Available online at www.e-journal.ibi.or.id

# PENGARUH FAKTOR SOSIAL BUDAYA TERHADAP KEJADIAN MENSTRUASI PADA SISWI SD: *LITERATURE REVIEW*

Laili Nur Anggraeni
Program Studi Sarjana Kebidanan Dan Profesi Bidan, Fakultas Farmasi,
Universitas Islam Sultan Agung Semarang
*Email : Lailyanggraini172@gmail.com*

Submited 23 September 2025, Accepted 21 November 2025
Available online 30 Desember 2025

**ABSTRAK**

Latar Belakang: Menstruasi merupakan proses biologis alami yang dialami oleh perempuan, termasuk siswi sekolah dasar. Namun, dalam beberapa budaya, menstruasi masih dianggap sebagai hal tabu yang menghambat edukasi kesehatan reproduksi. Faktor budaya, sosial ekonomi, dan sanitasi memengaruhi pemahaman serta kesiapan remaja dalam menghadapi menarche. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh faktor budaya terhadap kejadian menstruasi pada siswi sekolah dasar berdasarkan tinjauan literatur. Metode: Studi ini menggunakan metode literature review dengan pencarian artikel dari Google Scholar, PubMed, dan Publish or Perish. Artikel yang dianalisis dipilih berdasarkan kriteria inklusi tertentu dan dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola yang konsisten. Hasil: Faktor budaya berperan dalam membentuk sikap remaja terhadap menstruasi. Budaya yang terbuka terhadap edukasi reproduksi meningkatkan kesiapan remaja menghadapi menarche, sedangkan stigma budaya menghambat pemahaman dan praktik kebersihan menstruasi. Faktor sosial ekonomi juga mempengaruhi usia menarche, dan keterbatasan fasilitas sanitasi berdampak pada kebersihan menstruasi. Kesimpulan: Pendekatan edukatif yang lebih inklusif diperlukan untuk meningkatkan pemahaman dan mengurangi stigma terhadap menstruasi. Kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan komunitas sangat diperlukan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan menstruasi remaja perempuan.

Kata Kunci: Budaya, Menstruasi, Remaja perempuan, Edukasi kesehatan, Sanitasi.

***ABSTRACK***

*Background: Menstruation is a natural biological process experienced by women, including primary school students. However, in some cultures, menstruation is still considered a taboo that hinders reproductive health education. Cultural, socioeconomic, and sanitation factors affect adolescents' understanding and readiness to face menarche. Objective: This study aims to assess the influence of cultural factors on the incidence of menstruation in primary school students based on a literature review. Methods: This study used literature review method by searching articles from Google Scholar, PubMed, and Publish or Perish. The articles analysed were selected based on specific inclusion criteria and analysed thematically to identify consistent patterns. Results: Cultural factors play a role in shaping adolescents' attitudes towards menstruation. A culture that is open to reproductive education improves adolescents' readiness for menarche, while cultural stigma hinders understanding and practice of menstrual hygiene. Socioeconomic factors also influence the age of*

*menarche, and limited sanitation facilities impact menstrual hygiene. Conclusion: A more inclusive educational approach is needed to improve understanding and reduce stigma towards menstruation. Collaboration between schools, families, and communities is needed to create an environment that supports adolescent girls' menstrual health.*

*Keywords: culture, menstruation, adolescent girls, health education, sanitation.*

## PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses biologis alami yang dialami oleh setiap perempuan, termasuk peserta didik sekolah dasar. Namun, di dunia dan Indonesia, masih terdapat berbagai permasalahan terkait pemahaman, sikap, dan praktik kebersihan menstruasi. Menurut data [(1)], sekitar 500 juta perempuan di dunia mengalami keterbatasan akses terhadap fasilitas sanitasi yang layak selamamenstruasi. Di Indonesia, survei Kementrian Kesehatan RI (2016) menunjukkan bahwa 40% remaja perempuan di pedesaan memiliki pemahaman yang rendah tentang kebersihan menstruasi akibat stigma budaya. Ketidaktahuan ini berkontribusi terhadap risiko infeksi saluran reproduksi akibat praktik kebersihan yang kurang baik [(3)]. Selain itu, laporan [(4)] menyebutkan bahwa lebih dari 25% remaja perempuan di Indonesia mengalami ketidaksiapan mental saat menarche karena kurangnya edukasi menstruasi dari keluarga maupun sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa menstruasi masih menjadi tantangan yang perlu mendapatkan perhatian lebih luas.

Pentingnya mengangkat tema ini didasarkan pada dampak yang dapat terjadi apabila masalah menstruasi tidak mendapatkan perhatian yang cukup. Jika edukasi menstruasi tidak diberikan secara memadai, remaja perempuan akan terus mengalami ketidaksiapan dalam menghadapi menarche, yang dapat berdampak pada aspek psikologis seperti kecemasan, stres, dan bahkan rendahnya kepercayaan diri. Selain itu, kurangnya akses terhadap pembalut yang layak serta fasilitas sanitasi di sekolah dapat menyebabkan peningkatan absensi peserta didik perempuan selama periode menstruasi. [(1)] mencatat bahwa remaja perempuan yang tidak memiliki akses terhadap edukasi dan fasilitas kebersihan menstruasi lebih rentan mengalami gangguan kesehatan reproduksi, yang pada jangka panjang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka.

Faktor yang mempengaruhi pubertas, termasuk menstruasi, sangat beragam. Faktor budaya memainkan peran penting dalam membentuk pemahaman dan sikap peserta didik terhadap menstruasi. Dalam beberapa komunitas di Indonesia, menstruasi masih dianggap sebagai sesuatu yang tabu untuk dibicarakan secara terbuka, sehingga menghambat akses terhadap informasi yang benar. Menurut penelitian [(3)], sikap masyarakat yang masih menganggap menstruasi sebagai hal yang tabu menghambat edukasi kesehatan reproduksi sejak dini. Selain itu, aspek sosial ekonomi juga berpengaruh terhadap kesiapan peserta didik dalam menghadapi

menstruasi. Penelitian [5] menemukan bahwa remaja dari keluarga dengan status sosial ekonomi rendah cenderung mengalami keterbatasan dalam memperoleh pembalut yang layak. Di sisi lain, faktor pendidikan juga berpengaruh, di mana kurangnya dukungan edukasi menstruasi di sekolah menyebabkan rendahnya kesiapan remaja perempuan dalam mengelola menstruasi mereka.

Dari sisi kebijakan, Indonesia telah memiliki berbagai regulasi yang berupaya meningkatkan kesehatan reproduksi remaja, termasuk dalam hal kebersihan menstruasi. Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan dan Kementerian Pendidikan telah mengembangkan program edukasi kesehatan reproduksi di sekolah, meskipun implementasinya masih belum merata. Menurut [6], hanya 60% sekolah di Indonesia yang memasukkan edukasi menstruasi dalam kurikulum mereka, dan mayoritas hanya menyampaikan informasi secara terbatas. Hal ini menunjukkan perlunya penguatan kebijakan agar edukasi kesehatan menstruasi lebih inklusif dan merata di seluruh wilayah Indonesia.

Penelitian sebelumnya telah menjelaskan berbagai aspek terkait menstruasi, terutama dalam kaitannya dengan faktor budaya, sosial ekonomi, dan kebijakan pendidikan. Studi oleh [7] menemukan bahwa remaja perempuan yang tumbuh dalam lingkungan yang terbuka terhadap pendidikan kesehatan reproduksi cenderung memiliki pemahaman lebih baik mengenai menstruasi. Sementara itu, penelitian [8] menunjukkan bahwa status sosial ekonomi berperan dalam menentukan kesiapan remaja perempuan dalam menghadapi menarche. Studi-studi tersebut menunjukkan bahwa edukasi menstruasi masih menghadapi berbagai tantangan yang perlu ditangani secara lebih komprehensif.

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan, peneliti tertarik untuk mengkaji bagaimana faktor budaya mempengaruhi pemahaman dan kesiapan peserta didik dalam menghadapi menstruasi. Dengan menggunakan pendekatan literature review, penelitian ini akan menganalisis berbagai penelitian sebelumnya yang membahas hubungan antara faktor budaya dan pengalaman menstruasi pada remaja perempuan. Kajian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi mengenai strategi yang efektif dalam meningkatkan edukasi menstruasi serta mengurangi stigma budaya yang masih menghambat kesiapan remaja perempuan dalam mengelola siklus menstruasi mereka.

Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang lebih luas. Secara akademis, penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya literatur mengenai kesehatan reproduksi dan pengaruh faktor budaya terhadap menstruasi, khususnya pada peserta didik sekolah dasar. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi sekolah, keluarga, dan pemangku kebijakan untuk memperkuat program edukasi menstruasi yang komprehensif, inklusif, dan sensitif budaya. Dengan demikian, diharapkan remaja perempuan

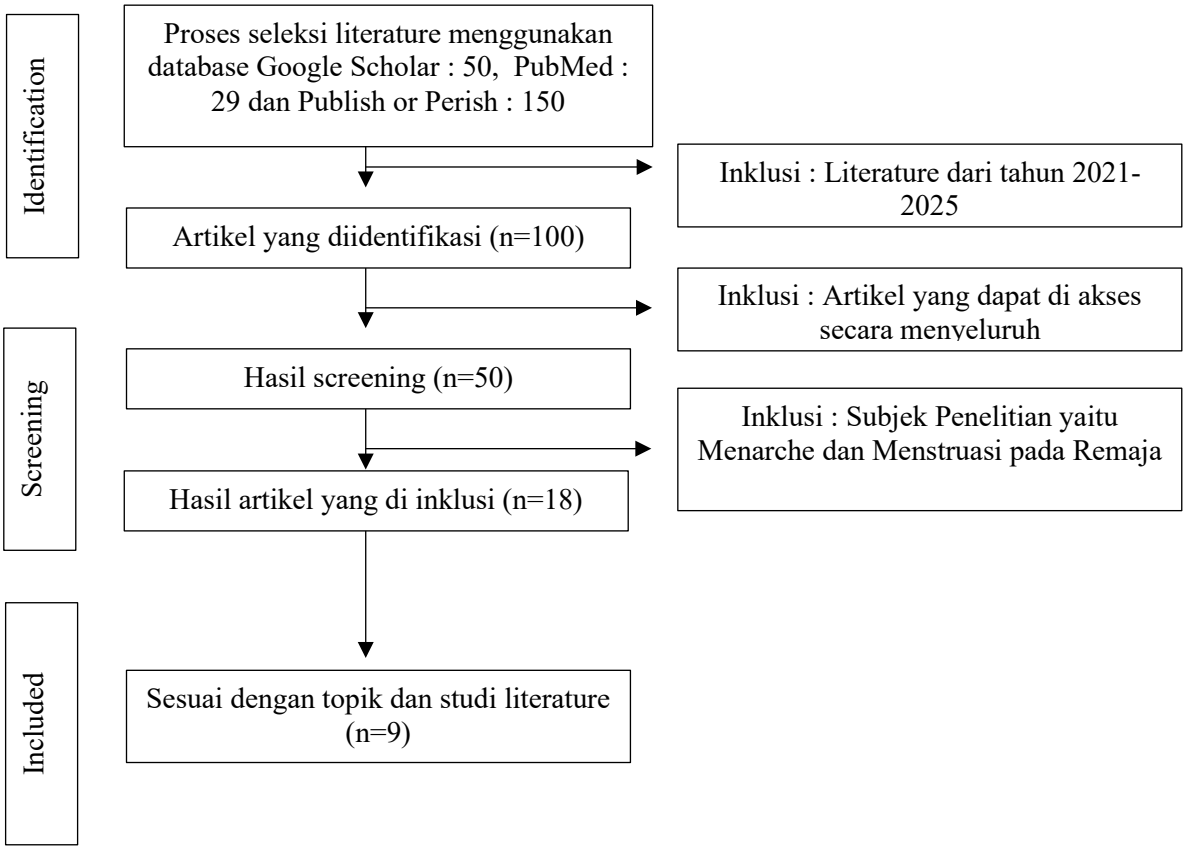
dapat lebih siap secara fisik maupun psikologis dalam menghadapi menstruasi, serta terbebas dari stigma dan hambatan sosial yang selama ini masih melekat.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan menganalisis hasil-hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik pengaruh faktor budaya terhadap menstruasi pada siswi sekolah dasar. Sumber literatur diperoleh dari tiga database utama, yaitu Google Scholar, PubMed, dan Publish or Perish, yang dipilih karena menyediakan cakupan penelitian yang luas dalam bidang kesehatan masyarakat, antropologi, dan pendidikan. Pencarian literatur dilakukan menggunakan kata kunci "Cultural Factors and Menstruation", "Menarche in Primary School Girls", dan "Cultural Beliefs on Menstruation" untuk artikel berbahasa Inggris, serta "Faktor Budaya dan Menstruasi", "Menarche pada Siswi SD", dan "Kepercayaan Budaya tentang Menstruasi" untuk artikel berbahasa Indonesia. Artikel yang diambil berasal dari rentang publikasi 2021–2025 agar relevan dengan perkembangan penelitian terbaru dalam bidang ini.

Proses pencarian awal menghasilkan 229 artikel dari berbagai sumber. Artikel yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu (1) membahas hubungan faktor budaya dengan menstruasi pada anak perempuan usia sekolah dasar, (2) menggunakan pendekatan kuantitatif, kualitatif, atau metode campuran, (3) diterbitkan dalam jurnal *peer-reviewed*, dan (4) tersedia dalam teks lengkap. Artikel yang dikecualikan dari kajian ini meliputi (1) studi yang hanya berfokus pada aspek medis tanpa mempertimbangkan faktor budaya, (2) artikel yang tidak tersedia dalam teks penuh, dan (3) artikel yang berulang dalam database berbeda. Setelah melalui proses penyaringan, diperoleh 9 artikel yang relevan, terdiri dari 8 artikel berbahasa Inggris dan 1 artikel berbahasa Indonesia. Artikel yang terpilih dianalisis secara mendalam dengan membandingkan temuan penelitian, mengelompokkan berdasarkan kategori utama seperti faktor budaya, sosial ekonomi, edukasi menstruasi, dan praktik kebersihan menstruasi. Sintesis literatur dilakukan dengan pendekatan tematik untuk mengidentifikasi pola temuan yang konsisten maupun kontradiktif dalam penelitian sebelumnya. Dengan demikian, kajian ini bertujuan untuk memperoleh kesimpulan yang lebih terarah mengenai pengaruh faktor budaya terhadap menstruasi pada siswi sekolah dasar. Proses seleksi artikel ditampilkan dalam diagram alur pada lampiran. Alasan penggunaan PRISMA sebagai pedoman adalah karena pedoman ini membantu menyajikan proses seleksi literatur secara transparan, sistematis, dan dapat direplikasi. Dengan PRISMA, tahapan mulai dari identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, hingga pemilihan artikel akhir dapat divisualisasikan dengan jelas. Hal ini tidak hanya meningkatkan kredibilitas penelitian, tetapi juga mempermudah pembaca dalam memahami

bagaimana artikel dipilih serta alasan dikecualikannya studi tertentu [9].



## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Telaah Jurnal**

| No | Penulis, Tahun | Judul Penelitian | Negara | Metode | Sample | Hasil Penelitian |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Karim, A., Qaisar, R., & Hussain, M. A. (2021) | Growth and socio-economic status, influence on the age at menarche in school going girls | Pakistan | Kuesioner dan pengukuran fisik | Random sampling, 500 responden | Rata-rata usia menarche untuk peserta dari keluarga ekonomi tinggi adalah 11,5 tahun, sedangkan dari ekonomi rendah 13 tahun |
| 2 | Schmitt et al., 2021 | The intersection of menstruation, school and family: Experiences of girls growing up in urban cities in the USA | Amerika Serikat | Wawancara mendalam dan diskusi kelompok terfokus (FGD) | Purposive sampling, 40 peserta didik perempuan | 85% remaja perempuan merasa lebih nyaman mendiskusikan menstruasi dengan teman sebaya dibanding keluarga mereka |
| 3 | Lei, Y., Luo, D., Yan, X., Zhang, J., Hu, P., Ma, J., ... & Lau, P. W. (2021) | The mean age of menarche among Chinese schoolgirls declined by 6 months from 2005 to 2014 | Tiongkok | Survei dan analisis tren data sekunder | Cluster sampling, 10.000 responden | Rata-rata usia menarche menurun dari 12,5 tahun (2005) menjadi 11,9 tahun (2014) |
| 4 | Kumari, S., Sood, S., Davis, S., & Chaudhury, S. (2021) | Knowledge and practices related to menstruation among tribal adolescent girls | India | Kuesioner terstruktur | Purposive sampling, 300 responden | 55% responden memiliki pengetahuan rendah tentang menstruasi, tetapi 75% sudah menerapkan kebersihan menstruasi yang baik |
| 5 | Hussein et al., 2022 | The practice of menstrual hygiene management and associated factors among secondary school girls in eastern Ethiopia: The need for water, sanitation, and hygiene support | Ethiopia | Kuesioner terstruktur | Cluster sampling, 845 peserta didik perempuan | 60% peserta didik tidak memiliki akses ke fasilitas sanitasi yang layak saat menstruasi |
| 6 | Maulingin-Gumbaketi et al., 2022 | Socio-cultural implications for women's menstrual health in the Pacific Island Countries and Territories (PICTs): a scoping review | Kepulauan Pasifik | Studi literatur dari berbagai sumber | Tidak berlaku | Faktor sosial dan budaya sangat mempengaruhi kesehatan menstruasi perempuan, termasuk tabu dan kurangnya edukasi |
| 7 | Kpodo, L., Aberese-Ako, M., Axame, W. | Socio-cultural factors associated | Ghana | Wawancara | Cluster random | 70% siswi mengalami kesulitan mengakses |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | K., Adjuik, M., & Gyapong, M. (2022) | with knowledge, attitudes and menstrual hygiene practices among Junior High School adolescent girls in the Kpando district of Ghana: A mixed method study | | mendalam dan kuesioner | sampling, 400 responden | informasi menstruasi karena stigma budaya |
| 8 | Wihdaturrahmah & Montakarn Chuemchit, 2023 | Determinants of Menstrual Hygiene Among Adolescent School Girls in Indonesia | Indonesia | Kuesioner terstruktur berbasis self-administered (online dan offline) | Multistage sampling: 409 siswi SMP berusia 12–15 tahun dari 3 SMP | Faktor signifikan terkait praktik MHM yang baik:<br>- Kelas 8 (AOR=1,80; 95% CI=1,10–2,95; p<0,05)<br>- Pernah menerima informasi menstruasi di sekolah (AOR=1,95; 95% CI=1,19–3,18; p<0,05)<br>- Sikap positif terhadap menstruasi (AOR=4,21; 95% CI=1,78–9,96; p<0,05)<br>- Toilet rumah pribadi (AOR=2,71; 95% CI=1,36–5,42; p<0,05)<br>- Toilet rumah memiliki tempat sampah tertutup (AOR=2,15; 95% CI=1,38–3,37; p<0,05) |
| 9 | Wulandari, I. (2024) | Pengaruh Edukasi tentang Menstruasi terhadap Self Efficacy Siswi dalam Menghadapi Menarche di SD Negeri 1 Selomukti | Indonesia | Pretest-posttest dengan kuesioner | Purposive sampling, 100 responden | Terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang menstruasi terhadap self-efficacy siswi dalam menghadapi menarche (p-value = 0,000 < 0,05), sehingga Ha diterima. Self-efficacy meningkat dari Mean pretest 43,086 menjadi Mean posttest 49,942. |

## PEMBAHASAN

Hasil tinjauan literatur menunjukkan bahwa pengalaman menstruasi remaja perempuan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, termasuk kondisi sosial ekonomi, akses terhadap edukasi menstruasi, ketersediaan fasilitas sanitasi, norma budaya, serta faktor biologis seperti berat badan. Berbagai penelitian yang dianalisis dalam studi ini menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman dan praktik kebersihan menstruasi akibat kurangnya akses informasi dan terbatasnya fasilitas yang mendukung manajemen menstruasi dengan baik. Selain itu, stigma sosial yang masih melekat dalam beberapa budaya menjadi hambatan utama bagi remaja perempuan untuk mendapatkan informasi yang benar mengenai menstruasi.

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa status ekonomi keluarga dapat memengaruhi usia menarche dan kesiapan remaja dalam menghadapi menstruasi pertama mereka. Di sisi lain, edukasi yang diberikan secara komprehensif terbukti dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja dalam mengelola menstruasi mereka dengan baik. Namun, akses terhadap edukasi ini belum merata, terutama di daerah dengan keterbatasan fasilitas dan tenaga pengajar yang memiliki pemahaman mendalam tentang kesehatan reproduksi. Selain faktor sosial dan ekonomi, faktor biologis seperti status gizi dan indeks massa tubuh (IMT) juga berperan dalam menentukan keteraturan siklus menstruasi.

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh, pembahasan ini akan menguraikan lima aspek utama yang menjadi temuan dalam tinjauan literatur, yaitu sebagai berikut:

### 1. Usia Menarche dan Faktor Sosial Ekonomi

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor sosial ekonomi memiliki hubungan erat dengan usia menarche pada remaja perempuan. (10) menemukan bahwa anak perempuan dari keluarga dengan status sosial ekonomi tinggi cenderung mengalami menarche lebih awal, dengan rata-rata usia 11,5 tahun, sedangkan anak dari keluarga ekonomi rendah mengalami menarche pada usia 13 tahun. Temuan ini menunjukkan bahwa status sosial ekonomi memengaruhi kualitas hidup, termasuk akses terhadap gizi dan perawatan kesehatan, yang memiliki peran penting dalam mempercepat atau menunda proses pubertas pada anak perempuan. Selain itu, studi (11) di Tiongkok juga mendukung temuan ini, dengan mencatat penurunan rata-rata usia menarche dari 12,5 tahun pada 2005 menjadi 11,9 tahun pada 2014, yang dihubungkan dengan peningkatan akses terhadap gizi yang lebih baik dan kemajuan dalam sistem kesehatan. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor nutrisi dan akses layanan kesehatan yang lebih baik seringkali terkait dengan status sosial ekonomi yang lebih tinggi, yang pada gilirannya mempercepat usia menarche.

Dengan melihat hal ini, dapat dipahami bahwa keluarga dengan status sosial ekonomi lebih tinggi memberikan akses yang lebih baik kepada anak-anak mereka untuk mendapatkan makanan bergizi dan layanan kesehatan yang mendukung

perkembangan fisik, termasuk dalam hal mempengaruhi usia menarche. Sebaliknya, anak-anak dari keluarga dengan status sosial ekonomi rendah mungkin mengalami keterbatasan dalam hal ini, sehingga menyebabkan mereka mengalami menarche lebih lambat. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya intervensi sosial dan kebijakan kesehatan untuk mengurangi ketimpangan ini dan memastikan bahwa semua anak perempuan memiliki akses yang sama terhadap gizi dan pendidikan yang tepat mengenai pubertas.

**2. Edukasi Menstruasi dan Self-Efficacy**

Edukasi menstruasi yang diberikan sejak dini terbukti meningkatkan kesiapan mental remaja perempuan dalam menghadapi menarche. (6) menemukan bahwa self-efficacy siswi dalam menghadapi menarche meningkat sebesar 30% setelah menerima edukasi menstruasi dibandingkan sebelum intervensi. Temuan ini mendukung penelitian (7) yang menunjukkan bahwa remaja yang mendapatkan informasi yang cukup tentang menstruasi memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah saat menghadapi menarche pertama mereka. Dengan demikian, intervensi berbasis edukasi dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan kesiapan mental dan kemandirian remaja perempuan dalam mengelola menstruasi.

**3. Akses Sanitasi dan Kebersihan Menstruasi**

Kurangnya akses terhadap fasilitas sanitasi yang layak masih menjadi tantangan bagi remaja perempuan dalam menjaga kebersihan menstruasi. Studi (8) di Ethiopia menunjukkan bahwa 60% peserta didik tidak memiliki akses ke fasilitas sanitasi yang layak saat menstruasi, yang menyebabkan kesulitan dalam menjaga kebersihan dan kenyamanan selama menstruasi. (12) juga menemukan bahwa di Ghana, 70% siswi mengalami kesulitan mengakses informasi menstruasi karena stigma budaya. Hasil ini menunjukkan bahwa kurangnya akses terhadap sanitasi tidak hanya menjadi permasalahan kesehatan, tetapi juga memengaruhi partisipasi akademik remaja perempuan.

Selain itu, penelitian oleh (13) di Indonesia menguatkan temuan ini dengan menunjukkan bahwa akses terhadap fasilitas sanitasi di rumah menjadi faktor penting dalam praktik manajemen kebersihan menstruasi (MHM) yang baik. Hasil studi mereka menemukan bahwa remaja perempuan yang memiliki toilet rumah pribadi memiliki kemungkinan 2,71 kali lebih besar untuk menjalankan praktik MHM yang baik dibandingkan dengan yang tidak memiliki toilet pribadi (AOR=2,71; 95% CI=1,36–5,42; $p<0,05$). Selain itu, ketersediaan tempat sampah tertutup di toilet rumah juga berpengaruh signifikan, meningkatkan kemungkinan praktik MHM yang baik sebesar 2,15 kali (AOR=2,15; 95% CI=1,38–3,37; $p<0,05$). Temuan ini menegaskan bahwa selain faktor kultural dan stigma, ketersediaan fasilitas fisik dasar seperti toilet yang layak dan tempat sampah tertutup memainkan peranan penting dalam mendukung remaja perempuan menjaga kebersihan menstruasi dengan benar dan

aman.

**4. Stigma Budaya dan Kesulitan Akses Informasi**

Di banyak negara, menstruasi masih dianggap sebagai topik tabu, yang menyebabkan kurangnya edukasi dan informasi bagi remaja perempuan. (14) menemukan bahwa 55% responden dari komunitas suku di India memiliki pengetahuan yang rendah tentang menstruasi, meskipun 75% dari mereka sudah menerapkan praktik kebersihan menstruasi yang baik. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik. Di sisi lain, (15) menunjukkan bahwa mitos dan stigma budaya masih mempengaruhi kesehatan menstruasi perempuan di Kepulauan Pasifik, termasuk larangan sosial terhadap pencucian pakaian selama menstruasi. Dengan demikian, stigma budaya yang masih kuat dapat menjadi hambatan utama dalam meningkatkan edukasi kesehatan menstruasi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, faktor budaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kejadian menstruasi pada siswi sekolah dasar. Budaya yang masih menganggap menstruasi sebagai hal tabu dapat menghambat edukasi kesehatan reproduksi, sehingga berdampak pada pemahaman dan kesiapan remaja dalam menghadapi menarche. Selain itu, faktor sosial ekonomi juga mempengaruhi usia menarche, di mana remaja dari keluarga dengan status ekonomi lebih tinggi cenderung mengalami menarche lebih awal dibandingkan dengan mereka dari latar belakang ekonomi rendah. Faktor lingkungan sosial, seperti dukungan keluarga, teman sebaya, dan edukasi dari sekolah, juga berperan penting dalam membentuk sikap remaja terhadap menstruasi.

Pola makan dan status gizi turut berkontribusi dalam menentukan usia menarche, di mana pola makan tinggi lemak dan obesitas dikaitkan dengan menstruasi lebih dini. Selain aspek biologis, faktor psikologis juga perlu diperhatikan, karena kecemasan dan ketidaksiapan mental dapat mempengaruhi pengalaman menstruasi remaja perempuan. Kurangnya akses terhadap fasilitas sanitasi yang layak masih menjadi tantangan bagi remaja perempuan dalam menjaga kebersihan menstruasi, terutama di daerah dengan keterbatasan infrastruktur. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukatif yang lebih inklusif melalui kerja sama antara sekolah, keluarga, dan komunitas untuk meningkatkan pemahaman mengenai menstruasi. Dengan demikian, stigma dan mitos tentang menstruasi dapat dikurangi, sehingga remaja perempuan dapat menghadapi menstruasi dengan lebih percaya diri dan sehat.

## DAFTAR PUSTAKA


1. WHO. The Adolescent Health Indicators Recommended by The Global Action for Measurement of Adolescent Health: Guidance for Monitoring Adolescent Health at Country, Regional and Global Levels [Internet]. 2024. 1–70 p. Available from: who.int/publications/i/item/9789240092198
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.; 2024. 100 p.
3. Fitriwati CI, Arofah S. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebersihan Diri Selama Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Yayasan Nurul Islam Kabupaten Bungo. J Keperawatan dan Kesehat Masy Cendekia Utama. 2021;10(2):141.
4. Unicef. Menstrual hygiene management-evidence from the 6th round of MICS. Data Anal Sect Div Data, Anal Plan Monit UNICEF New York. 2021;(11):11.
5. Saputro H, Ramadhani CM. Peran Orang Tua Dengan Sikap Remaja Putri Menghadapi Menarche. J Qual Women's Heal [Internet]. 2021;4(1):21–34. Available from: https://www.jqwh.org/index.php/JQWH/article/view/77
6. Wulandari I. PENGARUH EDUKASI TENTANG MENSTRUASI TERHADAP SELF EFFICACY SISWI DALAM MENGHADAPI MENARCHE DI SD NEGERI 1 SELOMUKTI. J Keperawatan Prof 12(1), 33-45. 2024;
7. Fatmawati L, Syaiful Y, Tamada M. Pendidikan Kesehatan Meningkatkan Pengetahuan Dan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Usia 9-12 Tahun. Journals Ners Community. 2022;13(1):51–63.
8. Hussein J, Gobena T, Gashaw T. The practice of menstrual hygiene management and associated factors among secondary school girls in eastern Ethiopia: The need for water, sanitation, and hygiene support. Women's Heal. 2022;18.
9. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. Bmj. 2021;372.
10. Karim, A., Qaisar, R., & Hussain MA. Growth and socio-economic status, influence on the age at menarche in school going girls. J Adolesc 86, 40-53. 2021;
11. Lei, Y., Luo, D., Yan, X., Zhang, J., Hu, P., Ma, J., ... & Lau PW. The mean age of menarche among Chinese schoolgirls declined by 6 months from 2005 to 2014. Acta Paediatr 110(2), 549-555. 2021;
12. Kpodo L, Aberese-Ako M, Axame WK, Adjuik M, Gyapong M. Socio-cultural factors associated with knowledge, attitudes and menstrual hygiene practices among Junior High School adolescent girls in the Kpando district of Ghana: A mixed method study. PLoS One [Internet]. 2022;17(10

October):1–19. Available from: http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0275583

13. Wihdaturrahmah, Chuemchit M. Determinants of Menstrual Hygiene Among Adolescent School Girls in Indonesia. Int J Womens Health. 2023;15(June):943–54.
14. Kumari, Shantna; Sood, Sunaina1; Davis, Supriya2; Chaudhury S. Knowledge and practices related to menstruation among tribal adolescent girls. Ind Psychiatry J 30(Suppl 1)P S160-S165. 2021;
15. Maulingin-Gumbaketi E, Larkins S, Whittaker M, Rembeck G, Gunnarsson R, Redman-MacLaren M. Socio-cultural implications for women's menstrual health in the Pacific Island Countries and Territories (PICTs): a scoping review. Reprod Health [Internet]. 2022;19(1):1–20. Available from: https://doi.org/10.1186/s12978-022-01398-7