

# STUDI FENOMENOLOGI: PERUBAHAN SETELAH MENARCHE YANG DIALAMI OLEH ANAK PEREMPUAN USIA SEKOLAH DI KOTA PONTIANAK

## *A PHENOMENOLOGICAL STUDY: CHANGE AFTER MENARCHE EXPERIENCED BY SCHOOL-AGE GIRLS IN PONTIANAK CITY*

Tamara Septia Chairunisa<sup>1</sup>, Fitri Fujiana<sup>2</sup>, Djoko Priyono<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa, Program Studi Keperawatan, Universitas Tanjungpura

<sup>2</sup>Dosen, Program Studi Keperawatan, Universitas Tanjungpura

*E-mail: fitri.fujiana@ners.untan.ac.id*

### **ABSTRAK**

Pubertas pada anak perempuan ditandai dengan munculnya ciri seks primer yang salah satunya adalah terjadinya menarche. Dewasa ini, usia menarche kian mengalami penurunan yang memberikan dampak serius di sebagian besar negara berkembang seperti ketidaksiapan anak dalam menghadapi menarche, pernikahan usia dini serta kejadian seks pranikah. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perubahan yang dialami remaja perempuan usia sekolah sebelum dan setelah menarche. Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Sebanyak enam partisipan dilibatkan dalam penelitian ini yang diambil menggunakan teknik purposive sampling dan snowball sampling. Pengambilan data dilakukan secara langsung menggunakan teknik *in depth interview* selama 30 menit pada April 2021. Sebanyak empat tema teridentifikasi dari tematik analisis yaitu (1) Perubahan fisik; (2) Perubahan emosional; (3) Perubahan positif; (4) Perubahan negatif. Berbagai perubahan dialami oleh perempuan usia sekolah pada saat menarche. Anak mengalami pertumbuhan yang lebih cepat di berbagai sistem tubuh. Selain pertumbuhan fisik, emosional anak juga menjadi tidak stabil ketika mengalami *menarche*. Anak juga mengalami perubahan sikap positif dan negatif pada saat *menarche*. Pengetahuan yang baik, ketersediaan sumber informasi dan dukungan orang terdekat menjadi faktor utama yang memengaruhi kesiapan seorang anak menjalani perubahan dalam menghadapi *menarche*.

**Kata kunci:** *menarche, menstruasi, pubertas, sekolah, anak perempuan*

### **ABSTRACT**

*Puberty in girls is indicated by menarche as one of the primary sex characteristics. Nowadays, the age of menarche is decreasing which then brings serious impacts in most developing countries, such as the unpreparedness of children to face menarche, early marriage, and the incidence of premarital sex.. This study aims to explore the changes experienced by adolescent girls of school age before and after menarche. This research used a qualitative design with a phenomenological approach. There were six participants involved in this study that were taken using the purposive sampling technique and snowball sampling. Data were collected directly using in-depth interviews for 30 minutes on April 2021. There were four themes identified from the thematic analysis, those were, (1) Physical Changes, Emotional Changes, Positive Changes, and Negative Changes. Various changes were experienced by school-age girls at the time of menarche. Children experience faster growth in various body systems. In addition to physical growth, children's emotions also become unstable when experiencing menarche. Children also experience positive and negative attitude changes at the time of menarche. Good knowledge, availability of sources of information, and support from the closest people are the main factors that affect a child's readiness to undergo a change in facing menarche.*

**Keywords:** *menarche, menstruation, puberty, school, girls*

## PENDAHULUAN

Indonesia tercantum sebagai salah satu negara yang turut berpartisipasi dalam penandatanganan hasil Rapat Kependudukan dan Pembangunan (*International Conference on Population and Development, ICPD*) di Kairo pada tahun 1994. Rapat tersebut menyetujui pergantian idealisme untuk mengatasi kasus kependudukan serta pembangunan, yang awal mula berpusat pada pengelolaan populasi serta penyusutan fertilitas, kemudian menitikberatkan pada pelayanan kesehatan untuk memenuhi hak reproduksi individu, baik untuk pria ataupun wanita, selama siklus hidupnya (Kemenkes, 2017).

Usia sekolah memerankan poin penting dalam tumbuh kembang anak. Anak mulai belajar bertanggungjawab terhadap perilakunya, orangtua, teman sepermainan, dan orang lain. Perkembangan reproduksi pada fase usia sekolah dimulai dengan munculnya pubertas (Wong, 2008). Masa puber pada anak usia sekolah ditandai dengan munculnya ciri seks primer dan sekunder. Manifestasi klinis perubahan seks primer adalah organ luar dan dalam yang menjalankan fungsi reproduksi (misalnya ovarium, rahim, payudara, penis). Sedangkan pada perubahan seks sekunder adalah perubahan yang terjadi di seluruh

tubuh sebagai akibat dari perubahan hormonal (misalnya, perubahan suara, perkembangan rambut wajah, dan timbunan lemak) tetapi tidak berperan langsung dalam reproduksi (Hockenberry et al., 2017).

Pubertas pada anak perempuan dapat dilihat dari timbulnya tunas payudara saat anak berusia 10 tahun, yang selanjutnya berkembang menjadi payudara dewasa saat memasuki usia 13-14 tahun serta diikuti dengan peristiwa *menarche* pada usia 12,5 tahun (Wong, 2008). *Menarche adalah haid pertama pada remaja putri yang biasanya dikaitkan dengan kemampuan untuk berovulasi dan bereproduksi* (Lacroix et al., 2022). Secara teori *menarche* dapat terjadi pada anak usia 11-14 tahun, namun tidak menutup kemungkinan dapat terjadi lebih cepat di usia 9 tahun atau bahkan lebih lambat yakni di usia 15 tahun (Suratmaja, 2013).

Pertumbuhan seorang anak perempuan berbanding lurus setelah anak tersebut mengalami *thelarche* yakni pertumbuhan jaringan payudara yang dapat terjadi pada usia 10 tahun. Kecepatan tinggi puncak 8 cm tahun dicapai 6 sampai 12 bulan sebelum *menarche* pada usia sekitar 11,5 tahun. Pertumbuhan linier melambat setelah

menarache namun terus berlanjut dengan rata-rata penambahan tinggi badan sebesar 7 cm setelah *menarache* (Özdemir et al., 2016).

Berbagai respon dilontarkan pada perubahan yang terjadi pada anak yang sudah mengalami *menarache*. Diantaranya adalah ketidakpuasan terhadap perubahan secara fisik yang dialaminya. Selaras dengan hal tersebut sebuah penelitian di Italy menemukan adanya ketidakpuasan terhadap perubahan tubuh anak yang telah mengalami *menarache* yang dibuktikan dengan keinginan partisipannya untuk terlihat kurus seperti model di media sosial (Riboli et al., 2022).

Studi pendahuluan terhadap 4 orang anak perempuan yang berusia 10-12 tahun di Pontianak menemukan 3 dari 4 anak tersebut sudah mengalami *menarache*. Ketiga anak tersebut mengungkapkan pengalaman yang hampir serupa yaitu merasa bingung, cemas saat datang bulan, merasa kaget dan merasa aneh setelah datang bulan karena terdapat beberapa perbedaan sebelum dan sesudah mengalami *menarache*. Selain itu, pemahaman tentang menstruasi juga masih kurang yang dibuktikan dengan ketidaktahuan mereka tentang definisi menstruasi yang benar, apa

saja yang perlu dilakukan dan yang tidak perlu dilakukan saat mengalami menstruasi, serta cara menjaga daerah kewanitaan yang baik dan benar sehingga sangat diperlukan adanya pendidikan kesehatan reproduksi. Anak yang belum mengalami *menarache* juga memberikan respon negatif yaitu merasa takut, jijik dan tidak siap jika harus mengalami haid. Ia bahkan mengatakan tidak ingin merasakan haid seumur hidupnya. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti berminat melakukan penelitian lebih lanjut yang bertujuan untuk mengeksplorasi perubahan yang dialami anak perempuan usia sekolah dengan rentang usia 10-12 tahun setelah *menarache*.

## **METODE**

Penelitian ini mengaplikasikan rancangan studi kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi yang dilakukan di Kota Pontianak. Partisipan dipilih dengan metode *purposive* yang sesuai dengan kriteria inklusi dari peneliti. Adapun kriteria inklusi yang ditetapkan oleh peneliti yaitu anak perempuan usia sekolah yang mengalami *menarache* pada usia 8-12 tahun (minimal 2 bulan dan maksimal 1 tahun setelah *menarache* saat pengambilan data), berdomisili di Pontianak, dan bersedia untuk menjadi partisipan. Saturasi data tercapai setelah mewawancarai partisipan

keenam yang diambil menggunakan metode *snowball sampling*. Pengambilan data dilakukan pada bulan April 2021 dengan metode *in depth interview* selama 30 menit secara langsung di rumah partisipan dengan menjaga protokol kesehatan. Peneliti melakukan tematik analisis yang didapatkan melalui transkrip verbatim seluruh partisipan. Penelitian ini telah lolos kaji etik oleh Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura dengan nomor: 2713/UN22.9/TA/2021

## **HASIL**

Penelitian ini menemukan empat tema utama yakni: 1) Perubahan fisik; (2) Perubahan emosional; (3) Perubahan positif; dan (4) Perubahan negatif. Lebih lengkapnya dapat dilihat pada analisis tematik berikut.

### **Analisis Tematik**

#### **1) Perubahan Fisik**

Masa pubertas ditandai dengan adanya ciri seks primer dan ciri seks sekunder. Manifestasi klinis perubahan seks primer adalah organ luar dan dalam yang mulai menjalankan fungsi reproduksi (misalnya ovarium, rahim, payudara, penis). Sedangkan pada perubahan seks sekunder adalah perubahan yang terjadi di seluruh tubuh sebagai akibat dari perubahan hormonal

(misalnya, perubahan suara, perkembangan rambut wajah, dan timbunan lemak). Partisipan mengalami berbagai perubahan fisik setelah *menarche* yang ditandai dengan berat dan tinggi badan bertambah, tumbuh payudara dan muncul jerawat. Hal ini dialami oleh Partisipan 1 dalam kutipan berikut:

*“Adee.. (muncul jerawat)...pas datang bulan...kalau udah selesai datang bulan hilang die...”* (P1, 12 tahun).

Hal yang berbeda dialami oleh partisipan ketiga, yaitu merasakan peningkatan berat dan tinggi badan yang cukup signifikan.

*“Sebelum datang bulan itu, 54 (berat badan)...tingginya dulu tuh 154 juga...udah naik lagi aduh beratnya udah 57an astaga tingginya juga sampe 160.. naik juga gitu kan..”* (P3, 11 tahun).

#### **2) Perubahan Emosional**

Perubahan secara emosional juga dialami sebanyak tiga dari enam partisipan yang ditandai dengan munculnya rasa malas, emosi tidak stabil, panik, takut, mudah menangis dan mudah sedih. Partisipan 1 merasakan menjadi lebih malas setelah

datang bulan yang dapat dilihat melalui kutipan berikut:

*“..ndak ade, cuman malas...”* (P1)

Berbeda dengan partisipan 1, partisipan 5 dan 6 cenderung mengalami perubahan psikologis menjadi lebih sensitif, seperti yang terlampir dalam kutipan berikut:

*“...tapi bah panik. Kan takut kan...tebawa emosi.. terus sampai nangis.. mudah nangis gitu bah....”* (P5, 12 tahun)

*“Tapi pas udah mens tuh kayak jadi lebih turun moodnye gitu..lebih sering sedih tapi ndak ada penyebabnya gitu....”* (P6, 12 tahun).

### 3) Perubahan Positif

Partisipan juga merasakan adanya perubahan positif setelah mengalami *menarche*. Adapun perubahan yang dirasakan yaitu lebih produktif, lebih rajin, berusaha mengatur waktu, lebih bertanggungjawab, lebih dewasa, dan lebih mandiri seperti yang terlampir dalam kutipan partisipan 3 dan 5 sebagai berikut:

*“Kalau haid itu kan tandanya udah dewasa... udah gede.. jadi harus lebih rajinlah lebih produktif lah yaa.. misalnya lebih beresin*

*barang.. baca-baca buku. jarang-jarangin main hp..belajar...”* (P3, 11 tahun).

*“Mulai berusaha ngatur waktu biar lebih baik.. udah mulai baligh akhirnya mulai sadar, ini nih saatnye memperbaiki diri... Jadi harus jadi lebih baik, soalnya dosanye...sendiri yang udah nanggung gitu kan,.. udah mau dewasa gitu jadi harus lebih bertanggungjawab”* (P5, 12 tahun).

### 4) Perubahan Negatif

Selain perubahan positif, partisipan juga merasakan adanya perubahan negatif setelah *menarche* seperti merasa malas dan jarang keluar rumah. Sebanyak tiga dari enam partisipan mengalami perubahan negatif setelah *menarche* yaitu malas dan jarang keluar rumah yang dibuktikan melalui pernyataan dibawah ini:

*“Sekarang jarang keluar rumah...males jak sih..”* (P4, 12 tahun).

## PEMBAHASAN

Menstruasi pertama merupakan peristiwa mendebarkan bagi sebagian besar anak perempuan di seluruh belahan dunia. Tidak

sedikit dari anak-anak perempuan yang belum memiliki persiapan memberikan tanggapan negatif saat mengalami *menarche*. Banyak faktor yang memengaruhi hal tersebut diantaranya adalah pengetahuan.

Pubertas merupakan masa transisi yang merujuk pada proses pematangan, hormonal dan pertumbuhan yang terjadi saat organ reproduksi mulai berfungsi yang mana pada anak perempuan ditandai dengan peristiwa *menarche* (Hockenberry et al., 2017). Peristiwa pubertas pada anak perempuan disertai dengan munculnya berbagai perubahan baik secara fisik, emosional ataupun perubahan lainnya baik sebelum maupun setelah mengalami *menarche*. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui partisipan mengalami perubahan fisik yang signifikan setelah *menarche*. Perubahan tersebut ditandai dengan penambahan tinggi dan berat badan, tumbuhnya payudara dan munculnya jerawat. Hal tersebut sejalan dengan studi kualitatif yang dilakukan di Italy, peneliti menemukan adanya perubahan setelah *menarche* yang dialami oleh partisipannya. Perubahan tersebut meliputi peningkatan berat badan, pertumbuhan payudara dan tumbuhnya rambut di kaki, ketiak dan organ genital (Riboli et al., 2022).

Masa pubertas juga menimbulkan penambahan berat badan. Pada anak perempuan rata-rata terjadi penambahan berat badan sebanyak 16-17 kilogram yang sebagian besar tersimpan dalam bentuk lemak. Penambahan tinggi dan berat badan setelah *menarche* selaras dengan penelitian yang dilakukan di India yang menyimpulkan rata-rata penambahan berat badan yaitu 8,73 kilogram dan penambahan tinggi badan mencapai 3,69 cm. Munculnya jerawat juga menyertai peristiwa pubertas pada anak. Hal ini disebabkan oleh fluktuasi hormon yang terjadi. Sebelum menstruasi berlangsung, kadar estrogen dan progesteron turun drastis yang memicu kelenjar sebacea mengeluarkan lebih banyak sebum, zat berminyak yang melumasi kulit. Sebum yang menumpuk menyebabkan pori-pori tersumbat dan munculnya jerawat. Hormon juga dipercaya dapat meningkatkan peradangan kulit dan produksi bakteri penyebab jerawat (De, 2017; Perkins, 2020; Sutaria et al., 2020).

Perubahan secara emosional juga terjadi setelah *menarche*. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak tiga orang partisipan mengalami perubahan emosional dengan respon negatif seperti munculnya rasa malas, emosi tidak stabil, panik, takut, mudah menangis, dan mudah sedih. Tidak sedikit ditemukan perubahan perubahan emosi yang kuat serta sulit dikontrol

sehingga anak gampang marah dan menangis. Tidak hanya itu anak juga kerap merasakan akan kehilangan masa kecil yang menyenangkan (Sukarni & P, 2013). Hormon estrogen diduga sangat berpengaruh dalam perubahan suasana hati dan perilaku seorang wanita. Hal ini sesuai dengan temuan pada sebuah penelitian yang menyimpulkan bahwa kadar estrogen dan progesterone merupakan hormone yang berhubungan erat dengan perilaku emosional dan suasana hati wanita. Kadar estrogen yang cukup meningkat dapat meningkatkan reseptor serotonin sehingga berdampak pada perubahan suasana hati dan perilaku (Del Río et al., 2018).

Lebih lanjut, temuan dalam penelitian ini memperlihatkan adanya perubahan positif yang dialami partisipan. Perubahan tersebut meliputi adanya keinginan untuk menjadi lebih produktif, lebih rajin, berusaha mengatur waktu, lebih bertanggung jawab, dan lebih mandiri karena merasa sudah lebih dewasa. Hal ini selaras dengan teori yang dikemukakan Erikson dalam tahap perkembangan psikososial anak usia sekolah yaitu *industry vs inferiority*. Dalam tahapan ini anak usia sekolah sangat ingin mengembangkan keterampilan dan berpartisipasi dalam pekerjaan yang bermakna dan bermanfaat serta sangat

senang untuk bekerja sama dan bersaing dengan orang lain (Hockenberry et al., 2017).

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari lima orang anak usia sekolah dan satu orang remaja. Namun keenam partisipan mengalami *menarche* pada saat masih di tahap tumbuh kembang anak usia sekolah. Rentang usia partisipan saat *menarche* yaitu 10 hingga 12 tahun. Hal ini didukung oleh temuan dalam sebuah studi *cross-sectional* yang menyebutkan usia rata-rata *menarche* yaitu 11 hingga 13 tahun (Moelyo et al., 2019):

Dalam penyusunan penelitian ini, peneliti menyadari masih terdapat keterbatasan. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah hanya berfokus pada perubahan yang terjadi setelah *menarche* pada anak perempuan usia sekolah. Saran untuk peneliti selanjutnya agar dapat menggali pengalaman *menarche* tidak hanya dari perubahan secara fisik, psikologis ataupun perilaku melainkan juga dapat mengidentifikakasi perubahan dari sisi budaya yang dianut oleh masing-masing partisipan.

## KESIMPULAN

Berbagai perubahan dialami anak perempuan usia sekolah pada saat *menarche*. Mulai dari mengalami pertumbuhan yang lebih cepat di berbagai sistem tubuh, perubahan emosional hingga perubahan perilaku. Dalam hal ini, lingkungan sangat memengaruhi respon

anak dalam mengalami berbagai perubahan tersebut. Sehingga diharapkan orangtua terkhususnya ibu mampu membekali anak dengan pengetahuan seputar kesehatan reproduksi yang cukup agar anak cenderung dapat memberikan respon positif atas setiap perubahan yang dialaminya.

## REFERENSI

- De, K. (2017). Study of Anthropometric Characteristic Pre-menarcheal and Postmenarcheal Girls of West Medinipur, India. *Journal of Probiotics & Health*, 05(01), 1–3. <https://doi.org/10.4172/2329-8901.1000166>
- Del Río, J. P., Alliende, M. I., Molina, N., Serrano, F. G., Molina, S., & Vigil, P. (2018). Steroid Hormones and Their Action in Women's Brains: The Importance of Hormonal Balance. *Frontiers in Public Health*, 6(May), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00141>
- Hockenberry, M., Wilson, D., & Rodgers, C. C. (2017). *Wong's Essentials of Pediatric Nursing* (10th ed.). Elsevier.
- Kemendes. (2017). *Upaya Pemenuhan Hak Kesehatan Reproduksi Melalui Pelayanan Kesehatan Reproduksi Terpadu (PKRT)*. Direktorat Kesehatan Keluarga Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <http://www.kesga.kemkes.go.id/berita-lengkap.php?id=35>
- Lacroix, A. E., Gondal, H., Shumway, K. R., & Langaker, M. D. (2022). Physiology, Menarche. In StatPearls. StatPearls Publishing. Retrieved June 16, 2022, from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29261991/>
- Moelyo, A. G., Wulandari, A., Imas, O., Rahma, U. P., Hidayah, N., Kesumaningtyas, C., Nur, F. T., & Nugroho, H. W. (2019). *Paediatrica Indonesiana*. 59(1), 33–37.
- Özdemir, A., Utkualp, N., & Pallos, A. (2016). Physical and psychosocial effects of the changes in adolescence period. *International Journal of Caring Sciences*, 9(2), 7. [https://www.researchgate.net/publication/311607528\\_Special\\_Article\\_Physical\\_and\\_Psychosocial\\_Effects\\_of\\_the\\_Changes\\_in\\_Adolescence\\_Period](https://www.researchgate.net/publication/311607528_Special_Article_Physical_and_Psychosocial_Effects_of_the_Changes_in_Adolescence_Period)
- Perkins, S. *The Ultimate Guide to Period-Related Breakouts*. (2020). <https://www.healthline.com/health/period-acne>. Date of Access June 02 2022.

Riboli, G., Borlimi, R., & Caselli, G. (2022). A qualitative approach—delineates changes on pubertal body image after menarche. *International Journal of Adolescence and Youth*, 27(1), 111–124. <https://doi.org/10.1080/02673843.2022.2032219>

Sukarni, I., & P, W. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Nuha Medika.

Suratmaja, D. H. (2013). *Tanya Jawab Seputar Seks*. Cable Book.

Sutaria, A. H., Masood, S., & Schlessinger, J. (2022). Acne Vulgaris. In StatPearls. StatPearls Publishing. Retrieved June 16, 2022, from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29083670/>

Wong, D. L. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik* (1st ed.). EGC.