

Original Research**Pengetahuan tentang Menstruasi sebagai Faktor yang Berhubungan dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menstruasi****Dessi Natalya¹, Eko Mindarsih^{2*}, Yelli Yani Rusyani³**^{1,2,3} Universitas Respati Yogyakarta, Indonesia**ABSTRACT**

Background: Menstruation is a physiological process experienced by adolescent girls as part of the development of the reproductive system. Adequate knowledge about menstruation plays a crucial role in shaping adolescent girls' readiness to face menstruation. However, the level of knowledge and readiness of adolescent girls varies. The purpose of this study was to analyze the relationship between knowledge about menstruation and readiness to face menstruation among adolescent girls at Madrasah Tsanawiyah Negeri 9 Sleman.

Methods: This quantitative study used a correlational analytical design using a cross-sectional approach. The sample consisted of 98 seventh and eighth grade female students selected using proportionate stratified random sampling. Data were collected using a questionnaire and analyzed using the chi-square test.

Results: The analysis showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between knowledge about menstruation and readiness to face menstruation in adolescent girls.

Conclusion: Conclusion: There is a significant relationship between knowledge about menstruation and readiness to face menstruation in adolescent girls. The better the knowledge about menstruation, the better the adolescent girls' readiness to face menstruation.

KEYWORDS

Menstruation, Knowledge, Readiness to Face Menstruation

ARTICLE HISTORY

Received :04 July 2026

Revised :13 July 2026

Accepted :17 July 2026

Corresponding Author:

Eko Mindarsih

• mindarsiheko@respati.ac.id

INTRODUCTION

Menstruasi adalah proses biologis yang dialami perempuan secara berkala sebagai akibat perubahan hormon reproduksi. Siklus bulanan ini biasanya berlangsung setiap 21-35 hari dan sering kali disertai berbagai tanda, seperti nyeri di perut, perubahan emosi, dan kelelahan (Arifin Ilham et al., 2023). Menurut Survei Kementerian Kesehatan 2024, mayoritas 34,1% remaja putri menstruasi pertama di umur 11-12 tahun. Kemudian 27,2% menstruasi pada usia 13-14 tahun. 5,4% menstruasi di umur 15-16 tahun, dan 4,6% pada umur 9-10 tahun. Sebagian kecil 0,3% remaja putri yang baru mengalami menstruasi di umur 17-18 tahun. Sedangkan 28,4% remaja putri belum menstruasi (Nabilah, 2024). Bagi remaja putri, mengalami menstruasi sering kali merupakan hal baru yang membutuhkan persiapan, baik dari segi fisik, mental, maupun finansial. Persiapan dalam mengalami menstruasi merupakan sebuah kondisi dimana

remaja putri bisa menerima dan menghadapi menstruasi tanpa merasa takut, gelisah, atau bingung. (Slameto, 2021) Namun, masih ada remaja yang merasa tidak siap untuk menghadapi menstruasi. Ketidaksiapan ini biasanya disebabkan oleh kurangnya informasi, sehingga menstruasi dianggap sebagai hal yang menakutkan atau tidak biasa. Hal ini dapat berakibat pada kecemasan, rasa malu, dan perilaku yang kurang tepat dalam menjaga kebersihan diri. (Fitrianingsih et al., 2022). Pengetahuan tentang menstruasi merupakan faktor penting dalam membentuk kesiapan remaja putri. Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik biasanya lebih bersedia secara mental serta emosional dan dapat menghadapi perubahan tubuh dengan sikap yang lebih positif. (Nainar Azizah Al Ashri et al., 2023) Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan kesalahpahaman dan pandangan negatif mengenai menstruasi (Ambali et al., 2021). Pendidikan kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman yang memengaruhi sikap, perilaku, dan respon emosional remaja dalam menghadapi menstruasi (Ambali et al., 2021). Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 12 Maret 2026 di Madrasah Tsanawiyah Negeri 9 Sleman terhadap 10 siswi kelas VII dan VIII menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tentang menstruasi berada pada kategori baik sebanyak enam siswi, kategori cukup tiga siswi, dan kategori kurang satu siswi. Sementara itu, kesiapan menghadapi menstruasi menunjukkan enam siswi berada pada kategori siap dan empat siswi pada kategori tidak siap. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa masih terdapat siswi yang memiliki kesiapan yang kurang optimal meskipun sebagian besar telah memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Kondisi ini menunjukkan perlunya mengkaji lebih lanjut hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan remaja putri dalam menghadapi menstruasi

MATERIALS AND METHOD

Jenis penelitian yang digunakan kuantitatif dengan metode analitik korelasi dengan menggunakan pendekatan cross sectional, untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menstruasi pada remaja putri di Madrasah Tsanawiyah Negeri 9 Sleman. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas VII dan VIII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 9 Sleman, sebanyak 137 siswi. Sampel dalam penelitian sebanyak 98 responden. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Pengambilan sampel pada populasi yang bersifat heterogen dan terbagi ke dalam strata secara proposional. Analisis data uji biivariat menggunakan *chi-square*. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner tentang tingkat pengetahuan menstruasi serta kesiapan menghadapi menstruasi yang diberikan kepada siswi yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Kuesioner digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan dan kesiapan dalam menghadapi menstruasi.

RESULTS

Distribusi frekuensi responden pada penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia Responden	Frekuensi (f)	Presentase (%)
13 Tahun	35	35,7
14 Tahun	47	48,0
15 Tahun	16	16,3
Total	98	100,0

Sumber: pengolahan data primer, 2026

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 14 tahun, yaitu sebanyak 47 responden (48,0%), dan paling sedikit berusia 15 tahun, yaitu sebanyak 16 responden (16,35%). Maka, responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia remaja awal.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
VII A	12	12,2
VII B	14	14,3
VII C	12	12,2
VII D	10	10,2
VIII A	13	13,3
VIII B	12	12,2
VIII C	13	13,3
VIII D	12	12,2
Total	98	100,0

Sumber: pengolahan data primer, 2026

Berdasarkan Tabel 2. jumlah responden dalam penelitian ini adalah 98 siswi yang berasal dari delapan kelas. Responden paling banyak berasal dari kelas VII B, yaitu sebanyak 14 responden (14,3%), dan responden yang paling sedikit berasal dari kelas VII D, yaitu sebanyak 10 responden (10,2%). Hal ini menunjukkan bahwa selisih jumlah responden tiap kelas tidak jauh berbeda, sehingga perwakilan dari masing-masing kelas dalam penelitian ini cukup merata.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Pada Remaja Putri

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi(f)	Presentase(%)
Baik	40	40,82
Kurang	58	59,18
Total	98	100,0

Berdasarkan Tabel 3. menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden memiliki tingkat pengetahuan kurang yaitu sebanyak 58 responden (59,18%), dan 40 responden (40,82%) memiliki tingkat pengetahuan baik. Hasil ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden masih memiliki tingkat pengetahuan yang kurang tentang menstruasi.

Tabel 4. Distribusi Kesiapan Menghadapi Menstruasi

Kesiapan Menstruasi	Frekuensi(f)	Presentase (%)
Siap	34	34,69
Tidak Siap	64	65,31
Total	98	100,0

Sumber: pengolahan data primer, 2026

Berdasarkan Tabel 4. menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tidak siap menghadapi menstruasi sebanyak 64 responden (65,31%), sedangkan responden yang berada pada kategori siap menghadapi menstruasi sebanyak 34 responden (34,69%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum siap menghadapi menstruasi

Tabel 5. Analisis Bivariat Tingkat Pengetahuan Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi menstruasi

Variabel Independent	Variabel Dependent				Jumlah		P-Value
Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi	Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pada Remaja Putri						0.000
	Siap		Tidak Siap				
	n	%	n	%	n	%	
Baik	40	100.0	0	0.0	40	100	0.000
Kurang	24	41.4	34	58.6	58	100	
Total	64	65.3	34	34.7	98	100.0	

Sumber: pengolahan data primer, 2026

Berdasarkan Tabel 5. menunjukkan bahwa dari 40 responden, yang memiliki tingkat pengetahuan baik tentang menstruasi seluruh responden berada pada kategori siap sebanyak 40 siswi (100,0%), dan 58 responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang, sebanyak 34 responden (58,6%) dalam kategori tidak siap menghadapi menstruasi. Sedangkan, sisanya yaitu 24 responden (41,4%) berada pada kategori siap menghadapi menstruasi.

DISCUSSION

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan tingkat pengetahuan tentang menstruasi berada pada kategori kurang (59,2%). Sedangkan, kesiapan menghadapi menstruasi pada remaja putri sebagian besar responden berada pada kategori tidak siap (65,3%). Pengetahuan merupakan hal penting dalam membentuk perilaku seseorang. Perilaku yang didasari pengetahuan cenderung lebih baik dari pada perilaku atau tindakan yang tidak didasari pengetahuan. Tingkat pengetahuan yang kurang tentang menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni, tingkat pendidikan, umur, pengalaman, lingkungan dan sosial budaya. Pada masa remaja, pengetahuan tentang menstruasi umumnya dipengaruhi dari orang tua, sekolah, teman sebaya, media informasi, atau tenaga kesehatan. Jika informasi yang didapat masih sedikit, maka pengetahuan remaja tentang menstruasi juga akan rendah. (Notoatmodjo, 2020) Salah satu penyebab kurangnya pengetahuan tentang menstruasi adalah minimnya informasi serta pengalaman yang dimiliki remaja putri tentang menstruasi. (Yuningsih & Mujiyanti, 2023). Penelitian ini didukung oleh penelitian Kusumaningrum, menunjukkan bahwa banyak remaja putri masih belum siap menghadapi menstruasi akibat minimnya pengetahuan serta pengalaman mengenai menstruasi. Keterbatasan informasi yang kurang jelas menyebabkan remaja putri merasa malu, takut, bingung, serta mengandalkan teman sebaya. (Kusumaningrum et al., 2024) Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Riyani, menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik tentang menstruasi dapat membantu remaja memahami perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama masa tersebut, sehingga mereka lebih siap menghadapinya. (10). Hasil ini menunjukkan bahwa, meskipun secara biologis remaja putri rutin mengalami menstruasi, mereka belum memiliki kesiapan fungsional dan psikologis yang matang dalam mengelolanya. Kesiapan menghadapi menstruasi tidak hanya tentang pengalaman, tetapi juga tentang pengetahuan remaja dalam memahami perubahan yang terjadi didalam tubuh, mengendalikan respon emosional,

serta menjaga perawatan diri yang baik saat menstruasi. masa remaja adalah masa yang berlangsung cepat dengan berbagai perubahan fisik, hormonal, psikologis, dan sosial. Perubahan hormon selama siklus menstruasi sering memicu ketidakstabilan emosi dan kecemasan jika tidak diimbangi dengan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut.(Nasution et al., 2023). Selain itu, penelitian Kusumaningrum, mengatakan bahwa banyak remaja putri merasa malu ketika membicarakan menstruasi, tidak tau apa saja yang perlu disiapkan saat mengalami menstruasi, dan cenderung mendapatkan informasinya dari teman sebaya dari pada sumber informasi yang tepat.(Kusumaningrum et al., 2024) Menurut Sarwono, ketidaksiapan remaja menghadapi menstruasi bisa menyebabkan berbagai respon psikologis negatif, seperti perasaan takut, cemas, malu, bingung, hingga stress. Remaja yang memahami menstruasi dengan baik akan lebih mudah menerima menstruasi sebagai hal yang normal dalam tubuh dan lebih mampu menjaga kesehatan reproduksi.(Sarwono Prawirohardjo, 2016). Analisis bivariat tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menstruasi pada siswi kelas VII dan VIII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 9 Sleman menggunakan uji *chi-square*, didapatkan nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$), maka ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menstruasi pada remaja putri di Madrasah Tsanawiyah Negeri 9 Sleman. Pengetahuan didapatkan dari proses memahami sesuatu yang dilakukan seseorang dengan cara pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Proses ini membantu seseorang memahami sesuatu dan menjadi dasar untuk membuat keputusan atau menentukan tindakan yang akan diambil.(Notoatmodjo, 2020). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pitaloka menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menstruasi pertama.(Pitaloka et al., 2024) Selain itu, penelitian Yuningsih menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menstruasi.(Yuningsih & Mujiyanti, 2023) Temuan yang serupa diungkapkan oleh Riyani yang menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan tingkat kesiapan menghadapi menstruasi.(Cahya Riyani et al., 2023)

CONCLUSION

Tingkat pengetahuan tentang menstruasi pada remaja putri di Madrasah Tsanawiyah Negeri 9 Sleman dalam kategori kurang (59,2%). Sedangkan, kesiapan menghadapi menstruasi pada remaja putri di Madrasah Tsanawiyah Negeri 9 Sleman dalam kategori tidak siap (65,3%). Hasil uji statistik *Chi-square*, diperoleh nilai *p-value* = 0,000 ($0,000 < 0,05$), artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menstruasi pada remaja putri di Madrasah Tsanawiyah Negeri 9 Sleman.

REFERENCES

- Ambali, D. D., Allo, L. B., & Roreng, D. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi Menstruasi Pertama Pada Siswa Kelas V Dan Vi Di Sdn 1 Denpina Kabupaten Toraja Utara Tahun 2021. *Urnal Ilmiah Kesehatan Promotif*.

- Arifin Ilham, M., Islamy, N., Hamidi, S., & Dewi Puspita Sari. (2023). *Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja*. [Http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/Jppp](http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/Jppp)
- Cahya Riyani, S., Mintarsih, S., & Sulastri. (2023). *Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche Relationship Of Knowledge About Menstruation With Readiness Young Women Facing Menarche*. 5(1).
- Fitrianingsih, Roza Adila, D., & Roslita, R. (2022). *Hubungan Pengetahuan Tentang Menarche Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Relationship Knowledge About Menarche With Readiness To Face Menarche*. <https://doi.org/10.25311/Jkh.Vol2.Iss3.823>
- Kusumaningrum, T., Pradanie, R., Nastiti, A. A., & Keperawatan, F. (2024). Pemberdayaan Kader Cilik Kesehatan (Klik) Untuk Mempersiapkan Kesehatan Menghadapi Menstruasi. In *Media Husada Journal Of Community Service* (Vol. 3, Number 1). <https://mhjcs.widyagamahusada.ac.id>
- Nabilah, M. (2024). *Ini Usia Remaja Putri Indonesia Saat Pertama Menstruasi*. <https://databoks.katadata.co.id/teknologi-telekomunikasi/statistik/4be06417ee0aef2/ini-usia-remaja-putri-indonesia-saat-pertama-menstruasi>
- Nainar Azizah Al Ashri, Amalia Naziah Dwi, & Komariyah, L. (2023). Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Menstruasi Dan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar Di Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 7(1), 2024. <https://jurnal.UMT.ac.id/index.php/JIK/index64>
- Nasution, F., Hermaini, U., Safitri, R. A., Rahma, Q. A., & Hasibuan, H. M. (2023). Perkembangan Fisik Anak Dan Psikososial Remaja. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 11–19. <https://doi.org/10.61132/Observasi.V2i1.49>
- Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*.
- Pitaloka, R. D., Keswara, N. W., & Purwanti, A. S. (2024). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas 4-6. *Binawan Student Journal*, 6(1), 36–41. <https://doi.org/10.54771/R42n9k29>
- Sarwono Prawirohardjo. (2016). *Ilmu Kebidanan*.
- Slameto. (2021). *Belajar & Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*.
- Yuningsih, R., & Mujiyanti, S. (2023). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswa Kelas V Dan Vi. *Artikel Penelitian Jurnal Kesehatan*, 12(2). <https://doi.org/10.37048/Kesehatan.V12i2.280>