

Diterbitkan Oleh



Politeknik Kesehatan
Kemenkes Semarang



Menarche dan Perubahan Seks Sekunder

Tim Penyusun

VINA DWI WAHYUNITA

Elvin N Abarua



Diterbitkan Oleh



Politeknik Kesehatan
Kemenkes Semarang



Menarche dan Perubahan Sekunder

Tim Penyusun

INA DWI WAHYUNITA

Ivin N Abarua



***MENARCHE* DAN PERUBAHAN SEKS SEKUNDER**

Tim Penyusun :
Vina Dwi Wahyunita
Elvin N. Abarua

Penerbit
Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang

Undang-Undang Nomor 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Lingkup Hak Cipta

Pasal 1

Hak Cipta adalah hak eksklusif pencipta yang timbul secara otomatis berdasarkan prinsip deklaratif setelah suatu ciptaan diwujudkan dalam bentuk nyata tanpa mengurangi pembatasan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Ketentuan Pidana

Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf

f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Penting Diketahui

Pembajakan Buku adalah Kriminal

Anda jangan menggunakan buku bajakan, demi menghargai jerih payah para pengarang yang notabene adalah para guru.

KEMENKES RI

MENARCHE DAN PERUBAHAN SEKS SEKUNDER

Tim Penyusun :

Vina Dwi Wahyunita

Elvin N Abarua

Edisi I, Cetakan Pertama 2021

Diterbitkan Oleh :

Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang

Telp. 0247477208

perpustakaanpoltekkessmq@yahoo.com

**Jl. Tirta Agung, Pedalangan, Kec. Banyumanik, Kota Semarang
Jawa tengah 50268**

ISBN : 978-623-6730-86-7

Hak cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip, memperbanyak dan menterjemahkan

Sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari

penerbit



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat serta kasih sayang dan karunia-Nya yang telah diberikan kepada seluruh ciptaan-Nya, shalawat dan salam semoga dilimpahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW. Alhamdulillah berkat kemudahan yang diberikan Allah SWT, kami dapat menyelesaikan modul yang berjudul "*Menarche Dan Perubahan Seks Sekunder*".

Adapun tujuan dari penyusunan modul ini adalah sebagai acuan bagi siswi SD yang akan mau menginjak usia remaja dan guru yang selalu memberikan arahan dan bimbingan kepada siswinya, untuk mengenalkan secara dini tentang *menarche* dan perubahan seks sekunder pada perempuan. Ucapkan terima kasih kami sampaikan kepada para pimpinan Poltekkes Kemenkes Maluku dan SD Negeri 1 Saumlaki sebagai tempat pertama penerapan modul ini. Besar harapan kami bahwa modul ini dapat membawa manfaat bagi semua pihak.

Saumlaki, Juni 2021

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DESKRIPTIF SINGKAT	1
A. Tujuan	1
B. Sasaran	1
C. Waktu	1
D. Deskripsi Modul	2
E. Bentuk Aktivitas	3
KEGIATAN BELAJAR 1 <i>MENARCHE</i> DAN PERUBAHAN SEKS SEKUNDER	5
A. Tujuan Pembelajaran	5
B. Sasaran	5
C. Materi	6
D. Evaluasi	17
Daftar Pustaka	

DESKRIPSI SINGKAT

A. Tujuan

Modul *menarche* dan perubahan seks sekunder untuk mengenalkan secara dini tentang menstruasi pertama kali dan perubahan seks sekunder yang terjadi pada tubuh seorang anak perempuan untuk mempersiapkan diri menginjak usia remaja (pubertas).

B. Sasaran

Modul *menarche* dan perubahan seks sekunder dapat dipergunakan sebagai panduan bagi siswi sekolah dasar dan guru dalam mengenalkan *menarche* dan perubahan seks sekunder pada tubuh seorang perempuan dalam mempersiapkan diri untuk menginjak usia remaja (pubertas) di SD Negeri 1 Saumlaki.

C. Waktu

Modul *menarche* dan perubahan seks sekunder diberikan kepada siswi SD dan guru di SD Negeri 1 Saumlaki dalam waktu 2 kali pertemuan. Pertemuan pertama melakukan pre test terhadap siswi SD kelas 4.

dilanjutkan dengan memberikan pendidikan kesehatan mengenai *menarche* dan perubahan seks sekunder serta mengajarkan cara menjaga kebersihan diri pada alat organ intim perempuan. Pertemuan kedua melakukan penilaian akhir (*posttest*) tentang *menarche* dan perubahan seks sekunder serta cara perawatan hygiene pada genetalia eksternal setelah diberikan pendidikan kesehatan.

D. Deskripsi modul *menarche* dan perubahan seks sekunder

Modul *menarche* dan perubahan seks sekunder untuk mengenalkan secara dini tentang menstruasi pertama kali dan perubahan seks sekunder yang terjadi pada tubuh seorang anak perempuan untuk mempersiapkan diri dalam menginjak usia remaja (*pubertas*). Modul tersebut merupakan panduan untuk siswi SD yang akan menginjak usia remaja dan guru dalam memberikan bimbingan tentang kesehatan reproduksi pada perempuan.

Modul ini berupa pengetahuan tentang *menarche* dan perubahan seks sekunder sehingga diharapkan ketika

anak menginjak usia remaja atau pubertas sudah memahami perubahan yang terjadi pada tubuhnya nanti dan mengetahui cara mencegah masalah yang kemungkinan terjadi.

Pada seorang perempuan yang mencapai kedewasaan ditandai dengan system reproduksi yang mulai berfungsi, ovarium telah mampu menghasilkan sel telur (ovum) dan hormon berupa estrogen. Hormon tersebut mempengaruhi adanya perubahan seks sekunder seperti munculnya *menarche* atau menstruasi pertama kali (Arma, 2015).

Haid (menstruasi) yaitu suatu keadaan yang terjadi pada perempuan sehat berupa pengeluaran darah melalui vagina atau alat genetalia, yang biasanya terjadi pada usia sekitar 11-14 tahun (Yatim Faisal, 2001). Pada menstruasi terjadi suatu siklus yang kompleks pada tubuh (Manuaba, 2007).

E. Bentuk Aktivitas

1. Melakukan pre test terhadap siswi SD di SD Negeri 1 Saumlaki yang mempunyai usia antara 10-11 tahun

2. Pendidikan kesehatan mengenai *menarche* dan perubahan seks sekunder serta mengajarkan cara menjaga kebersihan diri pada alat organ intim perempuan.

KEMENKES RI

KEGIATAN BELAJAR 1

MENARCHE DAN PERUBAHAN SEKS SEKUNDER

A. Tujuan Pembelajaran

1. Tujuan pembelajaran umum

Memberikan siswi pemahaman mengenai *menarche* dan perubahan seks sekunder dalam mempersiapkan diri untuk menginjak usia remaja di SD Negeri 1 Saumlaki.

2. Tujuan pembelajaran khusus

Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu :

- 1) Memahami tentang *menarche* dan perubahan seks sekunder
- 2) Memahami cara perawatan genetalia eksternal pada perempuan

B. Sasaran

Kegiatan belajar 2 ditujukan kepada siswi SD yang akan menginjak usia remaja.

Ayuk, kenali ciri

PUBERTAS

pada tubuh kita



Masa peralihan dari masa anak-anak ke usia puber, dimana tubuh merasakan adanya perubahan yang tidak biasanya, untuk persiapan kearah usia reproduksi, hal tersebut di kenal dengan **Masa Pubertas** (Ayustawati, 2019). Pada masa pubertas proses tersebut merupakan sesuatu hal yang alamiah. Salah satu yang muncul pada remaja putri bahwa dia sudah masuk ke masa pubertas yaitu ditandai dengan menstruasi yang pertama kali atau istilah lain yaitu *menarche* (Musmiah, 2019).



Pubertas merupakan awal pertumbuhan dan perkembangan pada remaja. Pada masa ini terjadi transformasi fisik seorang anak menjadi dewasa. Perubahan yang terjadi yaitu bentuk (pematangan seks), ukuran (peningkatan tinggi dan berat badan), pertumbuhan tulang disertai peningkatan massa tulang dan komposisi tubuh (Stang and Story, 2005).

Pada masa pubertas system reproduksi wanita mengalami kematangan, yang sebelumnya satu tahun pertama ditandai dengan preliminary atau prepubertas. Biasanya pubertas pada perempuan terjadi saat berusia 8 -13 tahun (Th, 2010), sedangkan menurut Halminton (1995) perubahan tubuh pada anak perempuan terlihat pada usia 10 dan 15 tahun.

Perubahan yang terjadi pada tubuh, penampilan dan juga perasaan pada masa pubertas terjadi secara bertahap, ada yang perubahannya terjadi secara cepat ada yang terjadi dalam jangka waktu beberapa tahun (Th, 2010). Perubahan yang terjadi pada remaja putri karena pengaruh kelenjar yang berada dibawah otak, yaitu bagian hipotalamus yang mempengaruhi kelenjar hipofisis untuk mengeluarkan hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone*), akibatnya terjadi pengeluaran hormon steroid (estrogen dan progesterone pada gonad atau ovarium) (Wirenviona dkk, 2021). Hormon tersebut menyebabkan perubahan pada tubuh wanita (Halminton, 1995) .

Ciri-ciri Perubahan Seks Sekunder Yang Bisa Dilihat Pada Perempuan Saat Memasuki Masa PUBERTAS



HORMON estrogen mempengaruhi perubahan fisik sebagai tanda seks sekunder diantaranya

Tinggi badan bertambah

Tubuh mulai berkembang (pinggul membesar)

Payudara mulai tumbuh yaitu puting susu dan payudara mulai membesar

Mengeluarkan lebih banyak keringat dan mungkin mulai mengeluarkan bau badan

Rambut terlihat lebih berminyak, kulit cenderung lebih berminyak dan jerawat mulai timbul.

Tumbuh rambut halus di ketiak, sekitar pangkal paha dan rambut pubis

mulai keluar cairan dari vagina dan mulai mengalami haid atau menstruasi (*menarche*) (Halminton, 1995)(Nani, 2018)(Th, 2010).

Pubertas pada remaja dipengaruhi oleh berat badan dan status gizi, faktor genetik (faktor keturunan), dan keadaan lingkungan (Wirenurlana dkk, 2021)





MENARCHE

Adalah

menstruasi yang pertama kali pada perempuan, yang umumnya terjadi pada usia sekitar 11-14 tahun (Yatim Faisal, 2001).

Menstruasi pada perempuan dimulai dengan terjadinya ovulasi. Pada remaja perempuan yang sudah mempunyai tanda pubertas seperti menstruasi menandakan bahwa organ reproduksi nya sudah siap untuk hamil atau bereproduksi. Oleh karena itu remaja perempuan harus memiliki informasi yang berkaitan dengan masa pubertas agar terhindar dari kejadian yang tidak diinginkan seperti kehamilan (Wirenviona dkk, 2021).

Yuk kita pelajari apa itu Menstruasi??



Menstruasi adalah siklus yang terjadi pada perempuan yang disebabkan regulasi hormonal sehingga mengakibatkan luruhnya dinding lapisan uterus (Rahim) (Wirenviona dkk, 2021). Menurut Reed BG dan Carr BR tahun 2018 yang dikutip dalam (Wirenviona dkk, 2021) hipotalamus, hipofisis dan ovarium menghasilkan hormon yang kemudian berinteraksi dengan ovarium dan endometrium.

waktu rata-rata perempuan mengalami

menstruasi yaitu 28 hari, dengan durasi waktu

antara 25-30 hari. Sedangkan untuk panjang siklus menstruasi seorang wanita dihitung dari jumlah hari saat menstruasi hari pertama sampai dengan datangnya menstruasi bulan berikutnya. Untuk lama menstruasi rata-rata memiliki rentang normal 2 sampai hingga 8 hari, dengan darah yang keluar sebanyak kurang lebih 30 ml. Pada remaja perempuan yang baru mengalami menarche biasanya mempunyai siklus menstruasi yang tidak teratur, hal tersebut disebabkan karena anovulasi (tidak ovulasi) dan perkembangan folikel yang tidak memadai
(Wirenviona dkk, 2021)



CARA MENJAGA KEBERSIHAN DIRI PADA ALAT ORGAN INTIM PEREMPUAN

1. Cuci alat kelamin (vagina) setiap hari dengan membilas vagina dari arah depan menuju belakang dengan air bersih secara perlahan setiap selesai buang air bersih, buang air besar serta mandi
2. Sering mengganti pakaian dalam setiap lembab atau minimal dua kali sehari pagi dan sore hari setelah mandi
3. Ganti pembalut sesering mungkin saat menstruasi dan gunakan pembalut yang berbahan lembut, ganti minimal 4-5 kali dalam sehari
4. Cuci tangan setiap kali menyentuh alat kelamin
5. Keringkan organ intim dengan tisu kering yang dibawa sendiri sesudah Buang Air Besar dan Buang Air Kecil
6. Mencukur Sebagian rambut agar menghindari kelembabab yang berlebihan (Mayasari, 2021)
7. Tidak menggunakan cairan atau sabun pembersih vagina secara terus menerus (digunakan jika ada anjuran dari dokter)
8. Tidak menggunakan *pantyliner* secara terus menerus (gunakan jika keputihan) (Musmiah, 2019)

Kenapa Mood ku berubah saat menstruasi ???

Period problems



Sindrom Premenstruasi atau PMS adalah kumpulan gejala fisik dan psikis yang berkaitan dengan siklus menstruasi yang terjadi sebelum atau saat menstruasi terjadi, dengan gejala :

- Perasaan malas
- Emosi labil
- Nafsu makan meningkat
- Nyeri perut dan payudara
- Sakit kepala dan pinggang pegal

Yang harus dilakukan Ketika mengalami PMS

- ✓ Kurangi makanan dengan garam tinggi seperti mie instan, keju
 - ✓ Konsumsi makanan yang mengandung vitamin dan serat
 - ✓ Perbanyak minum air putih
 - ✓ Lakukan relaksasi
 - ✓ Lakukan olahraga ringan
 - ✓ Kompres perut dengan handuk hangat bila merasakan nyeri
- (Musmiah, 2019)

C. Evaluasi

1. Jelaskan apa yang anda ketahui tentang *menarche*?
2. Perubahan apa saja yang muncul pada perempuan yang menginjak usia pubertas?
3. Jelaskan cara menjaga kebersihan diri pada alat organ intim perempuan ?

KEMENKES RI

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni Y (2012) *Pelayanan Keluarga Berencana*. Bantul Yogyakarta: Rohima press sewon.
- Arma, N. (2015) *Bahan Ajar Obstetri Fisiologi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Ayustawati (2019) *Kehamilan*. Jakarta: Informasi Medika.
- Bull, Eleanor dan Archard, G. (2007) *Nyeri Punggung*. Jakarta Pusat: Erlangga.
- Halminton, P. M. (1995) *Dasar-Dasar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Manuaba (2007) *Pengantar Kuliah Obstetric*. Jakarta: EGC.
- Mayasari, A. T. dkk (2021) *Kesehatan Reproduksi Wanita Di Sepanjang Daur Kehidupan*. Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Musmiah, S. B. dkk (2019) *Selamat Datang Masa Remaja*. Yogyakarta: Deepublish.
- Nani, D. (2018) *Fisiologi Manusia Siklus Reproduksi Wanita*. Jakarta: Penebar Plus.
- Siswosuharjo, Suwignyo dan Chakrawati, F. (2010) *Panduan Super Lengkap Hamil Sehat*. Semarang: Penebar Plus.
- Stang, J. and Story, M. (2005) 'Chapter 1 Adolescent Growth And Development', pp. 1–8.
- Suryani, P. and Handayani, I. (2018) 'Senam Hamil Dan

Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga', *Jurnal Kebidanan*, 5(01), pp. 33–39. Available at: <http://jurnal.ibijabar.org/wp-content/uploads/2018/03/5-Jurnal-Senam-Hamil-pudji-ina.pdf>.

Th, A. (2010) *The Book Of Puberty*. Jakarta: Atria.

Wirenviona dkk (2021) *Kesehatan Reproduksi dan Tumbuh Kembang Janin sampai Lansia pada Perempuan*. Surabaya: Airlangga University Press.

Yatim Faisal (2001) *Haid Tidak Wajar dan Menopause*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.

Yulaikhah, L. (2008) *Seri Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: EGC.

URAIAN SINGKAT BUKU

Seorang anak menginjak usia remaja atau pubertas akan mengalami perubahan pada organ reproduksinya seiring dengan perubahan pada bagian tubuh anak. Akan tetapi tidak semua perempuan mempunyai waktu pubertas yang sama. Salah satu tanda yang muncul pada usia pubertas perempuan yaitu munculnya *menarche*. Buku ini berisi mengenai *menarche* dan perubahan seks sekunder serta mengajarkan cara menjaga kebersihan diri pada alat organ intim perempuan anak ketika menginjak usia remaja.

Buku ini bahasanya mudah dimengerti, karena padat dan singkat dan disertai dengan gambar sehingga menarik untuk dibaca. Kelebihan buku ini yaitu isinya ringkas dan padat.



Diterbitkan Oleh :

Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang

Telp. 0247477208

perpustakaanpoltekkessmg@yahoo.com

Jl. Tirta Agung, Pedalangan, Kec. Banyumanik, Kota Semarang
Jawa tengah 50268

MENARCHE DAN PERUBAHAN SEKS SEKUNDER

Vina Dwi Wahyunita
Elvin N Abarua

Seorang anak menginjak usia remaja atau pubertas akan mengalami perubahan – pada organ reproduksinya seiring dengan perubahan pada bagian tubuh anak. Akan tetapi tidak semua perempuan mempunyai waktu pubertas yang sama. Salah satu tanda yang muncul pada usia pubertas perempuan yaitu munculnya menarche. Buku ini berisi mengenai menarche dan perubahan seks sekunder serta mengajarkan cara menjaga kebersihan diri pada alat organ intim perempuan anak ketika menginjak usia remaja.

Buku ini bahasanya mudah dimengerti, karena padat, langsung dan disertai dengan gambar sehingga menarik untuk dibaca. Kelebihan buku ini yaitu isinya ringkas dan padat.



PT. KEMENKES RI
Jl. Raya Cendekia No. 1
Cendekia, Jakarta 12560
Telp. (021) 87541111
Fax. (021) 87541111

ISBN 978-602-7190-06-7



9 786236 730867