

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG MASA SUBUR
DENGAN PERILAKU PEMANTAUAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA REMAJA PUTRI DI SMK TERPADU AL FARABI
KECAMATAN SUNGGAL**

**Rifa Safira¹, Reni Agustina Harahap², Delfriana Ayu Astuty³, Rani Suraya⁴, Mhd
Furqan⁵**

Universitas Isiam Negeri Sumatera Utara

Email : rifasafira12ab@gmail.com¹, reniagustina@uinsu.ac.id², delfrianaayu@uinsu.ac.id³,
ranisuraya@uinsu.ac.id⁴, mhd.furqan@uinsu.ac.id⁵

ABSTRAK

Pengetahuan mengenai masa subur merupakan salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi perilaku pemantauan siklus menstruasi pada remaja putri. Rendahnya pemahaman tentang masa subur dapat menyebabkan remaja kurang mampu mengenali siklus menstruasi secara tepat sehingga berpotensi memengaruhi kesehatan reproduksi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang masa subur dengan perilaku pemantauan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Terpadu Al Farabi Kecamatan Sunggal. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri kelas X dan XI yang telah mengalami menstruasi di SMK Terpadu Al Farabi Kecamatan Sunggal. Sampel berjumlah 42 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitas, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$). Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tentang masa subur pada kategori cukup (66,7%) dan perilaku pemantauan siklus menstruasi pada kategori cukup (61,9%). Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang masa subur dengan perilaku pemantauan siklus menstruasi ($p=0,001$). Responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik memiliki peluang enam kali lebih besar untuk memiliki perilaku pemantauan siklus menstruasi yang baik (PR=6,00; 95% CI: 2,36–15,26). Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang masa subur dengan perilaku pemantauan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Terpadu Al Farabi Kecamatan Sunggal. Peningkatan edukasi kesehatan reproduksi, khususnya mengenai masa subur dan siklus menstruasi, diharapkan dapat meningkatkan perilaku pemantauan siklus menstruasi pada remaja putri.

Kata Kunci: Masa Subur, Pengetahuan, Perilaku, Pemantauan Siklus Menstruasi, Remaja Putri.

ABSTRACT

Knowledge of the fertile period is an important factor influencing menstrual cycle monitoring behavior among adolescent girls. Limited understanding of the fertile period may reduce adolescents' ability to recognize their menstrual cycle accurately, thereby affecting reproductive health. This study aimed to determine the relationship between the level of knowledge about the fertile period and menstrual cycle monitoring behavior among adolescent girls at SMK Terpadu Al Farabi, Sunggal District. This study employed a quantitative analytic observational design with a cross-sectional approach. The study population consisted of all female students in grades X and XI who had experienced menstruation at SMK Terpadu Al Farabi, Sunggal District. A total of 42 respondents were selected using the total sampling technique. Data were collected using validated and reliable questionnaires and analyzed through univariate and bivariate analyses using the Chi-Square test with a 95% confidence level ($\alpha = 0.05$). Most respondents had a moderate level of knowledge regarding the fertile period (66.7%) and moderate menstrual cycle monitoring behavior (61.9%). Bivariate analysis revealed a significant relationship between knowledge of the fertile period and menstrual cycle monitoring behavior ($p = 0.001$). Respondents with good knowledge

were six times more likely to demonstrate good menstrual cycle monitoring behavior than those with moderate knowledge (PR = 6.00; 95% CI: 2.36–15.26). There was a significant relationship between the level of knowledge about the fertile period and menstrual cycle monitoring behavior among adolescent girls at SMK Terpadu Al Farabi, Sunggal District. Improving reproductive health education, particularly regarding the fertile period and menstrual cycle, is expected to enhance menstrual cycle monitoring behavior among adolescent girls.

Keywords: Fertile Period, Knowledge, Behavior, Menstrual Cycle Monitoring, Adolescent Girls.

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi remaja merupakan salah satu aspek penting dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Salah satu indikator kesehatan reproduksi pada remaja putri adalah kemampuan memahami siklus menstruasi, termasuk masa subur. Namun, secara global pengetahuan remaja perempuan mengenai menstruasi dan kesehatan reproduksi masih tergolong rendah. Angela et al. (2023) menunjukkan bahwa hanya sekitar 30–35% remaja putri di negara berkembang memperoleh informasi yang memadai mengenai menstruasi dan siklus reproduksi. Selain itu, UNESCO (2023) melaporkan bahwa lebih dari 60% remaja perempuan di negara berpendapatan rendah dan menengah masih memiliki keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan reproduksi yang komprehensif. Kondisi tersebut menyebabkan banyak remaja belum mampu memahami masa subur dan siklus menstruasi secara benar sehingga berpotensi memengaruhi perilaku kesehatan reproduksi mereka.

Masa remaja merupakan periode terjadinya perubahan biologis, psikologis, dan hormonal yang ditandai dengan mulai berfungsinya sistem reproduksi. Pada fase ini, siklus menstruasi sering kali belum stabil sehingga remaja putri memerlukan pemahaman yang memadai untuk mengenali perubahan fisiologis tubuhnya. Salah satu aspek penting yang perlu dipahami adalah masa subur, yaitu periode ketika kemungkinan terjadinya kehamilan berada pada tingkat tertinggi. Pengetahuan yang baik mengenai masa subur dapat membantu remaja putri mengenali perubahan tubuh, memahami siklus menstruasi, serta meningkatkan kesadaran dalam menjaga kesehatan reproduksi. Sebaliknya, rendahnya pengetahuan dapat menyebabkan kesalahan dalam mengenali pola menstruasi dan menurunkan perilaku pemantauan siklus menstruasi.

Di Indonesia, permasalahan tersebut masih banyak ditemukan. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar 55% remaja putri memiliki pengetahuan yang kurang mengenai kesehatan reproduksi, termasuk siklus menstruasi dan masa subur, sedangkan hanya sekitar 40% yang mengetahui waktu terjadinya masa subur secara tepat. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi pada remaja masih perlu ditingkatkan sebagai upaya membentuk perilaku kesehatan yang lebih baik.

Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan masih rendahnya pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi. Penelitian Febriany et al. (2024) melaporkan bahwa hanya 48,7% remaja putri memiliki pengetahuan yang baik mengenai menstruasi dan lebih mampu mengenali pola siklus menstruasinya. Penelitian Novita Sari et al. (2024) juga menemukan bahwa sekitar 52% remaja putri belum memahami ovulasi dan masa subur secara benar, sementara hanya sekitar 45% yang melakukan pemantauan siklus menstruasi secara rutin. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai masa subur masih menjadi salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan perilaku pemantauan siklus menstruasi.

Hasil survei awal yang dilakukan di SMK Terpadu Al Farabi Kecamatan Sunggal menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri belum memahami masa subur secara baik dan belum melakukan pemantauan siklus menstruasi secara rutin. Meskipun demikian, terdapat variasi tingkat pengetahuan dan perilaku pemantauan siklus menstruasi pada siswi sehingga diperlukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan tentang masa subur dengan perilaku pemantauan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Terpadu Al Farabi Kecamatan Sunggal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik observasional menggunakan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilaksanakan di SMK Terpadu Al Farabi Kecamatan Sunggal, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, pada bulan Januari–Mei 2026. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri kelas X dan XI yang telah mengalami menstruasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan responden sebanyak 42 orang.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan tentang masa subur, sedangkan variabel dependen adalah perilaku pemantauan siklus menstruasi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Kuesioner pengetahuan tentang masa subur terdiri atas 9 pertanyaan, sedangkan kuesioner perilaku pemantauan siklus menstruasi terdiri atas 8 pertanyaan.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden, tingkat pengetahuan tentang masa subur, dan perilaku pemantauan siklus menstruasi. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan tentang masa subur dengan perilaku pemantauan siklus menstruasi. Penelitian ini telah memperhatikan prinsip etik penelitian melalui pemberian informed consent kepada seluruh responden sebelum pengumpulan data dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Univariat

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan tentang Masa Subur

Tingkat Pengetahuan	n	%
Cukup	28	66,7
Baik	14	33,3
Total	42	100

Penelitian ini melibatkan 42 remaja putri sebagai responden. Sebagian besar responden berusia 16–17 tahun, berada di kelas XI, mengalami menarke pada usia 12 tahun, dan memiliki lama menstruasi selama 7 hari. Mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan tentang masa subur pada kategori cukup sebanyak 28 responden (66,7%), sedangkan kategori baik sebanyak 14 responden (33,3%).

Tabel 2. Distribusi Perilaku Pemantauan Siklus Menstruasi

Perilaku Pemantauan Siklus Menstruasi	n	%
Cukup	26	61,9
Baik	16	38,1
Total	42	100

Sebagian besar responden memiliki perilaku pemantauan siklus menstruasi pada kategori cukup sebanyak 26 responden (61,9%), sedangkan kategori baik sebanyak 16

responden (38,1%).

Bivariat

Tabel 3. Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Masa Subur dengan Perilaku Pemantauan Siklus Menstruasi

Pengetahuan Masa subur	Perilaku Pemantauan Menstruasi				Total		PR (95% CI)	P- Value
	Cukup		Baik					
	n	%	n	%	n	%		
Cukup Baik	24	57.1	4	9.5	28	66.7	6,000	0,001
	2	4.8	12	28.6	14	33.3	(2,360– 15,26p)	
Total	26	61,9	16	38,1	42	100.0		

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan adanya hubunganyang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang masa subur dengan perilaku pemantauan siklus menstruasi ($p = 0,001$). Nilai Prevalence Ratio (PR) sebesar 6,00 (95% CI: 2,36–15,26) menunjukkan bahwa responden dengan tingkat pengetahuan yang baik memiliki kecenderungan 6 kali lebih besar untuk memiliki perilaku pemantauan siklus menstruasi yang baik dibandingkan responden dengan tingkat pengetahuan cukup.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tentang masa subur dalam kategori cukup (66,7%), sedangkan hanya 33,3% yang memiliki pengetahuan baik. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri telah memiliki pemahaman dasar mengenai masa subur, namun masih terdapat keterbatasan dalam memahami waktu ovulasi, tanda-tanda masa subur, serta kaitannya dengan siklus menstruasi. Pengetahuan merupakan faktor penting yang memengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima, memahami, dan menerapkan informasi kesehatan. Menurut Notoatmodjo, pengetahuan diperoleh melalui proses penginderaan dan pengalaman yang selanjutnya menjadi dasar terbentuknya perilaku kesehatan. Pengetahuan yang baik mengenai masa subur akan membantu remaja putri memahami fungsi reproduksi serta meningkatkan kepedulian terhadap kesehatan reproduksi mereka.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Febriany et al. (2024) yang melaporkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki tingkat pengetahuan pada kategori cukup. Penelitian Novita Sari et al. (2024) juga menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang belum memahami masa subur dan proses ovulasi secara benar. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh masih terbatasnya akses informasi kesehatan reproduksi, baik dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun tenaga kesehatan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku pemantauan siklus menstruasi pada kategori cukup (61,9%). Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian responden telah melakukan pemantauan siklus menstruasi, namun belum secara rutin dan konsisten. Pemantauan siklus menstruasi merupakan salah satu bentuk perilaku kesehatan reproduksi yang penting karena dapat membantu remaja mengenali pola menstruasi, mendeteksi gangguan menstruasi lebih dini, serta meningkatkan kesiapan dalam menjaga kesehatan reproduksi. Perilaku kesehatan dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, lingkungan sekolah, dan kemudahan memperoleh informasi kesehatan.

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang masa subur dengan perilaku pemantauan siklus menstruasi ($p=0,001$).

Nilai Prevalence Ratio (PR) sebesar 6,00 menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik mempunyai peluang enam kali lebih besar untuk memiliki perilaku pemantauan siklus menstruasi yang baik dibandingkan responden dengan pengetahuan cukup. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan remaja mengenai masa subur, semakin baik pula perilaku mereka dalam melakukan pemantauan siklus menstruasi.

Hasil penelitian ini mendukung teori Lawrence Green yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi (predisposing factor) yang berperan dalam membentuk perilaku seseorang. Individu yang memiliki pengetahuan yang baik akan lebih mudah memahami pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sehingga lebih terdorong untuk menerapkan perilaku yang positif. Meskipun demikian, pengetahuan bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi perilaku. Dukungan orang tua, guru, tenaga kesehatan, akses terhadap media informasi, serta pengalaman pribadi juga dapat memengaruhi perilaku pemantauan siklus menstruasi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Febriany et al. (2024), Novita Sari et al. (2024), serta beberapa penelitian terdahulu lainnya yang menunjukkan adanya hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi dengan perilaku menjaga kesehatan reproduksi remaja putri. Oleh karena itu, peningkatan edukasi mengenai masa subur dan siklus menstruasi melalui sekolah maupun tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan perilaku pemantauan siklus menstruasi sehingga remaja putri memiliki kesadaran yang lebih baik dalam menjaga kesehatan reproduksinya.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMK Terpadu Al Farabi Kecamatan Sunggal memiliki tingkat pengetahuan tentang masa subur pada kategori cukup dan perilaku pemantauan siklus menstruasi pada kategori cukup. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang masa subur dengan perilaku pemantauan siklus menstruasi ($p = 0,001$). Remaja putri yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik cenderung memiliki perilaku pemantauan siklus menstruasi yang lebih baik dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki tingkat pengetahuan cukup. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan mengenai masa subur melalui edukasi kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah diharapkan dapat mendukung terbentuknya perilaku pemantauan siklus menstruasi yang lebih baik pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Alaydasari. ZULFA AYU ALAYDASARI_P07124121043. Published online 2024.
- Angela S, et al. Abstracts of Tanzania Health Summit 2020. AIJR Publisher; 2023. doi:10.21467/abstracts.116.
- Fatkhiyah N, Masturoh M, Atmoko D. Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja. Jurnal Abdimas Mahakam. 2020;4(1):84–89. doi:10.24903/jam.v4i1.776.
- Febriany S, Yamani LN, Setyowati D. Analisis Pengetahuan pada Remaja Putri Masa Awal Menstruasi (Analysis of Knowledge in Adolescent Girls at the Beginning of Menstruation). Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI). 2024;7(4):964–970. doi:10.56338/mppki.v7i4.4911.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2023.
- Novita Sari A, Suryo Ediyono. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Gangguan Menstruasi di SMA 1 Sukoharjo. Avicenna: Journal of Health Research. 2024;7(1):54–63. doi:10.36419/avicenna.v7i1.1029.
- Nurhaliza KM, Safitri NT, Yarni L. Perkembangan Masa Puber. Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu

Psikologi. 2024;2(4):27–37. doi:10.61132/observasi.v2i4.531.

Papatheodorou S, Benetou V. Editorial: Reviews in Reproductive Epidemiology: 2022. *Frontiers in Reproductive Health*. 2023;5. doi:10.3389/frph.2023.1287513.

UNESCO. Supplement Book of the Technical Guidance of Reproductive Health, Puberty. 2023.

World Health Organization (WHO). Guideline: Intermittent Iron and Folic Acid Supplementation in Menstruating Women. Geneva: World Health Organization; 2020.