

**PENGALAMAN REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI MENARCHE DALAM
MENJAGA KEBERSIHAN ORGAN REPRODUKSI DI SMP NEGERI 51 KOTA
BATAM**

***EXPERIENCES OF ADOLESCENT GIRLS UNDERGOING MENARCHE IN
MAINTAINING REPRODUCTIVE HYGIENE AT SMP NEGERI 51, BATAM CITY***

Indah Purnama Sari¹, Wulan Pramadhani², Putri Endah Nura Permadi³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Awal Bros

E-mail: indahpsari760@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja merupakan periode transisi dari kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai dengan kematangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional untuk mempersiapkan individu menjadi dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman remaja dalam menjaga kebersihan organ reproduksi di SMP Negeri 51 Kota Batam. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi terstruktur yang direkam menggunakan *Digital Voice Recorder Sony ICD-UX570* terhadap 10 partisipan yang memenuhi kriteria inklusi. **Hasil:** Penelitian ini menghasilkan lima tema utama, yaitu: (1) Pemahaman menarche menurut remaja putri, (2) Misinformasi yang diterima remaja putri, (3) Stigma menstruasi menurut remaja putri, (4) *Mood swing* yang dialami remaja putri, dan (5) Keterbatasan aktivitas selama menstruasi. **Diskusi:** Masih banyak remaja yang merasa bahwa menstruasi sangat mengganggu, baik secara psikologis maupun dalam hal kenyamanan fisik. Diharapkan tenaga kesehatan, seperti petugas puskesmas, posyandu remaja, serta pihak sekolah di Kota Batam lebih memperhatikan kondisi dan pengetahuan remaja mengenai pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi, baik selama maupun setelah menstruasi, melalui pemberian edukasi terkait kebersihan diri dan organ reproduksi.

Kata Kunci: Menarche, Organ Reproduksi, Remaja Putri

Background: Adolescence is a transitional period from childhood to adulthood, marked by physical, cognitive, social, and emotional maturation that prepares individuals for adult life. This study aims to explore adolescents' experiences in maintaining the cleanliness of their reproductive organs at SMP Negeri 51, Batam City. **Methods:** This study employed a qualitative design with a phenomenological approach and used purposive sampling. Data were collected through in-depth semi-structured interviews with 10 participants who met the inclusion criteria. Interviews were recorded using a Sony ICD-UX570 Digital Voice Recorder. **Results:** The analysis identified five major themes: (1) Understanding of menarche among adolescent girls, (2) Misinformation received by adolescent girls, (3) Menstrual stigma as perceived by adolescent girls, (4) Mood swings experienced during menstruation, and (5) Activity limitations during menstruation. **Discussions:** The findings reveal that many adolescents still perceive menstruation as a disruptive experience, both

JURNAL

**SKOLASTIK
KEPERAWATAN**

VOL. 11, NO. 1
Januari - Juni 2025

ISSN: 2443 – 0935
E-ISSN 2443 - 16990

psychologically and physically. It is recommended that healthcare providers, including community health workers, youth posyandu officers, and school personnel in Batam, give greater attention to adolescents' knowledge and condition regarding reproductive hygiene. This includes providing education on personal hygiene and reproductive health, particularly during and after menstruation.

Keywords: *Adolescent Girls, Menarche, Reproductive Organs*

Pendahuluan

Salah satu fase penting dalam siklus kehidupan adalah masa remaja. Masa remaja adalah periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, di mana kematangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional terjadi untuk mempersiapkan individu untuk menjadi dewasa. Remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat dari segi fisik, psikologis, dan intelektual. Penyesuaian fisik, emosional, dan sosial adalah tanda masa pubertas (Musfiroh, 2019).

World Health Organization (WHO) mendefinisikan remaja sebagai orang-orang yang berusia 10 hingga 19 tahun, dan mereka dibagi menjadi remaja awal (10–13 tahun), remaja tengah (14-16 tahun), dan remaja akhir (17-19 tahun) adalah tiga kategori (Johariyah dan Mariati, 2019). Di sisi lain, data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 65,95% remaja perempuan di Kepulauan Riau sudah mengalami haid, dengan rata-rata usia menarche adalah rata-rata di Kota Batam adalah 12,48 tahun, dan persentase remaja putri yang sudah haid adalah 66,95% (Riskesdas, 2018).

Di Indonesia, 75% perempuan mengalami keputihan patologis yaitu keputihan yang ditimbulkan dari infeksi jamur, bakteri, dan virus, dan sebanyak 45% dapat mengalami

keputihan sebanyak dua kali atau lebih. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Prasida Yunita dibatam dengan hasil sebanyak 162 responden 94% mengalami keputihan direnakan perilaku dan sikap remaja yang kurang baik dalam melakukan personal hygiene yang baik dan benar sehingga mengakibatkan remaja mengalami keputihan (Yunita, 2018).

Untuk mencegah penyakit yang terjadi, wanita diharapkan memiliki pengetahuan yang baik sehingga dapat berdampak pada kebiasaan positif. Selain itu, malas mengganti pembalut atau menggunakan pembalut lebih dari 6 jam dapat menjadi wadah dan perkembangbiakan kuman dan bakteri yang berbahaya, di mana kuman masuk ke dalam tubuh melalui vagina dan melewati mulut rahim. Ini menyebabkan peradangan, perekatan, dan menyumbat saluran telur, menyebabkan kemandulan (Amanda, 2022).

Penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ni Made Diaris menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dilakukan wawancara mendalam pada 20 partisipan yang berusia 10-12 tahun dengan hasil sebagian

besar partisipan memiliki pengetahuan yang cukup tetapi juga ada sebagian partisipan kurang memiliki pengetahuan yang cukup dan hasil penelitian menyebutkan anak yang mengalami menarche dini cenderung belum siap dan cemas dengan menghadapi menstruasi. Sebagian pengetahuan yang mereka dapat merupakan dari orang tua tentang bagaimana menstruasi terjadi dan cara membersihkan menurut orang tua partisipan masing-masing (Ni Made Diaris, 2023).

Studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 20 Maret 2024 di SMP 51 Negeri Kota Batam tentang "Pengalaman Remaja Putri Yang Mengalami Menarche Dalam Menjaga Organ Reproduksi Wanita" didapatkan sebanyak 18 partisipan mengatakan bahwa sekolah tersebut jarang mendapati edukasi kesehatan remaja salah satunya tentang bagaimana menjaga organ reproduksi dengan baik dan benar. Hasil wawancara pada dua partisipan mengatakan malas untuk berganti pembalut satu hari hanya mengganti pembalut dua kali, yaitu pagi dan sore pada saat mau mandi dikarenakan terlalu ribet dan banyak membuang pembalut.

Selanjutnya ada lima partisipan mengatakan bahwa pengetahuan yang didapat tentang menstruasi masih kurang hanya dan mengabaikan saja. Dua partisipan mengatakan bahwa saat pertama kali mengalami menstruasi merasakan takut, cemas, kaget, dan sedih dikarenakan keluarnya darah dari organ reproduksi yang berangapan

bahwa itu berbahaya bagi partisipan tersebut. Pada lima partisipan mengatakan kurang menjaga organ reproduksi saat terjadi menstruasi sehingga partisipan tersebut mengalami gatal-gatal dan keputihan setiap hari dan sangat mengganggu aktivitas partisipan tersebut.

Wawancara juga dilakukan kepada guru berjumlah dua partisipan disekolah tersebut. Dua guru mengatakan bahwa jarang dilakukan edukasi kesehatan mengenai bagaimana cara menjaga organ reproduksi yang baik dan benar sehingga banyak siswi-siswi yang kurang paham mengenai cara menjaga organ reproduksi yang baik dan benar. Dampak yang terjadi akan mengakibatkan siswi-siswi kurang nyaman dalam beraktivitas didalam ruangan maupun diluar ruangan sehingga ditakutkan guru-guru akan mengganggu konsentrasi belajar siswi-siswi.

Bahan dan Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi (Assyakurrohim, 2022). Tujuan dari penerapan pendekatan fenomenologis adalah untuk mengeksplorasi Pengalaman Remaja Putri di SMP 51 Negeri Kota Batam tentang menarche dalam menjaga organ reproduksi mereka dari perspektif partisipan.

Didalam metode penelitian kualitatif partisipan ditentukan dengan metode purposive sampling, partisipan tersebut dipilih sesuai dengan tujuan dan masalah peneliti. Partisipan tersebut adalah remaja

SMP 51 Negeri Kota Batam yang memiliki pengalaman menarche.

Penelitian dilakukan di SMP 51 Negeri Kota Batam dari 20 Mei hingga 6 Juli 2024, dan lokasi penelitian dipilih sesuai dengan tujuan peneliti untuk mendapatkan data penelitian yang akurat.

Hasil

A. Karakteristik Partisipan

Kode Partisipan	Usia	Tinggal Bersama	Pendidikan Orang Tua	Jumlah Saudara
Partisipan 1	13	Orang tua	SMA	3
Partisipan 2	13	Orang tua	SMA	2
Partisipan 3	12	Orang tua	SMA	2
Partisipan 4	13	Orang tua	SMK	4
Partisipan 5	13	Orang tua	SMA	3
Partisipan 6	12	Orang tua	SMA	2
Partisipan 7	13	Orang tua	SMA	5
Partisipan 8	13	Orang tua	SMA	2
Partisipan 9	13	Orang tua	SMA	2
Partisipan 10	13	Orang tua	SMA	3

Hasil analisa tabel data demografi diatas terdapat 10 partisipan dengan umur 12 tahun dan 13 tahun. Yaitu 12 tahun remaja putri dengan jumlah dua partisipan dan remaja putri berusia 13 tahun dengan berjumlah delapan partisipan. dari 10 partisipan semuanya tinggal bersama orang tua. Dari hasil data diatas pendidikan terakhir orang tua partisipan dengan jurusan SMA berjumlah 9 partisipan dan jurusan SMK berjumlah 1

partisipan. Dan jumlah saudara dari 10 partisipan yaitu, 2 bersaudara berjumlah 4 partisipan, 3 bersaudara berjumlah 3 partisipan, 4 bersaudara berjumlah 1 partisipan, dan 5 bersaudara berjumlah 1 partisipan.

B. Interpretasi Hasil Analisis Data Penelitian

Tema 1: Pemahaman Menarche Menurut Remaja Putri Pengetahuan tentang menstruasi bermula dari remaja kurang memahami pengertian dari menstruasi tersebut dan apa saja yang berubah dalam diri mereka setelah mengalami menstruasi, remaja berpendapat bahwa menstruasi adalah suatu tanda bahwa dia sudah dewasa dan beberapa mengatakan menstruasi hanya darah yang keluar begitu saja. Hal ini dilihat dari ungkapan partisipan:

“menurut saya, itu kayak suatu tanda kalau kita sudah beranjak dewasa” (P1)

“kalau menstruasi itu darah gitukan kan?, terus rasa sakit diperut” (P2)

“eeee.... Menstruasi itu eee... halangan, udah itu aja, sakit perut terus ya keluar” (P5)

“pertumbuhan diri aja gitu, eee... keluar darah dari bawah gitu aja, aku kurang tau kak..”(P6)

“eee.. apa yaa.. menstruasi itu kayak tumbuh payudara, eee... keluar darah terus... pinggul melebar udah itu aja si kak saya kurang tau”

“masa pertumbuhan kak”(P3)

“eee... menstruasi itu keluar darah kan kak?”(P10)

Tema 2: Misinformasi Yang Didapatkan Remaja Putri

Kurangnya informasi tentang Kesehatan organ reproduksi mengakibatkan remaja kurang memahami informasi yang didapatkan atau yang diberikan mengenai kesehatan organ reproduksi yang baik dan benar baik dari orang tua maupun dari sekolahan. Hal ini dilihat dari ungkapan partisipan:

“pernah dari guru kelas 6 sd, kayak kalau misalnya ganti pembalut itu, kalau dikit-dikit nanti bisa keputihan baru itu misalnya lagi haid jangan dekat-dekat dengan cowok baru kalau misalnya lagi haid jangan banyak gerak nanti bocor” (P2)

“belum pernah dari sekolahan, kalau dari orang tua pernah katanya disuruh bersihin setiap hari terus jangan suka malas-malas” (P3)

“belum pernah, dari orang tua pernah apa ya lupa kak, apa ya.... Kayak gak boleh dekat sama cowok, terus jangan berpacaran gitu” (P4)

“belum pernah dari sekolahan, dari orang tua belum pernah si, cari tau sendiri, emag bisa ya?, kok aku gak tau kalau bisa kena penyakit” (P5)

“pernah dari sekolah tapi Cuma dikit aja, itu tentang jaga diri gitu aja, harus dijaga itu nya kak, dari orang tua gak ada, dari kakak ada katanya juga suruh jaga aja kak” (P6)

“belum, pernah dari bunda katanya ini kenapa cepat dapat haidnya apa ya... kata bund aini kebanyakan makan ayam gitu” (P7)

“eee.. belum pernah kak, saya cari tau sendiri aja di internet” (P9)

“belum pernah kak dari sekolah, dari orang tua juga belum kak” (P10)

Tema 3: Stigma Menstruasi Menurut Remaja Putri Kurangnya kesadaran diri remaja dalam menjaga organ

reproduksi yang baik dan benar akan mengakibatkan gangguan kesehatan reproduksi remaja. Beberapa remaja mengatakan bahwa menjaga organ reproduksi itu terlalu ribet apalagi dilakukan untuk disekolah. Hal ini dilihat dari ungkapan partisipan:

“hmm... waktu itu pernah ada pelajaran ohlaraga disitu haripertama kak terus saya gak sadar kak bocor terus nembus dikasih tau sama teman saya kayak duhh ribet banget si ganti disekolah” (P1)

“jaga, dengan eee... membersihkan pas mau mengganti pembalut” (P4)

“eee... kadang jaga kadang gak, eee.. malas aja gitu, emang bisa kena penyakit ya?” (P5)

“kurang, kurang peduli aja gitu saya orangnya, eee kurang karena malas gak tau” (P6)

“masih karena penting aja kalau kita gak jaga kak merasa kurang nyaman gitu” (P7)

“tetap jaga, ya kalau haid aja pakai sabun gitu, kalau haid enggak” (P8)

“eee... kalau jaga saya jaga aja kak cuci aja gitu, kalau cara yang lain saya gak tau kak” (P10)

Tema 4: Mood swing Yang Dialami Remaja Putri. Perubahan suasana hati selama menstruasi mengakibatkan remaja mudah berubah suasana hati dikarenakan merasa terganggu oleh keadaan menstruasi selama berlangsung. Hal ini dilihat dari ungkapan partisipan:

“hmm.. itu kan waktu pertama kali kan kak pasti ada yang berbeda gitu kan jadi saya kadang badmood gitu karena gak bisa aktif sama teman-teman yang lain” (P1)

“marah, terus gak suka dekat dengan orang” (P3)

“eee... kadang marah-marrah, kadang ngamuk-ngamuk karena sakit perut, gak mau makan, gak mau keluar rumah” (P5)

“cuma suka marah-marrah aja, gampang marah-marrah aja” (P6)

“ya suka marah-marrah, terus badmood, gak mau makan” (P7)

Tema 5: Keterbatasan Aktivitas Yang Dialami Remaja Putri. Keluhan selama menstruasi biasanya sangat mengganggu saat beraktivitas terutama pada remaja menyebabkan remaja merasa sangat terganggu akan aktivitasnya sehari-hari terutama di sekolah. Hal ini dilihat dari ungkapan partisipan:

“pernah si kak itu saya rasa kayak ada bitnik-bintuk merah disekitar itu mungkin karena kurang cocok sama pembalutnya mungkin saya langsung obtain pakai salep gitu” (P1)

“penah kayak gatal aja gitu kak lagi pakai gatal banget kak” (P2)

“pernah, gatal-gatal kemerahan kak, mungkin karena saya kurang jaganya, saya malas gitu kak” (P3)

“sakit perut, kayak rasanya gak enak kak, sakit kali perut” (P3)

“eee... sakit perut terus ke kamar mandi keluar darah, kayak gak nyaman terus kayak terganggu kali” (P4)

“ada karena gak ganti pembalut kak jadi gatal” (P4)

“iya gatal-gatal, bitnik-bintik, iya pernah kemerahan diselangkangan merahnya itu sampai berbulan-bulan belum sembuh” (P5)

“kendalanya itu kadang sakit kadang enggak, keganggu si biasanya kak” (P7)

“waktu 2 hari pertama itu perut rasanya melilit gitu sakit banget berdiri itu gak bisa gitu” (P8)

“awalnya sakit kali kayak dililit gitu sakit kek gak mau gerak” (P9)

“pernah keputihan, setelah haid Cuma 6 hari gitu” (P9)

“sakit perut kak, sakit kali kadang gak bisa bangun kak” (P10)

“pernah keputihan kak mungkin karena kurang aja jaga keberisihannya” (P10)

Pembahasan

A. Interpensi Hasil Penelitian

1. Pemahaman Menarche Menurut Remaja Putri

Kurangnya pengetahuan tentang menstruasi berhubungan dengan pengetahuan tentang pengertian dari menstruasi itu seperti apa, dan perubahan diri seperti apa sejauh mana pengetahuan yang diketahui. secara teori, pengetahuan dapat didefinisikan sebagai akumulasi pengetahuan yang signifikan dalam pikiran seseorang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitian (Nofa Gerungan, 2019), yang menemukan bahwa pendengaran dan penglihatan membentuk sebagian besar pengetahuan manusia, sehingga pengetahuan adalah domain yang sangat penting dalam menentukan sikap seseorang.

Hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap sepuluh partisipan menunjukkan berbagai macam pengertian, diantaranya menarche sebagai peristiwa keluarnya darah dari kemaluan, dan perubahan diri atau perubahan menjadi dewasa. Partisipan menganggap menarche adalah

peristiwa dimana darah keluar dari kemaluan wanita, hal ini sesuai dengan teori (Andrew, 2020) yaitu Kurang dari 25% aliran menstruasi terdiri dari jaringan endometrium, cairan jaringan, dan mukus, sedangkan 80% terdiri dari darah.

Hanya sebagian remaja yang memahami menarche sebagai proses keluarnya darah dari tubuh, dan hanya sebagian remaja yang memahaminya sebagai tanda maturitas seksual, femininitas, atau tanda bahwa remaja sudah siap memproduksi. Menarche adalah bagian normal dari proses tumbuh kembang dan merupakan respons fungsional tubuh (Tunnisah, 2020).

2. Misinformasi Yang Didapatkan Remaja Putri

Kurangnya informasi tentang kesehatan organ reproduksi akan mengakibatkan remaja mengalami ketidaktahuan informasi kesehatan yang baik dan benar. Hasil penelitian juga masih banyak remaja yang kurang menegtahui informasi kesehatan padahal akan berdampak buruk bagi mereka salah satunya yaitu akan terkena beberapa penyakit. Kurang nya informasi tentang kesehatan organ reproduksi ini juga dapat dari orang tua, guru di sekolah atau media yang lainnya, menggiat sekarang banyak remaja yang sudah bisa mengakses informasi di internet. Hasil wawancara sebagian ada yang sudah mengakses informasi dan ada juga yang hanya sebatas pengertian saja, hal ini sebanding dengan penelitian (Suci, 2022) bahwa Remaja yang memiliki akses ke media informasi berpeluang 5,432

kali memiliki risiko perilaku kesehatan reproduksi remaja yang negatif. Mereka yang memiliki akses ke satu hingga tiga sumber atau media informasi berisiko 6,316 kali, sedangkan mereka yang tidak memiliki akses ke banyak sumber atau media informasi berisiko hanya 4,371 kali.

Ini menjelaskan bahwa jika remaja menerima media informasi dari lebih dari satu sumber atau media informasi lainnya, perilaku kesehatan reproduksi mereka akan berpengaruh negatif. Perilaku negatif ini dapat disebabkan oleh pengaruh media informasi, teman, dan tempat tinggal. Karena informasi sekarang lebih mudah diakses, banyaknya informasi yang tersedia secara online, cetak, dan elektronik akan berdampak besar pada perilaku remaja, termasuk masalah kesehatan (Thaha dan Yani, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara oleh partisipan remaja putri terhadap kesadaran dalam menjaga organ reproduksi wanita pada saat menstruasi menunjukkan sikap partisipan tidak mendukung akan terhadap kesehatan organ reproduksi pada saat menstruasi, ini didukung oleh hasil wawancara beberapa menganggap menjaga organ reproduksi wanita tidak penting karena menurut partisipan sangat ribet untuk dilakukan dirumah maupun disekolah.

Hal ini katakan oleh penelitian (Azwar, 2022) pengalaman dan pengaruh orang lain yang dianggap penting, juga pengaruh kebudayaan, media, institusi pendidikan, dan faktor emosional adalah beberapa

alasan mengapa banyak remaja tidak mendukung kesehatan organ reproduksi mereka selama menstruasi. Selain itu, pembalut harus diganti empat hingga lima kali dalam sehari untuk menyimpan darah menstruasi agar bakteri tidak masuk ke vagina. Apabila organ reproduksi wanita tidak dibersihkan dengan baik selama menstruasi, dapat menyebabkan pertumbuhan jamur atau pertumbuhan bakteri yang cepat, yang dapat menyebabkan keputihan, gatal pada kulit, dan penyakit kulit lainnya. (Kisnanti 2023).

3. Stigma Menstruasi Menurut Remaja Putri

Stigma menstruasi merupakan perasangka negatif atau dekriminasi terhadap menstruasi yang dialami selama menstruasi (Ivanna & Junita, 2022) Sayangnya stigma ini masih banyak disekitar masyarakat salah satunya kurangnya pendidikan tentang kesehatan menstruasi sehingga masih banyak remaja yang kurang peduli terhadap kebersihan diri.

Berdasarkan hasil wawancara oleh partisipan remaja putri terhadap kesadaran dalam menjaga organ reproduksi wanita pada saat menstruasi menunjukkan sikap partisipan tidak mendukung akan terhadap kesehatan organ reproduksi pada saat menstruasi, ini didukung oleh hasil wawancara beberapa menganggap menjaga organ reproduksi wanita tidak penting karena menurut partisipan sangat ribet untuk dilakukan dirumah maupun disekolah.

Hal ini dikatakan oleh penelitian (Azwar, 2022) pengalaman dan pengaruh orang lain yang dianggap penting, juga pengaruh kebudayaan, media, institusi pendidikan, dan faktor emosional adalah beberapa alasan mengapa banyak remaja tidak mendukung kesehatan organ reproduksi mereka selama menstruasi.

4. Mood Swing Yang Dialami Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian wawancara dengan sepuluh partisipan memiliki perubahan suasana hati atau mood swing yang dialami remaja adalah negative salah satunya adalah marah. Mood swing negative adalah perubahan suasana hati remaja dari senang menjadi sedih, dari gelisah menjadi gugup, dari marah menjadi sangat kesal. Marah merupakan reaksi terhadap hambatan yang menyebabkan suatu kegagalan usaha, atau keinginan yang tidak sesuai dengan harapan dan marah yang sering timbul dibarengi oleh rekasi yang berbeda. (Kisnanti, 2023).

Hasil wawancara juga menunjukan remaja yang mengalami perubahan suasana hati atau mood swing diakibatkan oleh rasa sakit di perut atau nyeri sehingga remaja merasa tidak bisa berbuat apa-apa dan mengganggu aktivitas. Remaja yang mengalami perubahan suasana hati mudah marah, malas, tidak mau beraktivitas diluar, dan tidak mau didekati oleh orang sekitarnya. Peneliti beramsumsi bahwa remaja yang mengalami perubahan suasana hati bisa berubah-ubah

dikarenakan sedang mengalami menstruasi, dan menurut remaja ini sangat mengganggu keseharian mereka.

5. Keterbatasan Aktivitas Yang Dialami Remaja Putri

Hasil partisipan mengungkapkan ada beberapa keluhan yang membuat partisipan merasa tidak nyaman. Keluhan yang timbul selama menstruasi yaitu nyeri perut, pusing, sakit kepala, pegal-pegal hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh, (Angelhoff & Grundström, 2023), yang menyebutkan bahwa beberapa ketidaknyamanan fisik yang dialami remaja putri saat menstruasi adalah sakit kepala, nyeri perut, sakit punggung, dan kelelahan. Wanita juga sering mengalami sakit kepala saat menarche yang berusia di bawah dua belas tahun. Keluhan yang timbul selain nyeri, pusing dan lainnya yaitu perasaan tidak nyaman ketika menggunakan pembalut muncul rasa khawatir akan terjadi sesuatu penyakit dengan munculnya darah yang terus menerus, hal tersebut sejalan dengan penelitian di Kenya yang mengungkapkan bahwa pemakaian alternatif seperti memakai pembalut, kain, atau kapas akan membuat remaja tidak nyaman saat berjalan atau bermain (Angelhoff & Grundström, 2023).

Hasil penelitian remaja mengatakan menggunakan pembalut sangat tidak nyaman selain tebal dan saat pembalut penuh atau bocor remaja sangat risih dan tidak nyaman. Remaja juga mengatakan mengganti pembalut saat sudah penuh atau bocor juga sangat ribet dan banyak

remaja malas untuk mengganti pembalut di sekolah. Tetapi ada juga yang mengganti pembalut dikarenakan terpaksa karena sudah tembus ke celana.

Kesimpulan

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang didapat dalam penelitian ini memiliki lima tema yang diangkat pengalaman remaja yang mengalami menarche dalam menjaga organ reproduksi di SMPN 51 Batam Kota.

1. Tema pertama yaitu Pemahaman Menarche Menurut Remaja Putri, masih banyak remaja yang kurang pengetahuan dan mengerti adanya perubahan diri setelah menstruasi sehingga remaja tidak mengetahui secara banyak pengertian dan ciri-ciri perubahan fisik dari menstruasi.
2. Tema kedua yaitu Misinformasi Yang Didapatkan Remaja Putri, remaja yang kurang akan informasi kesehatan mengakibatkan banyak remaja mengalami kurangnya informasi tentang bagaimana menjaga organ reproduksi yang baik dan benar.
3. Tema ketiga yaitu Stigma Menstruasi Menurut Remaja Putri, beberapa remaja memiliki kurang rasa kesadaran mereka akan pentingnya menjaga organ reproduksi yang baik dan benar.
4. Tema keempat yaitu Mood Swing Yang Dialami Remaja Putri, perubahan suasana hati selama menstruasi banyak terjadi pada remaja putri dikarenakan remaja merasa tidak nyaman saat menstruasi berlangsung

menyebabkan suasana hati berubah-ubah.

5. Tema kelima yaitu Keterbatasan Aktivitas Yang Dialami Remaja Putri, banyak dari remaja mengalami keluhan selama menstruasi, bukan saat menstruasi saja tetapi sebelum menstruasi datang remaja sudah merasakan keluhan lainnya.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari pembahasan penelitian, peneliti akan menyarankan beberapa hal yang berkaitan dengan hasil penelitian yaitu:

1. Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat berguna bagi Pendidikan yaitu mahasiswa, sekolah menengah atas, sekolah menengah pertama, dan sekolah dasar sebagai dasar pengalaman menjaga organ reproduksi yang baik dan benar.

2. Praktek Keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi maupaun evaluasi baik dari pihak kesehatan untuk memeberikan edukasi atau informasi mengenai kesehatan organ rerproduksi yang baik dan benar.

3. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya agar dapat meneliti secara mendalam tentang bagaimana remaja menjaga organ reproduksinya yang baik dan benar selama menstruasi berlangsung.

Daftar Pustaka

Amanda. (2020). Kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, Volume 18, 171-176

Andrew. (2020). Metode studi kasus dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*, Volume 3, 1-10.

Angelhoff, C., & Grundström, H. (2023). Supporting girls with painful menstruation: A qualitative study with school nurses in Sweden. *Journal of Pediatric Nursing*, 68, e109–e115.
<https://doi.org/10.1016/j.pedn.2022.11.022>

Assyakurrohim. (2022). Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian ilmiah pendidikan pada pendekatan kualitatif dan kuantitatif. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, Volume 1, 1-10.

Azwar. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap pengetahuan dan sikap pada remaja putri dalam menghadapi menarche. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, Volume 4, 4, 90-94.

Ivanna, M. J., & Junita Suwardi, A. (2022). Pengetahuan remaja tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi menarche. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 8(1), 49-58.

<https://doi.org/10.35974/jsk.v8i1.2858>

- Kisnanti. (2023). Edukasi personal hygiene saat menstruasi pada siswi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, Vol. 5, No. 1, Januari 2023, 24-30., 5, 24-28.
- Musfiroh. (2019). Hubungan pengetahuan remaja tentang menstruasi dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menarche pada siswi kelas iv dan menghadapi menarche pada siswi kelas iv dan menghadapi menarche pada siswi kelas iv. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 11-20.
- Ni Made Diaris. (2023). Hubungan pengetahuan dengan sikap dalam menghadapi menarche pada anak kelas v. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 6, 92-100.
- Nofa Gerungan, (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebersihan diri selama menstruasi pada remaja putri di pondok pesantren yayasan nurul islam kabupaten bungo. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus* Vol 10, No 2, Juli, 2019, 10, 141-148.
- Riskesdas. (2021). Hubungan status gizi dan umur menarche dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMAN 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners*, 5, 1-10.
- Suci (2022). Hubungan status gizi dan stres terhadap siklus menstruasi remaja putri di Indonesia. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science* Vol. 3 No. 1 Tahun 2022, 3, 1-10.
- Thaha dan Yani. (2021). Jenis-jenis penelitian dalam penelitian kuantitatif dan kualitatif. *Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, Volume 1, 13-18.
- Tunnisah. (2020). Health education about personal hygiene in women adolescents in SMP 1 Muhammadiyah Banjarmasin. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 1-5.
- Yunita, P. (2018). Hubungan pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene dengan kejadian keputihan di SMPN 3 Batam tahun 2017. *Jurnal Kebidanan*, 4(2), 65–67. <https://core.ac.uk/download/pdf/230555573.pdf>