

BAB V

PEMBAHASAN

Temuan penelitian yang disajikan pada bab IV dibahas lebih rinci dalam bab ini. Temuan penelitian akan dibahas sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan dukungan keluarga dengan kesiapan menarche remaja putri di SDN 15 Bengkulu Tengah.

5.1 Pengetahuan Menstruasi terhadap kesiapan *menarche* pada remaja putri di SDN 15 Bengkulu Tengah

Dalam penelitian ini digunakan tiga kategori untuk mengklasifikasi pengetahuan remaja putri tentang menstruasi, yaitu baik, cukup, dan kurang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 30 orang atau 83,4%, memiliki pengetahuan yang cukup tentang variabel pengetahuan menstruasi, berdasarkan distribusi frekuensi kategori responden. Sebaliknya, hanya sebagian kecil responden, yaitu 3 orang atau 8,3%, yang memiliki pengetahuan yang tinggi, dan 3 orang atau 8,3% memiliki pengetahuan yang kurang. Dalam penelitian ini diasumsikan bahwa pengetahuan responden tentang menstruasi berada dalam kisaran cukup. Dugaan ini bersumber dari fakta bahwa responden—siswa kelas 4, 5, dan 6 SDN 15 Bengkulu Tengah—telah terpapar berbagai sumber informasi tentang menstruasi, baik yang bersifat institusional maupun informal. Mungkin saja informasi tentang menstruasi dan kesehatan reproduksi hanya tercakup dalam mata pelajaran IPA atau Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

Selain itu, karena ibu dan anggota keluarga perempuan lainnya merupakan pendidik utama tentang perubahan fisik selama masa pubertas, kemungkinan besar beberapa responden juga memperoleh pengetahuan tambahan dari kerabat mereka. Pemahaman remaja tentang menstruasi sangat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi dan media informasi, selain pengaruh keluarga dan pendidikan. Responden memiliki peluang lebih baik untuk mempelajari berbagai aspek menstruasi, termasuk indikator awal menarche, proses biologis, dan pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi, berkat kemudahan yang mereka miliki.

Bahkan ketika responden diharapkan memiliki pengetahuan yang cukup, kemungkinan pemahaman mereka masih luas dan kurang rinci. Ada kemungkinan bahwa beberapa elemen yang lebih spesifik, seperti proses hormonal, pengelolaan kesehatan menstruasi, dan mengatasi kesulitan mental selama menstruasi, tidak sepenuhnya diketahui. Tingkat kesadaran responden tentang menstruasi juga dapat dipengaruhi oleh faktor kontekstual sosial, latar belakang pendidikan orang tua, dan keterbukaan keluarga.

Meskipun mungkin terdapat kesenjangan pengetahuan mengenai beberapa fitur khusus menstruasi dan kesiapan menghadapi *menarche*, asumsi mengenai tingkat pengetahuan yang memadai didasarkan pada berbagai sumber informasi yang dapat diakses oleh responden. Asumsi ini berfungsi sebagai dasar untuk mengkaji hubungan antara kesiapan menghadapi *menarche* dan pengetahuan, dengan tingkat pengetahuan yang memadai diantisipasi dapat memengaruhi kesiapan fisik dan mental responden untuk menghadapi *menarche*.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Kecemasan pada Remaja Putri Kelas VII SMP Negeri 3 Pematang Santar yang dilakukan oleh Novitarum, L., dkk. (2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 16 responden (26,2%) memiliki pemahaman yang tinggi tentang menstruasi, sedangkan sebagian besar responden (45 orang atau 73,8%) memiliki pemahaman yang cukup. Peneliti menyimpulkan bahwa sebagian besar siswa atau remaja memiliki pemahaman yang baik tentang menstruasi karena mereka telah memperoleh informasi tentangnya dari orang lain, internet, dan sumber lainnya. Pengetahuan juga dapat dipengaruhi oleh faktor pendidikan dan sosial. Seiring bertambahnya usia, kemampuan mental dan pandangan hidup seseorang berkembang, yang pada gilirannya meningkatkan pemahaman dan pengetahuan yang diperoleh individu. Informasi mengenai kesehatan menstruasi dan kesehatan reproduksi tidak diberikan kepada peserta penelitian. Peneliti menambahkan bahwa pengetahuan responden dianggap memadai, yang mungkin dipengaruhi oleh karakteristik seperti usia dan tingkat pendidikan. Karena anak-anak dianggap belum mencapai kematangan mental pada usia ini, pengetahuan mereka tentang menstruasi belum maksimal, baik dari segi jumlah informasi yang mereka ketahui maupun pemahaman mereka tentangnya.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Gangguan Menstruasi yang dilakukan oleh Sari, N.S., & Ediyono, S. (2024). Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden, yaitu sebanyak 17 orang atau 56,0%, memiliki pengetahuan yang cukup tentang menstruasi, diikuti

oleh 8 orang (26,0%) dengan pengetahuan yang baik, dan 5 orang (16,6%) dengan pengetahuan yang buruk. Hal ini dikarenakan orang merasa lebih mudah menerima informasi, yang berujung pada peningkatan pengetahuan mereka, semakin mereka memahami dan mampu menyerapnya. Di sisi lain, kemampuan seseorang untuk belajar dan menyerap informasi mungkin terbatas, yang dapat menghambat kemampuan mereka untuk menyerap informasi dan nilai-nilai baru.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi, D.A.W., N. Sasmiti, B.N., dan Zatihulwani, Z.E. (2024) yang berjudul “Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap dengan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri di SD Plus Darul Ulum Jombang”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan tentang menstruasi yang cukup yaitu sebanyak 26 orang atau 65,0%, diikuti oleh 11 orang (27,5%) yang memiliki pengetahuan baik dan 3 orang (7,5%) yang memiliki pengetahuan kurang. Berdasarkan temuan tersebut, para ahli berpendapat bahwa mengingat prevalensi menarche yang masih dini, pengetahuan tentang hal tersebut seharusnya tidak lagi menjadi hal yang tabu di Indonesia. Oleh karena itu, melalui kemitraan promosi kesehatan, pendidikan kesehatan tentang menarche perlu diberikan sejak dini oleh orang-orang yang lebih kompeten dalam profesinya, seperti dokter, bidan, atau perawat, selain orang tua, guru, atau teman sebaya. Mengingat bahwa pendidikan menarche belum diajarkan secara sistematis di sekolah dasar (SD), hal ini menjadi sangat penting. Dengan pendidikan yang tepat, para remaja putri seharusnya mampu memahami proses menarche sebelum menjalaninya, sehingga mereka memiliki pengetahuan dan kesiapan.

5.2 Dukungan keluarga terhadap kesiapan *menarche* pada remaja putri di SDN 15 Bengkulu Tengah

Tiga jenis dukungan keluarga—baik, cukup, dan kurang—dapat dibedakan dalam penelitian ini. Berdasarkan temuan penelitian, distribusi frekuensi kategori responden pada variabel dukungan keluarga menunjukkan bahwa mayoritas responden—22 orang atau 61,4%—menerima dukungan memadai, sementara hanya sebagian kecil—10 orang atau 27,8%—menerima dukungan baik, dan 4 orang (11,1%) masuk dalam kategori dukungan kurang. Asumsi dari penelitian ini adalah bahwa dukungan keluarga yang memadai menunjukkan bahwa keluarga memiliki fungsi yang bermanfaat dalam mempersiapkan perempuan menghadapi *menarche*. Dukungan ini meliputi evaluasi (sikap positif terhadap menstruasi), informasional (pengetahuan tentang menstruasi), instrumental (pemenuhan kebutuhan menstruasi), dan emosional (merasa aman dan percaya diri). Anggapan ini didasarkan pada sejumlah variabel yang dapat memengaruhi partisipasi keluarga dalam memberikan pendidikan terkait menstruasi dan dukungan emosional.

Anak perempuan yang memasuki masa pubertas dapat memperoleh manfaat besar dari dukungan dan informasi yang dapat diberikan oleh keluarga mereka, khususnya ibu atau figur perempuan lain seperti kakak atau nenek. Namun, diasumsikan bahwa sebelumnya telah ada komunikasi terbuka mengenai menstruasi dalam lingkungan keluarga demi kepentingan penelitian ini. Stigma

atau rasa malu yang terkait dengan masalah kesehatan reproduksi, seperti menstruasi, masih lazim di masyarakat dan merupakan salah satu hambatan terbesar dalam memberikan dukungan. Anak-anak menerima sedikit atau tidak sama sekali informasi tentang menstruasi karena banyak orang tua menganggapnya canggung atau percaya bahwa membicarakan hal itu adalah hal yang pribadi dan sensitif.

Dukungan yang rendah juga dapat disebabkan oleh jadwal orang tua yang padat selain pertimbangan budaya. Orang tua dengan jadwal yang padat di luar rumah sering kali tidak memiliki waktu yang diperlukan untuk membicarakan atau memberikan nasihat tentang perubahan mental dan fisik yang dialami anak-anak yang mengalami menarche. Oleh karena itu, anak-anak sering kali memperoleh informasi dari sumber lain yang mungkin tidak selalu benar atau lengkap, yang dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk menghadapi menarche dengan cara sebaik mungkin. Kurangnya kesadaran orang tua mengenai menstruasi dan pentingnya persiapan mental dan fisik anak merupakan aspek lain yang turut menyebabkan kurangnya dukungan keluarga. Orang tua yang minim pengetahuan tentang menarche cenderung kurang memberikan informasi atau hanya menonjolkan komponen biologis tanpa membicarakan aspek psikologis dan sosial. Akibatnya, anak dapat mengalami kebingungan, kecemasan, atau ketakutan saat menghadapi perubahan fisik.

Lebih jauh, tingkat dukungan yang diberikan juga dipengaruhi oleh gaya pengasuhan keluarga. Komunikasi dua arah sering kali terhambat oleh metode

pengasuhan yang otoriter atau tertutup, yang membuat anak-anak tidak mau atau takut untuk bertanya tentang topik yang tidak mereka pahami, seperti menstruasi. Di sisi lain, orang tua dalam rumah tangga dengan metode pengasuhan yang kurang melibatkan emosi atau permisif mungkin percaya bahwa Menstruasi bukanlah topik penting atau membutuhkan pembicaraan terbuka. Mengingat dukungan keluarga termasuk dalam kategori cukup mendukung, masuk akal juga untuk berasumsi bahwa beberapa responden masih kesulitan mendapatkan informasi dan dukungan emosional yang cukup dari keluarga mereka. Oleh karena itu, mereka kurang siap menghadapi menarche dalam hal pemahaman, kemampuan untuk mengatasi perubahan fisik, dan kapasitas untuk mengendalikan emosi. Anggapan ini menjadi dasar untuk meneliti hubungan antara kesiapan menghadapi menarche dan dukungan keluarga, yang mana bantuan yang cukup diharapkan dapat memberikan pengaruh positif terhadap kesiapan fisik, mental, dan emosional remaja putri dalam menghadapi pengalaman *menarche*.

Berdasarkan penelitian Sari, P.D., dkk. Tahun 2025 yang berjudul “Hubungan Dukungan Keluarga dengan Distres Menstruasi pada Remaja Putri di Klaten”, dukungan keluarga sebagian besar berada pada kategori cukup, yakni sebanyak 50 responden (71,4%), baik sebanyak 18 responden (25,7%), dan kurang sebanyak 2 responden (2,9%). Hasil penelitian ini memperkuat hipotesis peneliti bahwa dukungan keluarga berperan besar dalam membantu remaja putri dalam menghadapi menarche. Selain memberikan dukungan emosional dan penguatan identitas bagi anggota keluarga, keluarga berperan sebagai mentor dan

mediator dalam penyelesaian masalah. Dukungan, rasa terima kasih, dan perhatian merupakan bagian dari bantuan tersebut. Semua itu memegang peranan penting..

Penelitian ini sesuai dengan penelitian “Hubungan antara Dukungan dan Perilaku Kebersihan Diri Remaja Putri Saat Menstruasi di SMP Yapenthom 2 Mauvemere” yang dilakukan pada tahun 2022 oleh Mara, K., Adesta, O. R., dan Meo, Y. M. Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 58 orang (82,9%) memiliki dukungan keluarga yang cukup, 11 orang (15,7%) memiliki dukungan yang baik, dan 1 orang (1,4%) memiliki dukungan yang tidak memadai. Peneliti menemukan bahwa keluarga remaja putri pada umumnya memberikan dukungan yang memadai dalam hal mengelola menstruasi mereka. Keluarga telah menawarkan bantuan dengan memberi tahu remaja putri tentang perlunya menjaga area genital. Namun, dukungan keluarga terhadap remaja putri yang mengalami menstruasi masih belum maksimal. Memberikan informasi tentang cara menjaga kebersihan area genital saat menstruasi, membicarakan kebersihan area genital saat menstruasi, mengingatkan mereka untuk menjaga kebersihan, mendengarkan keluhan mereka saat remaja putri mengalami menstruasi, serta menyemangati dan mengingatkan mereka tentang akibat jika tidak menjaga kebersihan area genital merupakan beberapa hal yang tidak dilakukan oleh keluarga.

Para peneliti menyarankan bahwa meningkatkan partisipasi aktif keluarga dalam memberikan bantuan dan arahan kepada remaja putri adalah cara untuk mengatasi dukungan keluarga yang tepat. Keluarga harus memiliki peran yang lebih besar dalam memberikan nasihat tentang cara bereaksi dengan tepat terhadap perubahan yang terjadi selama menstruasi. Remaja putri benar-benar

membutuhkan perhatian, kepedulian, dan dukungan emosional dari keluarga mereka. Oleh karena itu, keluarga memainkan peran penting dalam membantu remaja putri dalam mengelola menstruasi mereka secara lebih efektif secara fisik, emosional, maupun psikologis. Penelitian Mesquita, S. L. V., Djogo, A. M. H., & Nahak, M. P. M. tahun 2022, “Hubungan antara Dukungan Keluarga dan Perilaku Higiene Remaja Saat Menghadapi Menstruasi di SMP Negeri 5 Kota Kupang” senada dengan penelitian tersebut. Berdasarkan hasil jajak pendapat, 79,2% responden menyatakan mendapat dukungan keluarga cukup, 19,5% menyatakan mendapat dukungan baik, dan hanya 1,3% yang menyatakan mendapat dukungan kurang. Bantuan yang diberikan oleh anggota keluarga satu sama lain, baik dalam bentuk produk, layanan, pengetahuan, atau nasihat, disebut sebagai dukungan keluarga. Bantuan ini memberi orang tersebut rasa tenang, cinta, dan penghargaan. Saudara kandung atau anggota keluarga lain di luar keluarga inti juga dapat memberikan bantuan keluarga, selain pasangannya. Keluarga dapat menggunakan berbagai keterampilan dan kecerdasannya secara maksimal ketika sistem pendukung ini tersedia. Dengan demikian, bantuan ini dapat meningkatkan kesehatan dan kapasitas keluarga untuk kemampuan keluarga dalam beradaptasi dalam berbagai situasi. Studi ini berasumsi bahwa murid sekolah dasar menerima banyak bantuan dari keluarga mereka. Ini menunjukkan bahwa orang tua, pendidik, dan profesional medis memberikan dukungan. Anak-anak pada usia tersebut membutuhkan bantuan emosional dan pendidikan dari orang-orang terdekat mereka agar siap menghadapi menarche dan tidak merasa

takut akan hal itu. Namun, pada akhirnya, pengalaman bantuan setiap orang mungkin berbeda berdasarkan perasaan siswa.

5.3 kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri di SDN 15 Bengkulu Tengah

Kesiapan menghadapi *menarche* dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok: mereka yang siap dan mereka yang tidak siap. Berdasarkan hasil penelitian, 22 responden (61,1%) masuk dalam kategori siap, sedangkan 14 responden lainnya (38,9%) masuk dalam kategori belum siap. Penelitian ini berasumsi bahwa remaja putri yang siap menghadapi *menarche* telah memperoleh informasi yang memadai tentang gejala menstruasi, perubahan fisik, dan cara menjaga kebersihan selama siklus menstruasi. Untuk membantu remaja merasa lebih aman dan tidak gugup saat menghadapi *menarche*, dukungan keluarga—terutama dari ibu—sangat penting dalam memberikan edukasi dan dukungan emosional. Remaja juga terlihat lebih siap secara mental dan emosional, terbukti dari sikap tenang dan penerimaan mereka terhadap perubahan fisik yang terjadi pada diri mereka. Mereka kini tahu cara menggunakan pembalut dengan benar dan menjaga kebersihan diri selama menstruasi, yang meningkatkan kesiapan praktis mereka. Remaja putri yang memperoleh informasi dari sumber yang dapat dipercaya, seperti keluarga, sekolah, dan media, juga lebih siap menghadapi *menarche*.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Terhadap Kesiapan Menarche pada Siswa SMP Negeri 2 Rantebua

yang telah dilakukan pada tahun 2023 oleh Manase, P., Nurbay, S., & Sumi, S., S. Berdasarkan hasil survei, sebagian besar responden yaitu sebanyak 25 orang atau 69,4% telah siap menghadapi menarche, sedangkan yang belum siap hanya sebanyak 11 orang atau 30,6%. Temuan penelitian menunjukkan bahwa, dibandingkan dengan siswa yang kurang memahami, mayoritas siswa siap menghadapi menarche dan memiliki pengetahuan yang memadai tentang hal itu. Hal ini merupakan hasil dari akses siswa yang luas terhadap berbagai sumber informasi, termasuk buku, media, dan informasi dari orang tua dan kerabat, bukan hanya satu. Telah dibuktikan bahwa salah satu faktor yang mendukung persiapan gadis remaja untuk memahami menstruasi pertama mereka adalah peran orang tua dalam mendidik mereka tentang hal itu di usia muda. Gadis remaja membutuhkan dukungan ini agar merasa lebih emosional ketika menangani transformasi mental dan fisik yang disebabkan oleh *menarche*.

Tingkat pemahaman siswi tentang menstruasi, siklus menstruasi, fisiologi yang terlibat dalam menstruasi, indikator awal menstruasi pertama, dan pentingnya menjaga kebersihan pribadi, termasuk penggunaan pembalut yang tepat, merupakan beberapa aspek menarche atau menstruasi pertama yang diukur dalam penelitian ini. Jika siswi memiliki pemahaman yang mendalam tentang topik-topik ini, mereka tergolong memiliki pengetahuan yang cukup. Di sisi lain, orang-orang yang memiliki pengetahuan yang buruk. Jika siswi memiliki pemahaman menyeluruh tentang topik-topik tersebut, mereka digolongkan memiliki pengetahuan yang cukup. Sebaliknya, mereka yang pemahamannya buruk dianggap kurang memiliki informasi yang cukup.

Kemungkinan seorang wanita muda untuk memahami pentingnya persiapan menarche dan melakukan persiapan yang diperlukan meningkat seiring dengan tingkat pendidikannya. Di sisi lain, wanita muda yang kurang memiliki pemahaman yang memadai mungkin tidak siap untuk menarche dan merasa kurang siap. Oleh karena itu, penting untuk mulai mengajarkan anak-anak tentang menstruasi sejak usia muda. Diharapkan hal ini dapat mengurangi kebingungan dan kecemasan terkait menstruasi di masa mendatang dan mencegah mereka mendapatkan informasi yang bertentangan yang dapat meningkatkan tingkat kecemasan mereka. Lebih lanjut, remaja putri yang kurang pengalaman sering kali mengalami rasa malu, cemas, atau bahkan takut saat menjelang menstruasi. Fenomena ini sesuai dengan penelitian Yasirah, Y., Halifah, E., dan Putri, F., A. (2021) yang menyatakan bahwa kekhawatiran remaja putri saat menstruasi dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, pemahaman, dan informasi yang tepat serta tekanan budaya yang berlaku. Akibatnya, mereka mengalami kecemasan dan kegelisahan dalam menanggapi perubahan fisik pada tubuh mereka dan tidak yakin bagaimana cara menghadapinya. Oleh karena itu, penting untuk mendidik gadis remaja tentang menstruasi sejak usia dini sehingga mereka dapat menghadapinya secara lebih emosional dan fisik. Gadis remaja yang tidak memiliki informasi yang tepat sering kali mengalami ketakutan atau kekhawatiran, yang dapat dikurangi dengan pendidikan yang tepat.

Berdasarkan hasil penelitian Ambali, W.D.I., Allo, B.L., dan Roreng, D. (2021) yang berjudul Hubungan Pengetahuan dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama pada Siswa Kelas V dan VI SDN 1 Denpina Kabupaten

Toraja Utara, sebagian besar siswa sudah siap menghadapi menarche, dengan 83,3% responden menyatakan siap dan 16,7% belum siap. Penelitian ini berasumsi bahwa pengetahuan siswa tentang menstruasi berpengaruh terhadap tingkat persiapannya. Menurut penelitian, siswa yang memiliki pemahaman yang memadai tentang aspek biologis menstruasi merasa lebih percaya diri dan siap secara emosional dan fisik untuk menghadapi menarche. Hal ini mendukung gagasan bahwa remaja putri lebih siap menghadapi menstruasi pertama mereka jika mereka lebih memahami tentang menarche. Di sisi lain, ketidaktahuan mengakibatkan ketidaksiapan dalam hal mengelola emosi dan kondisi psikologis serta memahami aspek biologis.

Studi ini juga menekankan betapa pentingnya bagi remaja putri untuk memperoleh informasi dan dukungan dari teman, orang tua, dan sumber lainnya. Remaja putri akan mengalami kecemasan atau masalah saat mengalami menstruasi pertama jika mereka tidak diberi cukup pengetahuan tentang menstruasi. Meskipun merupakan salah satu indikator kematangan biologis yang paling signifikan, siklus menstruasi dapat menyebabkan kecemasan pada remaja putri jika pemahaman mereka tentangnya tidak memadai atau ambigu. Pandangan remaja putri terhadap kehidupan mereka juga dipengaruhi oleh menarche ini, khususnya terkait identitas gender dan perkembangan fisik mereka. Menurut Kartono (2020), gejala psikologis seperti kekhawatiran dan kecemasan yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang proses fisiologis ini menyoroti betapa pentingnya kesiapan mental dan emosional untuk menghadapi menarche. Oleh karena itu, remaja putri dapat mengalami lebih sedikit kecemasan dan lebih

siap menghadapi menstruasi mereka dengan menerima instruksi yang memadai dan transparan tentang menstruasi.

Dalam penelitian mereka tahun 2024, “Hubungan antara Tingkat Pengetahuan dan Sikap dengan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri di SD Plus,” Prastwi, D.A.W.N., Sasmiyo, B.N., dan Zatihulwani, Z.E. Temuan Darul Ulum Jombang konsisten dengan penelitian sebelumnya. Setiap responden dalam penelitian ini (100%) menunjukkan bahwa mereka siap menghadapi menarche, yang dikaitkan dengan memiliki sikap mendukung dan tingkat pengetahuan yang memadai. Peneliti meyakini bahwa sejumlah karakteristik, termasuk usia, tingkat pendidikan, pengetahuan, sikap, dukungan sosial, dan sumber informasi, memengaruhi kesiapan seseorang menghadapi menarche. Kesiapan fisik (perubahan sekunder), kesiapan psikologis (nyeri haid, kekhawatiran, dan ketidaknyamanan), dan kesiapan keluarga (pendidikan menarche dini) merupakan tiga komponen utama kesiapan ini. Menurut penelitian ini, mayoritas partisipan secara psikologis siap menghadapi menarche dan sudah memahami aspek emosional dan fisik.

Kesiapan psikologis terkait menarche mencakup perasaan responden; sebagian besar tidak takut, tetapi beberapa bingung atau gugup. Hal ini menunjukkan bahwa, terlepas dari kekhawatiran mereka, individu merasa lebih siap secara keseluruhan karena mereka memahami prosedur dengan baik. Temuan penelitian ini juga menyoroti betapa pentingnya dukungan keluarga terutama dari orang tua—dalam mendidik dan memberi tahu orang-orang tentang *menarche*. Mayoritas responden mengetahui tentang menarche dari orang tua mereka, yang

juga memberi mereka pendidikan dan dukungan emosional yang mereka butuhkan agar merasa lebih siap menghadapi perubahan yang akan datang. Hal ini menyoroti betapa pentingnya bagi orang tua untuk memberikan anak-anak mereka pengetahuan yang benar dan membantu mereka menghadapi *menarche* tanpa rasa takut dan percaya diri. Secara keseluruhan, penelitian ini mendukung temuan penelitian lain dengan menunjukkan bahwa pengetahuan yang cukup, sikap positif, dan dukungan keluarga yang kuat merupakan faktor penting dalam kesiapan remaja putri untuk menghadapi *menarche*.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan dan dukungan keluarga terhadap kesiapan *menarche* pada remaja putri di SDN 15 Bengkulu Tengah, dapat disimpulkan:

6.1.1 Pengetahuan Menstruasi

Menurut sebagian besar responden (83,4%) yang cukup mengetahui tentang menstruasi, informasi yang mereka terima sangat bermanfaat dalam membantu mereka memahami perubahan mental dan fisik yang terjadi selama *menarche*. Remaja yang memiliki pemahaman yang baik tentang menstruasi lebih siap memahami proses biologis yang

