



MENARCHE ANTI WORRY!



**ETIN ROHMATIN, SST., M.KES
HERNI KURNIA, SST., M.KEB
BAYU IRIANTI, SST, M.KEB
WIWIN WANTIYAH, AMD., KEB**

MENARCHE ANTI WORRY!

MENARCHE ANTI WORRY!

Etin Rohmatin, SST., M.Kes
Herni Kurnia, SST., M.Keb
Bayu irianti, SST, M.Keb
Wiwin Wantiyah, Amd., Keb



MENARCHE ANTI WORRY!

Penulis:

Etin Rohmatin, SST., M.Kes

Herni Kurnia, SST., M.Keb

Bayu Irianti, SST, M.Keb

Wiwin Wantiyah, Amd., Keb

Editor:

Meri

Layouter :

Tim Kreatif PRCI

Cover:

Rusli

Cetakan Pertama : Desember 2024

Hak Cipta 2024, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia

ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151

Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org

E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2024 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia

All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2024

; 14,8 x 21 cm

ISBN : -

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang

Hak Cipta Pasal 72

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KATA PENGANTAR

Puja dan Puji Syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga kami mampu menyelesaikan penyusunan buku yang berjudul ***Menarche Anti Worry!*** Ucapan terimakasih tidak lupa disampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku ini.

Buku ini mengupas tuntas mengenai problematika yang dialami seorang remaja putri ketika mencapai masa pubertas yakni terjadinya pematangan organ reproduksi yang ditandai dengan *menarche* atau menstruasi pertama.

Semoga buku ini bermanfaat dan dapat memberikan sumbangsih bagi remaja putri. Tak lupa, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat kami harapkan demi kesempurnaan buku ini.

asikmalaya, Desember 2024

Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	I
DAFTAR ISI	I
A. Remaja	1
1. Pengertian Remaja	1
2. Tahapan Masa Remaja	2
3. Perubahan Fisik dan Psikologis Masa Remaja	4
4. Tujuan Perkembangan Remaja	8
5. Siklus Reproduksi Pada Perempuan	8
B. Menstruasi	13
1. Pengertian Menstruasi	13
2. Siklus Menstruasi	13
3. Fase-Fase Pada Siklus Menstruasi	14
4. Tanda dan Gejala Menstruasi	16
5. Kelainan Menstruasi	17
C. <i>Menarche</i>	19
1. Pengertian <i>Menarche</i>	19
2. Fisiologi <i>Menarche</i>	19
3. Macam-Macam <i>Menarche</i>	23
4. Gejala <i>Menarche</i>	23
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya <i>Menarche</i>	24
6. Gangguan Psikologis Saat <i>Menarche</i>	29
7. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Menghadapi <i>Menarche</i>	34
8. Upaya Penanganan Masalah <i>Menarche</i> Pada Remaja Putri	39
9. Peran Bidan Dalam Asuhan Kebidanan Remaja Menghadapi <i>Menarche</i>	50
DAFTAR PUSTAKA	52

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Secara etimologi, remaja artinya “tumbuh menjadi dewasa”. Menurut *World Health Organization* (WHO) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, sedangkan *United Nations* (UN) menyebutkan bahwa batasan usia anak muda (*youth*) adalah 15-24 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Sementara itu, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menyebutkan bahwa remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-24 tahun dan belum menikah. Dari perbedaan definisi tersebut menunjukkan bahwa tidak ada batasan mengenai usia remaja. Masa remaja didefinisikan sebagai masa transisi dari anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini terjadi kematangan baik secara fisik, seksual, kemandirian sosial, ekonomi, membangun identitas diri, dan kemampuan untuk menunjang masa dewasa (WHO, 2015 dalam Kusumawati, 2019).

Menurut (Puspita et al., 2022) dalam buku Kesehatan Reproduksi Pada Remaja mendefinisikan bahwa masa remaja merupakan masa terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik dari segi fisik, psikologi serta intelektual. Oleh karena itu, remaja menjadi rentan sekali mengalami masalah psikososial yaitu masalah kejiwaan yang dapat timbul akibat terjadinya perubahan sosial. Masa remaja merupakan masa dimana seorang anak mengalami transformasi yang dimulai pada usia 12-20 tahun. Masa ini merupakan masa perkembangan untuk mengenal jati diri dan lingkungan sekitar (Rosmiati,R., Jindar,SW., 2020).

2. Tahapan Masa Remaja

Menurut (Iskandarsyah, 2006) dalam Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia Program Studi Kesehatan Masyarakat FK UNLAM (2017) dalam tumbuh kembang menuju dewasa, seorang remaja akan mengalami kematangan psikososial dan seksual dengan melewati tiga tahapan yaitu:

a. Masa Remaja Awal/Adolensi Dini/*Early Adolescence*

Masa ini terjadi pada usia 10-13 tahun dimana remaja sudah dapat fokus terhadap pengambilan keputusan, merasa lebih dekat dengan teman sebaya, merasa ingin bebas, dan lebih banyak memperhatikan tubuhnya.

b. Masa Remaja Pertengahan/Adolensi Menengah/*Middle Adolescence*

Masa ini terjadi pada usia 14-16 tahun dimana remaja mulai mencari jati diri, mulai tertarik pada lawan jenis, timbul perasaan cinta yang mendalam, kemampuan berfikir khayal semakin berkembang, dan mulai berkhayal mengenai hal-hal yang berkaitan dengan seksual. Ia juga sudah mulai membuat pertimbangan mengenai masa depannya.

c. Masa Remaja Akhir/ Adolensi Akhir/*Late Adolscence*

Masa ini terjadi pada usia 17-19 tahun dimana remaja mulai menampakkan kebebasan diri, lebih selektif dalam mencari teman, memiliki citra (gambaran, keadaan, dan peranan), mampu mewujudkan perasaan cinta, serta memiliki kemampuan untuk berfikir khayal atau abstrak.

1. Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Havighurst (1988) remaja mempunyai tugas perkembangan yang harus diselesaikan pada tiap periode. Tugas perkembangan merupakan hal-hal yang harus dilakukan oleh remaja serta mengandung harapan sosial. Adapun tugas perkembangan tersebut sebagai berikut:

- a. Menerima keadaan dan penampilan diri sendiri
- b. Belajar berperan sesuai jenis kelamin
- c. Mencapai relasi yang baru dan lebih matang baik dengan sejenis maupun lawan jenis
- d. Memiliki perilaku sosial yang bertanggungjawab
- e. Mempersiapkan karir dan kemandirian diri
- f. Mengembangkan kemampuan dan keterampilan untuk dapat hidup bermasyarakat dan masa depan
- g. Mencapai nilai kedewasaan

3. Perubahan Fisik dan Psikologis Masa Remaja

a. Perubahan Fisik pada Remaja

Perubahan fisik yang terjadi pada remaja putri dan remaja putra berbeda, disebabkan oleh perbedaan hormon yang terdapat dalam tubuh. Perubahan ini

dilihat dari tanda seks primer dan dan sekunder. Adapun perubahan fisik meliputi pertumbuhan organ reproduksi yang menuju kematangan.

1) Tanda-tanda seks primer, yakni tanda yang berhubungan langsung dengan organ seksual.

a) Remaja laki-laki

Mimpi basah merupakan tanda bahwa organ seksual remaja laki-laki sudah mencapai kematangan. Mimpi basah terjadi pada remaja laki-laki berusia sekitar 10-15 tahun.

b) Remaja perempuan

Menstruasi merupakan tanda bahwa organ seksual remaja perempuan sudah mencapai kematangan. Menstruasi merupakan proses peluruhan endometrium yang terdapat pembuluh darah dari uterus ke vagina.

2) Tanda-Tanda Seks Sekunder

a) Remaja laki-laki mengalami perubahan seksual sekunder yaitu: lengan dan tungkai kaki berubah panjang, tangan dan kaki bertambah besar, bahu melebar, pundak serta dada bertambah besar dan bidang, pertumbuhan rambut di sekitar alat kelamin,

ketiak, dada, tangan, dan kaki, tumbuh jakun, suara menjadi besar, penis dan buah zakar membesar, kulit menjadi lebih kasar, tebal serta berminyak.

- b) Remaja perempuan mengalami perubahan seksual sekunder yaitu: pinggul lebar dan membesar, tumbuh bulu-bulu halus di sekitar ketiak dan vagina, pertumbuhan payudara, puting susu membesar dan menonjol, serta suara menjadi lebih penuh dan semakin merdu (Onainor, 2019).

b. Perubahan Psikologis Pada Remaja

Menurut Arifin (2003) dalam buku Kesehatan Reproduksi pada Remaja (2017) masa remaja merupakan masa yang penuh dengan gejolak, suasana hati dapat berubah dengan sangat cepat. Perubahan *mood* muncul akibat beban pekerjaan rumah, pekerjaan sekolah, atau kegiatan sehari-hari lainnya. Dalam hal *self-awareness*, remaja menjadi sangat rentan terhadap pendapat dari orang lain yang dapat membuat remaja memperhatikan *self image*. Perubahan psikologis tersebut terbagi menjadi tiga tahapan yaitu:

1) Usia remaja muda (12-15 tahun)

- a) Sikap protes terhadap orang tua. Pada usia ini remaja cenderung tidak setuju terhadap nilai-nilai yang telah diajarkan oleh orang tuanya. Mereka mencari jati diri disertai dengan menjauhkan diri dari orang tua. *Figure* yang mereka lihat cenderung tokoh-tokoh di luar lingkungan keluarga.
- b) *Preukopasi* terhadap tubuh sendiri. Remaja cenderung memperhatikan tubuhnya sendiri karena mengalami perubahan-perubahan yang cepat.
- c) Kesetiaan dengan teman sebaya. Remaja mencari dan bergabung bersama dengan kelompok senasib karena telah mempunyai ketertarikan dan rasa kebersamaan.
- d) Perilaku yang labil. Dalam satu waktu, remaja tampak bertanggungjawab, namun dalam waktu yang lain tampak masa bodoh.

2) Usia remaja penuh (16-19 tahun)

- a) Kebebasan dari orang tua. Remaja mulai merasakan kebebasan dan memiliki dorongan untuk menjauhkan diri dari orang tua.

- b) Ikatan terhadap pekerjaan atau tugas. Remaja mulai mampu mengambil keputusan mengenai karir di masa depan, sering kali mereka menekuni minat tertentu secara mendalam.
- c) Pengembangan moral dan etis yang mantap.
- d) Penghargaan kembali pada orang tua dalam kedudukan yang seajar.

4. Tujuan Perkembangan Remaja

a. Perkembangan Pribadi

Yakni remaja mampu mempunyai kecakapan dalam mengelola dan mengatasi masalah yang terjadi pada dirinya secara efektif.

b. Perkembangan Sosial

Yakni remaja mampu memberikan pengaruh pada orang lain terhadap tindakannya.

5. Siklus Reproduksi Pada Perempuan

a. Masa Konsepsi

Masa konsepsi merupakan masa yang dimulai dari pertemuan sel telur dengan sperma pada genetalia interna seorang perempuan yaitu tuba falopi.

Perubahan yang terjadi pada masa konsepsi yaitu adanya perlakuan sama terhadap janin laki-laki dan perempuan, pelayanan antenatal, persalinan aman dan nifas serta pelayanan BBL (bayi baru lahir).

b. Masa Neonatal

Merupakan masa yang dimulai pada usia 0 sampai dengan 28 hari.

c. Masa Bayi dan Anak

Merupakan masa yang dimulai pada usia 1 bulan sampai 2 tahun. Ciri dari masa ini adalah pertumbuhan dan perkembangannya sangat cepat, berkurangnya ketergantungan pada ibu, mulai mengeksplor hal baru, mulai mengenal orang lain diluar dirinya dan orang tua, serta adanya keingintahuan yang sangat besar.

d. Masa Pra Sekolah

Merupakan masa yang dimulai sejak usia 2 sampai 6 tahun. Menurut Santrock (2007) mendefinisikan masa kanak-kanak awal merupakan masa perkembangan yang dimulai dari akhir masa bayi hingga anak berusia 6 tahun. Periode ini dikenal dengan masa prasekolah. Pada masa ini anak belajar untuk lebih mandiri dan mampu merawat dirinya sendiri,

mengembangkan sejumlah *skill* untuk mempersiapkan diri mengikuti sekolah (mengikuti instruksi, mengenali huruf) dan meluangkan banyak waktu untuk bermain dengan kawan-kawan sebaya. Menurut Suyadi (2010) perkembangan otak pada masa ini mengalami percepatan hingga (80%) dari keseluruhan otak orang dewasa. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh potensi dan kecerdasan serta dasar-dasar perilaku seseorang telah mulai terbentuk pada usia ini. Periode ini disebut sebagai periode emas atau yang lebih dikenal sebagai *the golden ages* (Dwinita Viandari & Pande Ary Susilawati, 2019).

e. Masa Remaja

Merupakan masa peralihan dari masa ana-anak ke masa dewasa. Pada masa ini, remaja putri rentan mengalami berbagai macam problematika diantaranya adalah adanya masalah gizi yang berakibat pada rendahnya kadar *hemoglobin* atau sel darah merah dalam darah yang dapat menyebabkan masalah anemia. Selain itu, remaja putri juga rentan mengalami masalah seksual. Oleh karena itu, pendidikan seksual merupakan bagian penting bagi remaja agar mereka memperoleh

informasi dan membentuk sikap serta keyakinan mengenai seks, identitas seksual serta hubungan. Pendidikan seksual bertujuan agar mereka menghindari terjadinya penyalahgunaan seksual, eksploitasi seksual, terjadinya kehamilan yang tidak diinginkan serta penularan penyakit seksual serta *HIV/AIDS*. Selain dua masalah tersebut, remaja juga rentan mengalami masalah pernikahan usia dini yang dapat menyebabkan putusnya pendidikan, kehamilan tidak diinginkan berujung aborsi, kehamilan dan persalinan dengan ibu risiko tinggi, serta penyakit menular seksual akibat aktivitas seksual.

f. Masa Usia Subur

Merupakan masa yang dimulai pada usia 21 tahun sampai 40 tahun. Masalah yang terjadi pada periode ini yakni kehamilan, perawatan anak, dan tuntutan karir. Adapun asuhan yang dapat diberikan pada masa usia subur adalah kehamilan dan persalinan yang aman, pencegahan kecacatan dan kematian akibat kehamilan, jarak kehamilan dan jumlah kehamilan dengan penggunaan alat kontrasepsi, pencegahan terhadap *PMS/HIV/AIDS*, pelayanan kesehatan

reproduksi yang berkualitas, pencegahan dan penanggulangan masalah aborsi, deteksi dini kanker payudara dan leher rahim serta pencegahan dan manajemen *infertilitas*.

g. Masa Usia Lanjut

Merupakan masa akhir dalam siklus kesehatan perempuan. BKKBN mendefinisikan usia lanjut ke dalam empat kategori usia yaitu usia pertengahan (*middle age*) usia 54-59 tahun, lanjut usia (*Elderly*) usia 60-74 tahun, lanjut usia tua (*Old*) usia 75-90, dan lansia sangat tua (*Very Old*) diatas 90 tahun. Sebelum memasuki masa usia lanjut, perempuan akan mengalami 3 fase yaitu fase *klimakterium* (masa peralihan yang normal berlangsung beberapa tahun sebelum dan sesudah menopause), fase *menopause* (periode berhentinya haid secara alamiah atau suatu masa dimana seseorang wanita mengalami perdarahan haid terakhir dan tidak pernah mendapatkan haid lagi), dan fase *senium* (adanya keseimbangan hormonal yang baru. Perubahan yang terjadi dengan adanya kemunduran alat-alat tubuh dan kemampuan fisik

sebagai proses menjadi tua dan mudah terkena *osteoporosis*).

B. Menstruasi

1. Pengertian Menstruasi

Menstruasi merupakan proses terjadinya peluruhan *endometrium* (dinding rahim) yang disertai dengan perdarahan secara berulang kecuali pada saat kehamilan (BKKBN, 2017). Menstruasi merupakan suatu proses terjadinya pelepasan dinding rahim (*endometrium*) disertai dengan perdarahan dan terjadi berulang setiap bulan secara periodik kecuali pada saat hamil (Listiani et al., 2020). Menstruasi yakni perdarahan yang terjadi secara periodik sebagai ciri telah matangnya organ reproduksi pada wanita (Susanti et al., 2020).

2. Siklus Menstruasi

Menurut Proverawati & Misaroh (2009) dalam buku Manajemen Kesehatan Reproduksi (2017) mendefinisikan bahwa siklus menstruasi adalah periode sejak hari pertama terjadinya menstruasi hingga datang

periode menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi yang normal terjadi pada setiap perempuan adalah 28-35 hari dengan lama haid 3-7 hari. Siklus menstruasi dikatakan tidak normal apabila kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari (BKKBN, 2017). Jumlah darah yang keluar selama satu periode menstruasi normal berkisar antara 20-25 cc. Menstruasi dianggap tidak normal apabila darah yang keluar sebanyak lebih dari 80 cc. Jumlah darah menstruasi 20-25 cc menyiratkan bahwa perempuan kehilangan zat besi sebesar 0,5 mg setiap hari atau sebesar 12,5-15 mg setiap bulannya. Jumlah tersebut ditambah dengan kehilangan basal maka jumlah total zat besi yang hilang sebesar 1,25 mg setiap harinya.

3. Fase-Fase Pada Siklus Menstruasi

Dikutip dari Syaifuddin (2016) dalam buku Sistem Reproduksi Wanita menyebutkan bahwa siklus menstruasi terjadi akibat selaput lendir uterus pada setiap periode mengalami perubahan berulang-ulang dalam kurun waktu 4 minggu, yaitu:

a. Fase Menstruasi/*Deskuamsi*

Endometrium terlepas dari dinding uterus disertai perdarahan, yang tinggal hanya *stratum basale* (lapisan tipis) berlangsung selama 3-7 hari. Pada saat terjadi peluruhan, tidak terjadi pembekuan pada darah akibat adanya *fermen* yang mencegah terjadinya pembekuan darah. Banyaknya perdarahan sekitar 50 cc.

b. Fase Proliferasi

Berlangsung pada hari ke 7-9. Dimulai sejak berhentinya menstruasi hingga hari ke-14. Luka yang luruh ditutup kembali oleh selaput lendir baru yang berasal dari sel epitel kelenjar *endometrium*. Pada hari ke 12-14 terjadi pelepasan sel telur dari indung telur yang disebut dengan *ovulasi*.

c. Fase Sekresi

Berlangsung selama 11 hari, masa ini merupakan masa setelah terjadinya *ovulasi*. Pada fase ini, hormon *progesterone* mengalami pertumbuhan pada *endometrium* sehingga menyebabkan uterus siap untuk ber-implantasi.

d. Fase *Pre-Menstruasi*

Berlangsung selama 3 hari. Terjadi *infiltrasi* sel darah putih. Stroma yang mengalami disintegrasi dapat menimbulkan kolaps dari kelenjar arteri. Terjadi vasokonstriksi, pembuluh darah tersebut berelaksasi, kemudian menjadi pecah.

4. Tanda dan Gejala Menstruasi

Menurut August (2014) dalam buku Fisiologi Menstruasi menyebutkan bahwa sebelum terjadi menstruasi, perempuan akan mengalami tanda dan gejala tidak nyaman seperti:

- a. Timbul rasa nyeri pada payudara
- b. Timbul kembung pada perut bagian bawah
- c. Kelelahan
- d. Timbul rasa nyeri pada otot (punggung dan perut)
- e. Muka berminyak dan timbul jerawat
- f. Gangguan emosional (mudah tersinggung, gelisah, dan sulit tidur)

5. Kelainan Menstruasi

Kelainan menstruasi dapat ditemukan baik dari segi siklus menstruasi maupun banyaknya darah serta durasi terjadinya perdarahan, sebagai berikut:

a. Kelainan dari Siklus Menstruasi

1) *Amenorhea*

Merupakan suatu kondisi ketika seorang perempuan tidak mengalami menstruasi selama 3 bulan atau lebih. *Amenorhea* terbagi menjadi dua, *amenorhea* primer yakni suatu kondisi ketika perempuan belum pernah mengalami menstruasi hingga usia 18 tahun. *Amenorhea* sekunder yakni suatu kondisi ketika perempuan pernah mendapat menstruasi, namun tidak mendapat menstruasi kembali.

2) *Hypermenorhea*

Merupakan suatu kondisi ketika siklus menstruasi teratur, namun jumlah darah yang keluar sedikit.

3) *Oligomenorhea*

Merupakan suatu kondisi ketika siklus menstruasi terjadi lebih panjang yaitu lebih dari 35 hari.

b. Kelainan Durasi Terjadinya Perdarahan dan Banyaknya Darah

1) *Menorrhagia*

Merupakan suatu kondisi gangguan siklus menstruasi yang tetap teratur, namun jumlah yang dikeluarkan cukup banyak (>80 ml) dan terlihat dari jumlah pembalut yang dipakai setiap hari.

2) *Polymenorrhea*

Merupakan suatu kondisi ketika menstruasi terjadi dalam siklus yang pendek yakni kurang dari 21 hari.

3) *Metrorrhagia*

Merupakan suatu kondisi ketika perdarahan terjadi dalam interval *irregular*, durasi dan aliran darah berlebihan.

4) *Pseudoamenorrhea*

Merupakan suatu kondisi terjadi menstruasi tetapi darah tidak keluar akibat tertutupnya *servik*, *vagina*, maupun *hymen*.

C. *Menarche*

1. Pengertian *Menarche*

Menarche adalah pengeluaran darah pertama yang berasal dari rahim akibat proses hormonal yang *kompleks* setelah terjadi rangsangan pada panca indra yang diteruskan ke pusat dan diolah oleh *hypotalamus*, kemudian dilanjutkan dengan hipofisis melalui *system* portal yang keluar dari hormon gonadotropin dan luteinizing (Manuaba, 2005). Menstruasi pertama atau *menarche* didefinisikan sebagai permulaan terjadinya proses menstruasi pada seorang remaja perempuan, dimulai pada saat usianya mencapai 11-14 tahun. Menstruasi pertama atau *menarche* merupakan hal yang fisiologis terjadi dan dialami oleh setiap remaja putri, kadang kala disertai dengan perasaan tidak nyaman, kecemasan, dan kebingungan mengenai apa yang harus dilakukan (Rukmawati & Hayati, 2020).

2. Fisiologi *Menarche*

Menstruasi pertama (*menarche*) merupakan tanda dari perubahan yang terjadi pada remaja putri sebagai ciri matangnya organ reproduksi. Perubahan

tersebut disebabkan adanya interaksi antara beberapa kelenjar dalam tubuh. *Hypothalamus* sebagai pengendali utama bagian otak, yang bekerja sama dengan kelenjar bawah otak untuk mengendalikan perubahan tersebut (Solicha, 2019).

Hypothalamus disebut sebagai faktor pencetus. Faktor pencetus bergerak melalui pembuluh darah kelenjar bawah otak, menyebabkan kelenjar tersebut mengeluarkan hormon-hormon tertentu. Termasuk salah satu hormon yang dapat menyebabkan signifikannya pertumbuhan seorang remaja putri (Solicha, 2019).

Pertumbuhan yang signifikan tersebut dimulai sekitar 4 tahun sebelum terjadinya menstruasi pertama (*menarche*). Pada usia 12 tahun, hormon pencetus gonadotrophin (GnRH) mulai dihasilkan oleh kelenjar *pituitary* secara bergelombang dan terjadi setiap 90 menit, GnRH memegang besar efek pada terjadinya pematangan seksual remaja putri. GnRH mencapai kelenjar *pituitary*, menyebabkan timbulnya sel-sel istimewa tertentu dan menghasilkan dua hormon yang

mempengaruhi indung telur berisi cairan yang disebut dengan *folikel* (Solicha,2019).

Salah satu diantara dua hormon tersebut mempunyai tugas untuk mempengaruhi *folikel*, mekanismenya dengan merangsang pertumbuhan sehingga diberi nama *Follicle Stimulating Hormone* (FSH). Awalnya *folikel* tumbuh sedikit. Sementara itu, sel-sel yang mengelilinginya mengakibatkan seorang remaja putri memiliki sifat wanita setelah remaja. *Folikel-folikel* yang terangsang tadi dalam waktu 1 tahun menghasilkan hormon estrogen, dan kemudian mati. Akan tetapi, pada saat *folikel* rombongan pertama mati, sejumlah *folikel* lain sudah mulai dirangsang *FSH* dan memproduksi estrogen (Solicha,2019). *Folikel* yang dirangsang oleh *FSH* dalam tiap bulannya semakin lama semakin banyak (diperkirakan 12-20 *folikel*), sehingga jumlah estrogen yang terbentuk semakin banyak. Hormon estrogen mempengaruhi pertumbuhan saluran susu di *mamae*, sehingga *mamae* mengalami perubahan menjadi membesar. Selain itu, hormon estrogen juga merangsang pertumbuhan saluran telur, rongga rahim, dan vagina. Di vagina, hormon estrogen mengakibatkan