

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Remaja

2.1.1 Definisi remaja putri

Masa remaja, yang terjadi antara usia 10 dan 19 tahun, adalah masa transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan mental. Masa pematangan organ reproduksi manusia, atau masa pubertas. Ini adalah periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Selain itu, masa remaja menandai awal masa subur, yang menunjukkan bahwa strategi intervensi harus dimulai jauh sebelum usia subur (Baroroh ida & meikawati pedvin ratna, 2023).

2.1.2 Tahap perkembangan remaja

Perkembangan masa remaja, yang merupakan tahap transisi dari masa anak-anak menuju dewasa, melibatkan perubahan yang signifikan secara fisik, kognitif, emosional, dan sosial (Izzani et al., 2024)

Perkembangan remaja dibagi menjadi 3 fase yang mempunyai karakteristik masing masing :

A. Remaja awal

Masa remaja awal terjadi antara usia 10-13 tahun yang mencakup sebagian besar perubahan terkait dengan pubertas. Pada tahap ini remaja mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan selama masa transisi dari anak-anak menuju dewasa.

Masa remaja awal sering kali ditandai dengan ketidakstabilan

emosional dan berbagai masalah kompleks yang harus dihadapi. pada masa ini remaja cenderung memandang dirinya dan orang lain dengan cara yang tidak diinginkan, terutama cita-cita. Ini meningkatkan emosinya dan membuatnya marah apabila keinginannya tidak tercapai. pengalaman sosial dan pribadi yang lebih besar juga kemampuan remaja untuk berpikir secara rasional tentang bagaimana mereka melihat diri mereka sendiri dan orang lain, maka akan semakin realistis (Access, 2023)

B. Remaja pertengahan

Tahap ini ditandai dengan munculnya kemampuan kognitif baru. Remaja usia ini sangat membutuhkan teman. Teman sebaya terus memainkan peran penting, namun telah mampu menjadi lebih mandiri. Remaja mulai menjadi dewasa secara perilaku, belajar bagaimana mengendalikan impulsif mereka dan membuat keputusan pertama tentang tujuan karir yang ingin dicapai selama periode ini. Selain itu, penerimaan terhadap lawan jenis sangat penting bagi individu (Ismatuddiyana et al., 2023)

C. Remaja akhir

Tahap perkembangan remaja akhir adalah momen krusial di mana individu mulai mencari jati diri yang akan berpengaruh besar pada masa depannya. Pada masa ini, remaja mengalami pertumbuhan fisik dan mental yang pesat, yang menuntut penyesuaian mental serta pembentukan sikap, nilai, dan minat baru. Untuk memaksimalkan proses perkembangan ini, rasa percaya diri menjadi kunci utama bagi remaja. Masa remaja akhir

tidak hanya penting sebagai langkah awal menuju masa depan, tetapi juga melibatkan dinamika hubungan dengan orang tua dan pembentukan cita-cita. Proses pembentukan cita-cita ini berfungsi sebagai panduan bagi orientasi masa depan mereka (Hidayat et al., 2023)

2.1.3 Ciri ciri massa remaja

Masa remaja merupakan fase yang memiliki karakteristik khusus membedakannya dari periode sebelumnya maupun sesudahnya. Dikenal sebagai masa yang penuh tantangan, baik bagi remaja itu sendiri maupun orang tua mereka, fase ini melibatkan berbagai perilaku khas yang sering kali memicu kesulitan (Pratiwi, 2020). Berikut adalah beberapa aspek penting yang sering muncul selama masa remaja:

1. Remaja mulai mengekspresikan keinginan untuk meraih kebebasan dan hak untuk mengemukakan pendapat. Pada fase ini, mereka terdorong untuk mengeksplorasi diri dan tampil di depan umum dengan berbagai pandangan. Namun, proses ini sering kali menciptakan ketegangan dan perselisihan, yang bisa menyebabkan jarak antara remaja dan keluarganya.
2. Pada masa remaja, pengaruh teman sebaya menjadi jauh lebih kuat dibandingkan ketika mereka masih anak-anak. Ini menunjukkan bahwa pengaruh orang tua mulai berkurang. Remaja cenderung mengadopsi perilaku dan minat yang berbeda—kadang-kadang bahkan bertentangan—dengan nilai-nilai yang dianut keluarga mereka. Banyak remaja merasa "keren" ketika mengikuti tren modern, termasuk dalam

hal mode berpakaian, gaya rambut, dan selera musik yang sesuai dengan perkembangan zaman.

3. Masa remaja juga ditandai dengan perubahan fisik yang signifikan, baik dalam hal pertumbuhan tubuh maupun perkembangan seksual. Ini adalah fase krusial dalam kehidupan, di mana banyak perubahan terjadi baik secara fisiologis maupun psikologis. Kemunculan perasaan seksual sering kali menjadi sumber kebingungan dan frustrasi bagi remaja, sehingga bisa menimbulkan rasa takut atau cemas.

4. Di sisi lain, remaja sering kali menunjukkan kepercayaan diri yang berlebihan (overconfidence). Ditambah dengan emosi yang cenderung meningkat, hal ini membuat mereka sulit menerima nasihat dan arahan dari orang tua. Emosi yang fluktuatif selama masa ini menuntut remaja untuk memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik, agar dapat menghadapi tantangan yang mereka alami.

Dengan memahami dinamika ini, orang tua dan remaja diharapkan dapat berkomunikasi dan saling mendukung, sehingga perjalanan ini menjadi lebih mudah dan bermakna.

2.2 Konsep Menarche

2.2.1 Definisi menarche

Menarche adalah haid atau perdarahan pertama yang terjadi pada wanita sehat, bukan disebabkan karena persalinan atau trauma, dan biasanya terjadi pada anak usia 12-13 tahun. Menstruasi pertama hal yang wajar bagi remaja perempuan yang dalam kondisi normal, Menstruasi dimulai dan pubertas berlangsung selama kurang lebih 2

tahun. Menarche menandai dimulainya masa pubertas pada wanita. Pada masa ini seorang wanita memerlukan perhatian orang tuanya, krena sejak pertama kali haid bisa hamil jika berhubungan intim(Diana et al., 2023)

2.2.2 Tanda dan gejala menarche

Menurut (Sobaria & Lestari, 2024) tanda dan gejala yang paling sering dialami perempuan, berupa kebingungan, kecemasan dan kepanikan seputar perasaan seorang wanita yang baru pertama kali menstruasi. Gejala pramenstruasi dapat terjadi di hampir setiap bagian tubuh dan sistem tubuh yang berbeda, termasuk nyeri payudara, nyeri punggung, kram, kembung, timbulnya jerawat, perubahan sensorik, dan sebagian besar bersifat emosional. Kelelahan, kemarahan dan depresi akibat pelepasan hormon tertentu.

2.2.3 Mekanisme terjadinya menarche

Menarche terjadi sebagai hasil dari peningkatan kadar Luteinizing Hormone (LH) dan Follicle Stimulating Hormone (FSH), yang merangsang sel-sel target di ovarium. LH dan FSH bekerja melalui reseptornya untuk meningkatkan sekresi, pertumbuhan, dan proliferasi sel. Pada tahap ini, terdapat penurunan hormon progesteron, yang memicu kelenjar hipofisis untuk mensekresikan FSH. Hal ini selanjutnya merangsang folikel ovarium dalam menghasilkan peningkatan produksi hormon estrogen dan progesteron. Estrogen dan progesteron berperan dalam menyiapkan uterus dan kelenjar

payudara untuk ovulasi, di mana ovulasi yang tidak dibuahi akan berujung pada menstruasi (Menarche, 2023)

2.2.4 Sikap menghadapi menarche

Remaja yang akan menjalani menarche membutuhkan persiapan mental yang baik. Kesiapan menghadapi menarche menunjukkan bahwa seorang mencapai suatu kematangan fisik yaitu mulainya menarche. Remaja yang tidak siap untuk menstruasi akan timbul keinginan untuk menentang fisiologis, mereka akan merasa menstruasi sebagai sesuatu yang kejam dan mengancam. Namun berbeda dengan mereka yang telah siap menstruasi mereka akan bangga dan Bahagia, karena mereka menganggap dirinya sudah dewasa secara biologis (Yusuf et al., 2019)

2.2.5 Support sosial untuk remaja putri menghadapi menarche

Dukungan sosial dapat memberikan pengalaman kepada remaja putri di berbagai bidang kehidupan, sehingga remaja putri memiliki lebih banyak informasi menjelang menarche, khususnya dari ibu dapat berupa pemberian informasi yang lengkap dan akurat mengenai menstruasi serta memberikan contoh yang baik kepada remaja putri tentang cara menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Dukungan sosial berkontribusi terhadap manfaat kesehatan mental dan fisik bagi remaja perempuan. Melalui dukungan sosial yang diterima dari orang lain seperti keluarga, teman, dan guru, individu merasa dicintai dan dihargai, memiliki harga diri dan rasa syukur, serta merasa menjadi bagian dari jaringan komunikasi. Dukungan sosial yang

diterima remaja putri berupa dukungan emosional yang mencakup empati, kasih sayang, dan kepedulian, serta dukungan informasional yang mencakup pemberian nasehat, bimbingan, saran, dan masukan (Narsih et al., 2021)

2.2.6 Perubahan psikologis dan fisiologis pada remaja putri yang mengalami menarche

Pada masa ini individu mengalami pubertas, hal ini terjadi perubahan fisiologis dan psikologis pada wanita. Perubahan psikologis remaja meliputi perkembangan intelegensia, berfikir abstrak, dan perubahan emosi yang sensitif. Selain perubahan psikologis remaja juga mengalami perubahan fisiologis . Perubahan fisiologis remaja putri muncul ciri seksual skunder yaitu melebarnya pinggul, tumbuhnya rambut disekitar alat kelamin dan membesarnya payudara. Ciri seks primer yaitu menstulasi. Menstruasi yang terjadi pertama kali disebut dengan menarche (Aisyaroh, 2020).

Apabila pengetahuan remaja putri kurang, maka akan muncul dampak berupa sikap negatif dalam menghadapi menarche, seperti keinginan mereka untuk menolak menarche. Apabila remaja bersikap negatif, maka akan berlanjut kearah perilaku negatif,. Hal ini akan berpengaruh terhadap perubahan psikologisnya, remaja putri akan lebih mudah mengalami depresi saat menghadapi menarche. Untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang menarche, salah satunya dapat dilakukan melalui pemberian informasi(Qoni' Fitria & Mawardika, 2023)

2.3 Konsep Dukungan Keluarga

2.3.1 Definisi dukungan keluarga

Dukungan keluarga adalah sikap dan tindakan penerimaan dari anggota keluarga terhadap satu sama lain. Ini dapat berupa dukungan informasional, penilaian, instrumental, dan emosional. Dengan kata lain, dukungan keluarga adalah suatu bentuk hubungan interpersonal yang melibatkan sikap, tindakan, dan penerimaan, sehingga setiap anggota merasa diperhatikan. Individu yang berada dalam lingkungan sosial yang suportif cenderung memiliki kondisi yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak mendapat keuntungan ini, karena dukungan keluarga berperan penting dalam mengurangi atau meringankan dampak terhadap kesehatan mental (Mei et al., 2024)

2.3.2 Jenis jenis dukungan keluarga

Jenis-jenis dukungan keluarga yang dapat diberikan pada remaja putri yang mengalami menarche :

1) Dukungan emosional

Dukungan emosional adalah dukungan yang diperoleh individu dari keluarga atau lingkungan yang dapat menciptakan perasaan aman, nyaman dan merasa diperhatikan. Mendengarkan kekhawatiran dan pertanyaan mereka tanpa menghakimi sangatlah membantu. Dukungan emosional dapat membantu mengurangi perasaan cemas atau malu yang mungkin dialami oleh remaja.

2) Dukungan instrumental

Dukungan instrumental adalah dukungan yang diberikan dengan tujuan untuk membantu individu dengan menyediakan barang, uang dan membantu perawatan yang diperlukan (Siregar & Samosir, 2023). Keluarga terutama ibu berperan penting dalam membantu remaja untuk menjaga dan merawat kebersihan diri selama masa menstruasi, ibu harus memberikan edukasi tentang cara penggunaan pembalut, tampon atau menstrual cup.

3) Dukungan informasional

Dukungan informasional adalah dukungan yang diberikan untuk memberikan informasi atau saran yang bertujuan untuk membantu individu mengambil keputusan. Keluarga khususnya ibu hendaknya memberikan informasi yang jelas dan akurat tentang menstruasi. Hal ini mencakup hal-hal yang diharapkan, cara mengatur menstruasi, dan pentingnya kebersihan.

4) Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan adalah dukungan yang diberikan dengan memberikan afirmasi positif untuk memberikan perasaan dihargai pada individu lain. Pada remaja yang mengalami menarche diperlukan adanya perasaan diterima dan dihargai perubahannya..

2.4 Konsep Peran Keluarga

2.4.1 Peran keluarga

Keluarga memiliki peran atau fungsi penting bagi anggota keluarganya seperti:

1. Fungsi edukasi

Fungsi edukasi merupakan peran yang bertujuan untuk memberikan pendidikan, pengarahan, perencanaan dan pengelolaan, penyediaan dana dan

sarana serta pengayaan wawasan bagi anggota keluarganya. Pendidikan anak merupakan tanggungjawab yang harus dilakukan oleh keluarga.

2. Fungsi proteksi atau perlindungan.

Fungsi proteksi adalah fungsi dimana keluarga sebagai tempat perlindungan yang dapat menjamin rasa aman sejak individu masih dalam kandungan hingga lanjut usia baik perlindungan secara fisik, psikologis dan norma

3. Fungsi afeksi/kebersamaan

Ciri utama keluarga adalah adanya ikatan emosional yang kuat antara para anggotanya (suami, istri dan anak). Dalam keluarga terbentuk suatu rasa kebersamaan, rasa kasih sayang, rasa kesekaitan dan keakraban yang menjiwai anggotanya. Disinilah fungsi afeksi keluarga dibutuhkan, yaitu sebagai pemupuk dan pencipta rasa kasih sayang dan cinta antara sesama anggotanya.

4. Fungsi sosialisasi / tugas kewajiban

Fungsi sosialisasi keluarga berfungsi dalam mengantarkan anggota keluarganya untuk memulai kehidupan sosial yang lebih nyata dan luas sehingga dapat diterima oleh lingkungan sekitarnya.

5. Fungsi reproduksi

Keluarga adalah suatu organisme yang memiliki fungsi reproduksi yang dilakukan oleh suami istri yang terikat dalam perkawinan yang sah dengan tujuan untuk menuruskan garis keturunannya.

6. Fungsi religi

Keluarga memiliki kewajiban untuk mengenalkan anak dan anggota keluarganya terhadap suatu agama sehingga dapat menjadi insan yang sadar akan kedudukannya sebagai makhluk dan menyadari keterikatan dengan Tuhannya.

7. Fungsi ekonomi.

Fungsi ekonomi adalah fungsi keluarga untuk berusaha meningkatkan taraf hidup dan memenuhi kebutuhan keluarga dalam prespektif ekonomis.

8. Fungsi rekreasi

Keluarga yang diliputi suasana akrab, ramah, dan hangat diantara anggota-anggotanya akan terbangun hubungan antar anggota keluarga yang bersifat saling mempercayai, bebas tanpa beban dan diwarnai suasana santai.

9. Fungsi Biologis

Fungsi biologis adalah hubungan untuk saling memenuhi kebutuhan biologis anggota keluarga.

2.4.2 Peran keluarga menghadapi remaja putri yang mengalami menarche

Peran orang tua penting dalam memberikan kesadaran dan informasi tentang kesehatan reproduksi khususnya menarche sehingga memperluas informasi dan pengetahuan serta lebih memahami remaja putri dan permasalahannya. Hal ini menunjukkan bahwa ibu sebagai anggota keluarga terdekat berperan dalam memberikan informasi dan pengetahuan kepada remaja putri mencapai menarche dengan memberikan dukungan emosional kepada remaja putri menghadapi permasalahan. Menarche meningkatkan kewaspadaan remaja, mengurangi kecemasan, dan mempersiapkan remaja untuk menarche (Saputro & Ramadhani, 2021) beberapa peran keluarga dalam situasi ini :

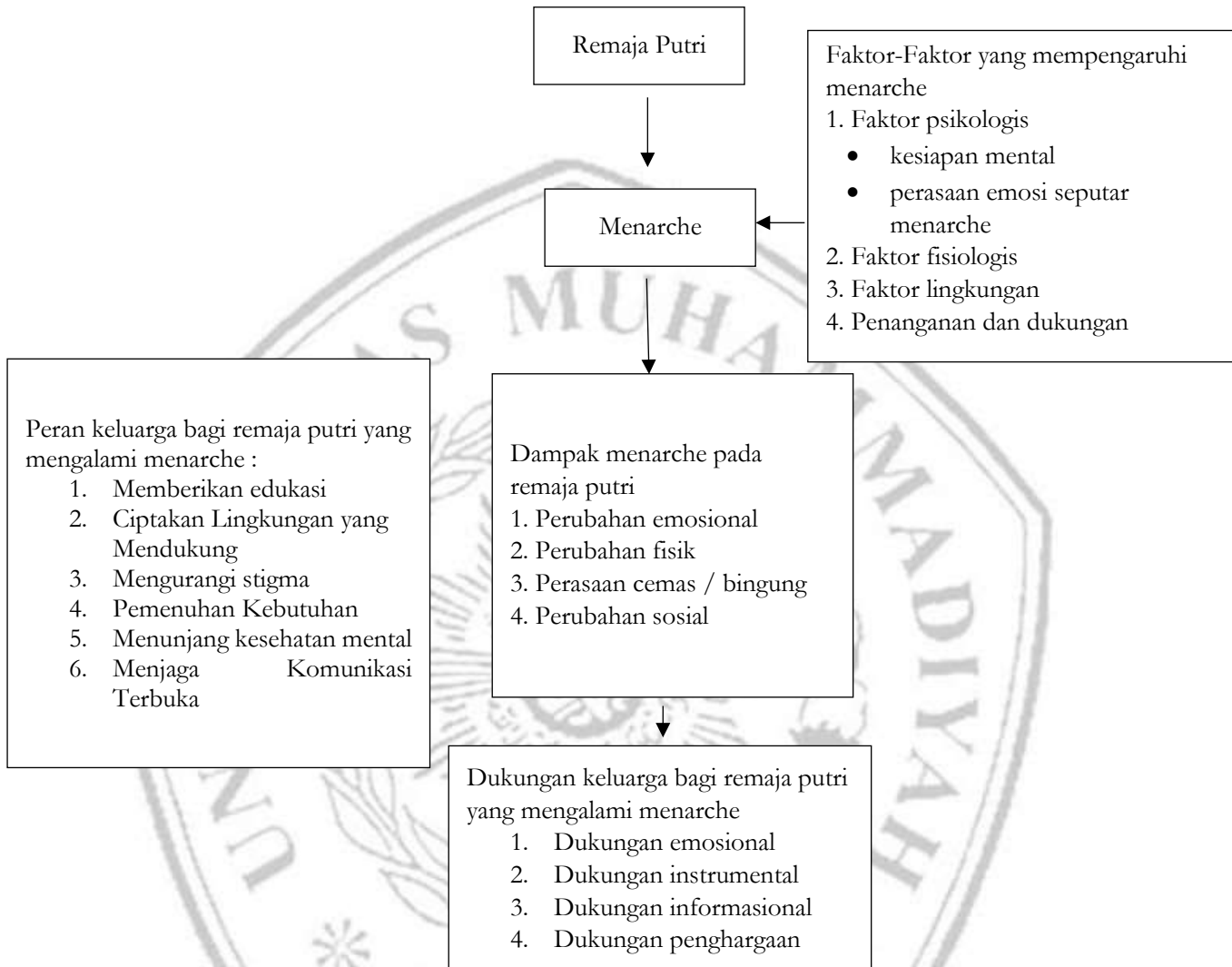
1. Memberikan edukasi: Keluarga terutama orang tua hendaknya memberikan informasi yang akurat mengenai menstruasi sebelum anak perempuan mencapai menarche.

Hal ini mencakup penjelasan tentang apa yang terjadi, mengapa hal itu terjadi, dan bagaimana cara mengatasinya.

2. Ciptakan Lingkungan yang Mendukung: Keluarga perlu menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung agar remaja putri merasa aman membicarakan pengalaman dan perasaannya.
3. Mengurangi stigma: Keluarga mempunyai peran dalam mengurangi stigma dan rasa malu yang mungkin dirasakan remaja putri saat menstruasi. Hal ini dapat dilakukan dengan menormalisasi pembicaraan tentang menstruasi sebagai bagian alami dari pertumbuhan.
4. Pemenuhan Kebutuhan: Orang tua harus memastikan bahwa remaja putri mempunyai akses terhadap produk-produk menstruasi, seperti pembalut wanita, dan mengetahui cara menggunakannya dengan benar.
5. Menunjang kesehatan mental : Perubahan hormonal yang terjadi pada menstruasi pertama dapat mempengaruhi emosi seorang remaja. Anggota keluarga perlu bersabar, pengertian, dan bersedia memberikan dukungan emosional yang diperlukan.
6. Menjaga Komunikasi Terbuka: Menjaga komunikasi terbuka antara remaja dengan anggota keluarga lainnya agar remaja merasa nyaman bertanya dan membicarakan perubahan yang dialaminya.

2.3.4 Kerangka konsep

A. Kerangka Konsep



(M. M. Sari & Karim, 2019)

