seseorang pada umumnya remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa melibatkan perubahan berbagai aspek seperti biologis, psikologis, dan sosial budaya (Sarwono, 2011). Perubahan pada remaja putri ditandai dengan terjadinya *menarche*. *Menarche* adalah peristiwa ketika seorang anak perempuan mengalami haid atau datang bulan pertama kali. *Menarche* dapat menimbulkan perubahan psikologis berupa emosional yaitu perasaan cemas, karena *menarche* dapat menimbulkan ketidaknyamanan, sakit, pusing dan sebagainya.

Remaja dalam mempersiapkan datangnya *menarche* memerlukan dukungan, baik dukungan secara emosional, informasi, penghargaan dan instrumental. Dukungan tersebut dapat diperoleh dari lingkungan keluarga (orang tua), lingkungan sekolah (guru), lingkungan teman sebaya, dan lingkungan masyarakat (sosial budaya dan media massa). Lingkungan dalam keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama bagi perkembangan anak (Aryani, 2010). Orang tua secara lebih dini harus memberikan penjelasan tentang *menarche* pada anak perempuannya,

agar anak lebih mengerti dan siap dalam menghadapi *menarche* (Muriyana, 2013).

B. TUJUAN

Tujuan pembuatan buku ini untuk menambah pengetahuan orang tua dalam memberikan informasi sehingga anak menjadi siap dan tidak cemas saat mengalami menstruasi pertama kali. Selain itu pembuatan buku ini untuk membantu pada orangtua bagaimana memberikan informasi yang tepat kepada anak mengenai *menarche* dan menstruasi.

C. MANFAAT

Manfaat buku saku ini sebagai media seingkat yang memberi informasi mengenai *menarche* dan menstruasi dan mudah dibawa. Sebagai media pendidikan dalam mengubah pengetahuan, sikap dan perilaku. Buku saku ini dapat dijadikan sebagai media edukasi dan informasi sehingga orang tua akan mendapatkan pedoman dalam memberikan informasi tentang *menarche* secara tepat kepada anak

ISI

A. APA ITU MENARCHE

1. Definisi menarche dan menstruasi



Sumber: www.aanggunberbagi.com

Menarche adalah menstruasi pertama kali yang terjadi pada wanita dimana hal tersebut merupakan ciri khas atau tanda dari kedewasaan seorang wanita yang sehat dan tidak hamil. *Menarche* sering disertai dengan reaksi sakit kepala, sakit punggung, merasakan

kejang, lelah, depresi dan mudah tersinggung (Yusuf, 2010). *Menarche* menjadi masa yang penting karena *menarche* berperan sebagai batas antara masa kanak-kanak dan remaja, dengan adanya kejadian *menarche* maka seorang anak perempuan mempunyai kewajiban untuk menjaga dirinya karena mereka telah mampu memproduksi (Orringer & Gahagan, 2010).

2. Usia anak mengalami menarche

Usia anak perempuan di Indonesia pada saat *menarche* dapat bervariasi yaitu antara 10 hingga 16 tahun dan rata-rata *menarche* terjadi pada usia 12 tahun 5 bulan (Munda, 2013). Anak yang terlalu dini untuk menghadapi *menarche* akan memunculkan rasa traumatik atau bahkan menganggap bahwa *menarche* merupakan masa yang menjijikan dan menakutkan, hal itu disebabkan karena anak sangat kurang mendapatkan pengetahuan tentang *menarche* itu sendiri (Lee, 2008).



Sumber: www.jelita-v.com

3. Faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya menarche

Usia *menarche* dipengaruhi faktor keturunan, keadaan gizi, dan kesehatan umum. Adapun faktor-faktor yang memengaruhi usia *menarche* yaitu:

a. Ras

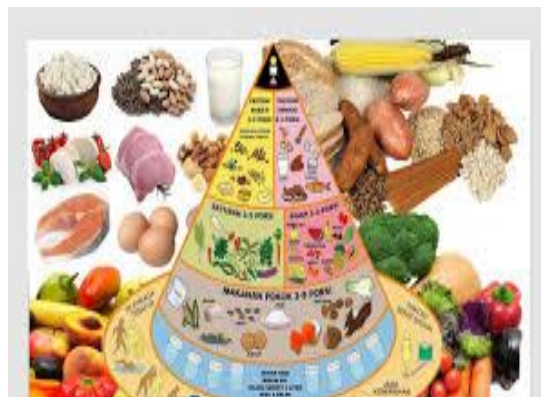
Penelitian yang melihat apakah ada perbedaan usia antara anak perempuan kulit hitam dan kulit putih saat pertama kali mengalami menstruasi dengan faktor-faktor seperti berat badan



Sumber: www.abimuh.blogspot.com

tinggi badan, atau ketebalan lipit kulit (ukuran lemak tubuh). Didapatkan hasil lebih 40% anak perempuan kulit hitam mengalami menstruasi pertama sebelum usia 11 tahun dibandingkan anak perempuan kulit putih.

b. Status gizi



Sumber: www.ilmupengetahuan.net

Penurunan usia *menarche* remaja putri berkaitan dengan asupan zat gizi. Asupan serat yang rendah dan asupan lemak berlebih diduga

berhubungan dengan penurunan usia *menarche* remaja putri. Disebutkan bahwa usia *menarche* dapat dipengaruhi oleh asupan energi dan asupan protein. Konsumsi makanan tinggi lemak dapat menyebabkan penumpukan lemak di jaringan adiposa yang berhubungan dengan peningkatan kadar leptin. Leptin

akan memacu pengeluaran GnRH yang selanjutnya memengaruhi pengeluaran FSH dan LH dalam merangsang pematangan folikel dan pembentukan estrogen.

c. Genetik atau keturunan

Status *menarche* dipengaruhi oleh faktor genetik atau keturunan. Bukti bahwa usia *menarche* dipengaruhi oleh faktor genetik adalah studi- studi yang menunjukkan kecenderungan usia ibu saat *menarche* untuk memprediksi usia *menarche* putrinya. Studi yang dilakukan Nwachi *et al* tahun 2007 dalam Proverawati (2009) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara usia *menarche* ibu dan usia *menarche* remaja putrinya.

4. Perubahan psikologis anak menghadapi *menarche*

a. Cemas



Sumber: www.halodoc.com

Selama masa menstruasi menyebabkan ketidaknyamanan fisik yang pada gilirannya akan memengaruhi kondisi psikologis bagi wanita. Salah satu perubahan psikologis yang hampir diderit kebanyakan wanita adalah kecemasan. Apabila

pada anak puberitas yang mengalami menstruasi pertama kalinya. Perasaan cemas menjadi sangat jelas, apabila jika sebelumnya tidak memiliki pengetahuan tentang perubahan fisik selama

menstruasi. Perasaan cemas menjadi tidak wajar jika cemas berkepanjangan bisa menyebabkan gangguan fisik dan psikis.

b. Perubahan Emosi

Perubahan emosi yang kerap kali terjadi pada masa menstruasi ialah adanya perasaan ingin dicintai dan sekaligus ingin marah. Faktor penyebabnya adalah perubahan hormon dan dipengaruhi oleh temperamen kepribadian seseorang yang sesungguhnya tidak stabil. Ketidakstabilan emosi pada kebanyakan wanita dipengaruhi oleh ketidakmatang

an emosional sehingga fase menstruasi cenderung dinilai negatif. Bentuk-bentuk perubahan emosi yang tampak adalah



Sumber: www.harianriau.com

pemarah, mudah tersinggung, mudah cemberut, mudah lelah, malas beraktivitas, dan sebagainya.

c. Stres



Sumber: www.fuffingtonpost.co.uk

Dampak stres membuat tubuh memproduksi adrenalin. Hormon ini berfungsi untuk mempertahankan diri sehingga stres setiap wanita berbeda-beda. Ketika fase menstruasi membuat stres ringan, berarti

kondisi menstruasinya tidak menyebabkan perubahan psikologis yang serius. Sebaliknya jika selama fase menstruasi dapat membuat stres berat berarti kondisi menstruasi menyebabkan gangguan psikis.

d. Ambivalen

Selama masa menstruasi pada sebagian wanita membuat dirinya sulit menentukan sikap dan tindakannya. Kesulitan ini lebih dikenal dengan ambivalensia. Sikap ambivalen ini juga berhubungan dengan perubahan hormonal sehingga pada sebagian wanita kondisi ini membuat wanita malas bicara, tidak bergairah, dan lebih suka menyerahkan tugas pada orang lain.



Sumber: www.pinterest.com

e. Insomnia

Bagi wanita kondisi menstruasi terkadang menjadi sesuatu fase yang tidak menyenangkan dan



Sumber: www.cosmopolitanme.com

sangat menyakitkan dan sangat menyiksa, dikarenakan mengakibatkan wanita sulit memejamkan mata, sulit tidur (insomnia) dan selalu terjaga di malam hari. Akan tetapi kondisi sulit tidur diperparah lagi

sebagai dampak cemas, khawatir, waspada dan ketidakstabilan emosional.

f. Depresi



Sumber: www.konsula.com

Masalah depresi tidak begitu banyak dialami wanita selama menstruasi, tetapi kondisi psikologis seperti ini diwaspadai. Kebanyakan kasus wanita yang mengalami depresi selama menstruasi

terlihat dari adanya perasaan sedih (murung) yang berkepanjangan hilangnya fokus perhatian, sulit berkonsentrasi, sulit tidur, cemas, nafsu makan kurang, merasa lelah, kesepian, tidak berharga, rasa bersalah, tidak mau bicara dengan orang lain, menutup diri, dan pada kasus yang serius ditandai dengan keinginan bunuh diri.

g. Anoreksia Nervosa



Sumber: www.steemit.com

Kasus ini sangat jarang terjadi pada wanita selama menstruasi, namun pada beberapa kasus pada wanita. Anoreksia nervosa berarti tidak nafsu

makan atau hilangnya nafsu makan (rasa lapar) yang terjadi secara psikologis. Faktor penyebabnya lebih banyak berkaitan dengan penyimpangan emosional. Keadaan ini akan menjadi serius apabila tidak ditangani, karena bisa menyebabkan kematian akibat kelaparan. Komplikasi lain adalah kerusakan organ tubuh, gangguan menstruasi, tiroid, gagal ginjal dan kematian.

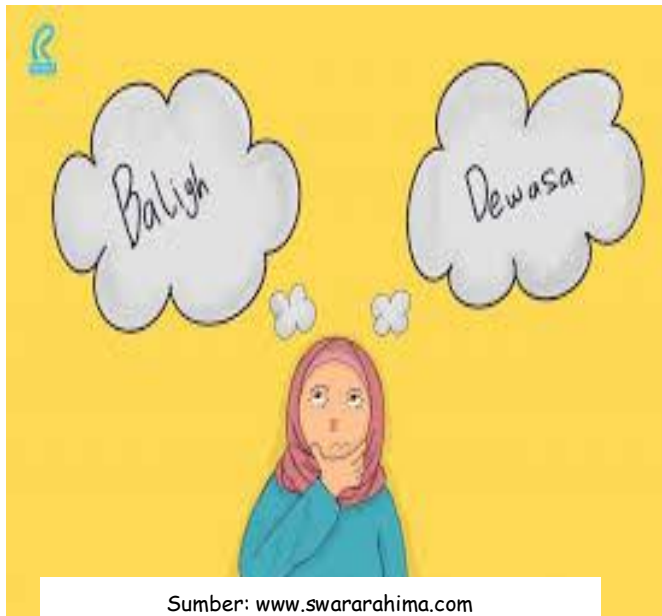
h. Bulimia

Sebagian wanita selama menstruasi keinginan makan menjadi meningkat. Kondisi ini menjadi masalah serius ketika keinginan makan ini menjadi keinginan makan yang berlebihan. Keadaan ini banyak terjadi pada remaja atau orang dewasa.



Sumber: www.pngdownload.id

B. BENTUK-BENTUK DUKUNGAN INFORMASIONAL ORANG TUA



Seorang remaja putri yang baru mengalami perubahan ciri seks skunder, akan terjadi perubahan secara psikis yang saling memengaruhi. Masalah konstitusional fisiologis, pada

wanita yang telah *menarche* tidak dapat begitu saja dilupakan. Mengingat hal ini akan memengaruhi secara keseluruhan remaja itu sendiri misalnya pada remaja yang mengalami pengalaman psikis yang traumatik pada masa setelah *menarche*, dan hal ini juga berdampak besar pada kehidupan yang akan datang, baik secara langsung maupun tidak langsung (Mustina, 2011). Cara mengatasi gangguan psikologis pada saat menstruasi antara lain:

1. Memberikan informasi dan pendidikan yang benar terutama pada anak yang baru mengalami haid pertamanya, bahwa menstruasi merupakan tanda mulai berfungsinya alat-alat reproduksi wanita dan menerimanya sebagai kodrat wanita.
2. Memberi bimbingan atau penjelasan tentang perawatan kebersihan diri terutama alat genitalia sehubungan dengan menstruasi.

Hal yang harus diperhatikan dalam membasuh daerah kewanitaan terutama setelah buang air besar

(BAB), yaitu dengan membasuhnya dari arah depan ke belakang (dari vagina ke arah anus), bukan sebaliknya. Karena apabila terbalik, maka kuman dari daerah anus akan terbawa kedepan dan dapat masuk ke dalam vagina. Selain itu, saat membersihkan kemaluan semprotlah permukaan luar vagina dengan pelan dan menggosoknya dengan tangan. Karena dengan menggosok diharapkan semua kotoran akan terlepas dengan lebih baik.



Sumber: www.aanggunberbagi.com

Pada saat membersihkan alat kelamin, tidak perlu dibersihkan dengan cairan pembersih atau cairan lain dan *douche* karena cairan tersebut akan semakin merangsang bakteri yang menyebabkan infeksi. Apabila menggunakan sabun, sebaiknya gunakan sabun yang lunak (dengan Ph 3,5) misal sabun bayi yang ber-

pH netral. Setelah memakai sabun, hendaklah dibasuh dengan air sampai bersih (sampai tidak ada lagi sisa sabun yang tertinggal). Setelah dibasuh, harus dikeringkan dengan handuk atau tissue, tetapi jangan digosok-gosok. Dalam hal ini pakailah tissue yang tidak mengandung parfum dan berwarna putih. Karena tissue yang demikian itu tidak mengandung bahan kimia yang dapat menyebabkan iritasi pada vagina.

3. Mengajarkan pada orang tua agar tidak terlalu memanjakan anaknya karena dapat menimbulkan ketidakmatangan psikologis.



Sumber: www.id.heyspringster.com

4. Gangguan dismenorea perlu konsultasi dengan dokter ahli kandungan sehingga dapat memberikan obat yang tepat (Mustina, 2011).



Sumber: www.publicdomainvectors.org

PENUTUP

Buku Saku: "Menjadi Orang Tua Hebat Untuk Keluarga Dengan Anak Menghadapi Menarche" dirancang untuk memberikan gambaran dan pengetahuan tentang kesiapan menarche pada anak. Buku saku diharapkan dapat bermanfaat sebagai salah satu program untuk meningkatkan pengetahuan orang tua dan anak tentang menarche, meningkatkan kesiapan menghadapi menstruasi dan mengurangi kecemasan saat terjadi menarche. Dukungan informasional sangat diperlukan bagi remaja karena menarche merupakan hal pertama yang dialami oleh remaja sehingga diperlukan informasi terkait menarche yang dapat diberikan oleh keluarga. Demikian buku saku ini kami susun, segala bentuk kritik dan saran sangat kami butuhkan untuk perbaikan kami ke depan

Tim Penulis