e-ISSN: 2963 248X
p-ISSN: 2964 8491
EDUCATE

HUBUNGAN PERAN ORANG TUA MEMBIMBING REMAJA DENGAN PEMAHAMAN PEREMPUAN PRA MENTRUASI DI SMA NEGERI 1 PEMATANG BANDAR

Agustina Damanik[1], Khairina Ulfa Syaimi[2], Nurul Azmi Saragih[3], Ika Sandra Dewi[4]
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah
Email: gustinadamanik23@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengelaborasi keterkaitan antara peran orang tua dalam mendampingi remaja perempuan dengan tingkat pemahaman mengenai fase pra menstruasi di SMA Negeri 1 Pematang Bandar. Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif melalui metode deskriptif korelasional yang diimplementasikan dalam penelitian lapangan. Sampel penelitian terdiri atas 72 siswi kelas X yang ditetapkan menggunakan teknik purposive sampling dari populasi sebanyak 165 siswa. Akuisisi data dilakukan melalui angket yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Hasil analisis mengindikasikan adanya asosiasi positif dengan tingkat korelasi rendah (r = 0,300) antara peran orang tua dan pemahaman remaja mengenai pra menstruasi. Temuan tersebut mengafirmasi bahwa semakin optimal pendampingan yang diberikan orang tua, semakin komprehensif pula pemahaman remaja terhadap fase pra menstruasi. Kontribusi peran orang tua terhadap variabilitas pemahaman mencapai 9%, sedangkan 91% sisanya dipengaruhi oleh determinan lain, seperti media sosial. Penelitian ini menggarisbawahi signifikansi peran orang tua sebagai fasilitator edukatif, pendamping, dan sumber dukungan psikososial dalam mempersiapkan remaja menghadapi transformasi fisiologis serta psikologis pada masa pubertas. Dengan demikian, optimalisasi keterlibatan orang tua dalam edukasi kesehatan reproduksi diperlukan untuk meningkatkan literasi remaja sekaligus memitigasi kecemasan dan berbagai implikasi psikologis menjelang menstruasi.

Kata Kunci: peran orang tua, bimbingan orang tua, pemahaman pra menstruasi, remaja Perempuan.

Abstract

This study aims to elucidate the relationship between parental involvement in guiding adolescent girls and their level of understanding of the premenstrual phase at SMA Negeri 1 Pematang Bandar. The study employed a quantitative approach using a descriptive-correlational research design conducted through field research. The research sample comprised 72 tenth-grade female students selected through purposive sampling from a population of 165 students. Data were collected using a questionnaire that had satisfied both validity and reliability requirements. The findings revealed a positive yet weak correlation (r = 0.300) between parental involvement and adolescents' understanding of the premenstrual phase. These results indicate that greater parental guidance is associated with a more comprehensive understanding of premenstrual changes among adolescent girls. Parental involvement accounted for 9% of the variance in adolescents' understanding, whereas the remaining 91% was attributable to other determinants, including social media exposure. The study underscores the pivotal role of parents as educational facilitators, mentors, and providers of psychosocial support in preparing adolescents to navigate

the physiological and psychological transitions associated with puberty. Therefore, strengthening parental engagement in reproductive health education is essential to enhancing adolescents' health literacy while mitigating anxiety and potential psychological challenges preceding menstruation.

Keywords: parental involvement, parental guidance, premenstrual phase, adolescent girls.

PENDAHULUAN

Memasuki masa remaja, hubungan antara anak dan orang tua mengalami perubahan. Remaja mulai belajar menjadi lebih mandiri, tetapi tetap membutuhkan dukungan dan bimbingan dari orang tua dalam menghadapi berbagai perubahan yang terjadi pada dirinya Remaja merupakan generasi penerus bangsa sehingga tumbuh kembang mereka perlu dipersiapkan dengan baik (Nuha, 2025). Salah satu perubahan penting yang dialami remaja perempuan adalah masa pra-menstruasi, yaitu periode sebelum menstruasi pertama yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan psikologis. Pada masa ini, bimbingan orang tua sangat diperlukan untuk memberikan informasi yang benar, dukungan emosional, serta membangun kesiapan anak dalam menghadapi menstruasi pertama. Dengan pendampingan yang baik, remaja akan lebih percaya diri, tidak merasa cemas, dan mampu menjaga kesehatan reproduksinya sejak dini (Fadilah., et al., 2020).

Masa remaja merupakan masa transisi yang sangat penting dalam siklus kehidupan manusia, khususnya bagi remaja perempuan yang mengalami perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Salah satu perubahan utama yang dialami adalah menarche atau menstruasi pertama, yang menandai kesiapan reproduksi seorang perempuan. Menstruasi merupakan proses fisiologis alami yang dialami hampir oleh seluruh wanita dewasa. Namun, bagi banyak remaja perempuan, pengalaman menstruasi pertama ini sering kali disertai oleh kebingungan, ketakutan, dan kecemasan akibat minimnya pemahaman mengenai proses tersebut (Kuhlmann et al., 2017). Kondisi ini semakin diperparah ketika menstruasi dianggap sebagai hal yang tabu untuk dibicarakan, sehingga remaja perempuan kekurangan informasi dan pengetahuan yang benar terkait kesehatan reproduksi mereka (Yofa Hemalia Putri et al., 2024; Sari et al., 2020).

Pemahaman yang baik mengenai pramenstruasi sangat penting agar remaja perempuan dapat mengelola perubahan yang dialami dengan bijak serta menjaga kesehatan reproduksi mereka. Pemahaman ini tidak hanya berkaitan dengan aspek biologis, tetapi juga meliputi pengelolaan emosi dan peran sosial selama periode menstruasi. Oleh karena itu, peran orang tua, terutama dalam membimbing dan memberikan informasi yang benar dan tepat terkait pramenstruasi, menjadi sangat vital bagi perkembangan remaja perempuan

(Saputro & Ramadhani, 2021). Lingkungan teman sebaya memiliki peran penting dalam membentuk kesiapan psikologis remaja putri menghadapi masa pra-menstruasi. Dukungan, informasi, dan pengalaman yang dibagikan oleh teman sebaya dapat membantu mengurangi rasa khawatir, meningkatkan pemahaman tentang menstruasi, serta menumbuhkan rasa percaya diri dalam menghadapi perubahan yang terjadi pada masa pubertas (Rifai, 2023).

Dalam menghadapi masa pra-menstruasi, komunikasi interpersonal yang baik antara remaja putri dengan orang tua maupun teman sebaya memiliki peran penting dalam mengurangi rasa khawatir dan meningkatkan kesiapan menghadapi menstruasi pertama (Yulita, 2025). Menurut Syaimi (2019), komunikasi interpersonal yang efektif memiliki lima karakteristik. Pertama, keterbukaan (openness), yaitu kesediaan remaja untuk mengungkapkan pertanyaan, kekhawatiran, atau pengalaman terkait perubahan yang dialaminya. Kedua, empati (empathy), yaitu kemampuan orang tua dan teman untuk memahami perasaan remaja sehingga mereka merasa didengar dan diterima. Ketiga, dukungan (supportiveness), berupa pemberian informasi, motivasi, dan pendampingan yang dapat meningkatkan rasa percaya diri remaja dalam menghadapi masa pra-menstruasi. Keempat, sikap positif (positiveness), yaitu memberikan respons yang menenangkan sehingga remaja memandang menstruasi sebagai proses alami, bukan sesuatu yang menakutkan. Kelima, kesetaraan (equality), yaitu terciptanya hubungan yang saling menghargai sehingga remaja merasa nyaman untuk berdiskusi tanpa takut dihakimi. Melalui komunikasi interpersonal yang efektif, orang tua dan teman sebaya dapat menjadi sumber dukungan yang membantu mengurangi kecemasan remaja putri dalam menghadapi masa pra-menstruasi.

Salah satu masalah fisik yang paling sering dialami remaja perempuan saat menstruasi adalah disminore atau nyeri haid. Prevalensi nyeri haid di Indonesia cukup tinggi, mencapai angka antara 45% hingga 95%, dengan rata-rata sekitar 54,89% (Ningsih & Saputra, 2018; Dwiastuti et al., 2019). Nyeri haid ini bukan hanya dipengaruhi oleh ketidakseimbangan hormon seperti LH, FSH, estrogen, dan progesteron, tetapi juga oleh faktor nutrisi, tingkat stres, dan adanya penyakit tertentu (Bernardi et al., 2018). Ketidakseimbangan hormonal ini menyebabkan proses deskuamasi endometrium yang menimbulkan gejala pramenstruasi yang beragam, baik dari sisi fisik maupun emosional (Ernawati, 2017).

Selain aspek fisik, remaja perempuan juga harus menghadapi tantangan psikososial di masa pramenstruasi. Gejala-gejala seperti perubahan suasana hati, mudah marah, kecemasan, dan sensitivitas emosional sering kali membingungkan dan menimbulkan ketidaknyamanan bagi mereka (Alimoradi et al., 2021). Kurangnya komunikasi atau bimbingan dari orang tua, terutama ibu, dapat memperburuk kondisi ini dengan menimbulkan rasa takut dan

kecemasan yang mendalam saat menghadapi menstruasi pertama (Kaushik & Saini, 2019). Dalam konteks budaya Indonesia yang masih menganggap menstruasi sebagai topik tabu, banyak remaja perempuan kekurangan instruksi dan bimbingan memadai, yang akhirnya berdampak negatif pada kesehatan psikologis mereka (Rahmawati et al., 2017).

Menstruasi memang sangat tabu dibicarakan orangtua kepada putri perempuannya karena merupakan suatu hal yang tidak pantas untuk didiskusikan, tabu mentruasi sendiri terjadi karena kurangnya edukasi dan wawasan seputar menstruasi. Padahal Seorang ibu memilki peranan penting terhadap remaja perempuannya, apalagi hal ini menyangkut menstruasi pertamanya, dimana pada proses menstruasi ini kesiapan mental sangatlah diperlukan, karena perasaan cemas dan takut akan muncul bila kurangnya pemahaman remaja putri tentang menstruasi. Apalagi ketika orang tua (terutama ibu) tidak memberikan penjelasan mengenai menstruasi yang akan dialami remaja perempuan. Maka Peran seorang ibu sangat diperlukan oleh remaja perempuan apalagi disaat menstruasi pertamanya. Peran ibu saat menstruasi ialah sebagai pembina, pendamping, pemberi kasih sayang, kawan dan sebagai motivator (Ika Ayu Purnamasari, 2018).

Dalam membimbing remaja putri menghadapi masa pra-menstruasi, orang tua perlu menerapkan pola asuh yang terbuka dan demokratis. Melalui pola asuh ini, orang tua memberikan kesempatan kepada anak untuk mengungkapkan pertanyaan, perasaan, dan kekhawatirannya mengenai perubahan yang dialami, sementara orang tua berperan sebagai pembimbing yang memberikan arahan, informasi yang benar, serta dukungan emosional agar anak lebih siap menghadapi menstruasi pertama (Lubis, 2025). Pola asuh orang tua merupakan faktor penting dalam membimbing anak perempuan menghadapi masa pra-menstruasi, karena melalui pola asuh yang tepat orang tua dapat memberikan edukasi, dukungan emosional, serta membentuk kesiapan anak dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis yang terjadi menjelang menstruasi pertama (Sinambela, 2024).

Peran orang tua, dalam membimbing remaja perempuan menjadi sangat penting pada masa ini. Orang tua yang dimaksud dalam penelitian ini ialah ibu, Karena hanya ibu yang bisa mengajarkan soal perasaan. Soal menstruasi dan masalah kewanitaan lainnya dan mengajarkan pendidikan agama kepada anak agar menjadi anak yang shaleha dan tidak menyimpang dari ajaran islam. Kasih sayang, kepekaan, dan kelemah-lembutan inilah yang menjadikan kodrat illahi yang tidak dimiliki pria. Untuk seorang anak rasa peka dan kelembutan ibulah yang biasa mereka manfaatkan untuk berbagi dan mencurahkan isi hatinya serta seluruh beban dan masalah kehidupan.

Orang tua berfungsi sebagai pembina, pendamping, pemberi kasih sayang, dan motivator yang membantu remaja memahami dengan lebih baik

perubahan biologis dan emosional yang mereka alami selama pramenstruasi dan menstruasi Melalui komunikasi terbuka dan edukasi yang tepat, orang tua dapat mengurangi ketakutan dan kecemasan yang dialami oleh remaja perempuan, sekaligus mendorong sikap positif dalam menyikapi menstruasi (Saputro & Ramadhani, 2021). Selain itu, bimbingan dari orang tua juga berperan penting dalam membentuk kebiasaan higiene yang baik dan menjaga kesehatan reproduksi remaja perempuan agar mereka dapat menjalani masa pubertas dengan sehat dan percaya diri (Wardani & Sari, 2018).

Lebih jauh lagi, peran orang tua juga mencakup pengawasan secara lemah lembut terhadap pergaulan remaja perempuan, sehingga mereka dapat terhindar dari pengaruh negatif yang dapat merugikan kesehatan fisik dan perkembangan psikologisnya (Rachmawati & Oktaviani, 2017). Keluarga sebagai lingkungan edukasi utama memiliki tanggung jawab besar dalam mempersiapkan remaja menghadapi masa pubertas dan menstruasi dengan dukungan yang memadai, baik secara fisik maupun mental.

Bimbingan yang diberikan kepada remaja putri dalam menghadapi masa pra-menstruasi dapat dipandang sebagai suatu proses yang melibatkan komponen masukan, proses, dan hasil. Pada tahap masukan (input), faktor yang berperan meliputi pengetahuan remaja, kesiapan emosional, serta dukungan dari orang tua dan teman sebaya. Selanjutnya, pada tahap proses, bimbingan diberikan melalui komunikasi yang terbuka, pemberian informasi mengenai menstruasi, serta dukungan emosional yang membantu remaja memahami perubahan yang dialaminya. Hasil (output) yang diharapkan adalah meningkatnya pengetahuan, kesiapan, dan rasa percaya diri remaja sehingga kekhawatiran dalam menghadapi masa pra-menstruasi dapat berkurang (Saragih., et al, 2024)

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara peran orang tua dalam membimbing remaja perempuan dengan pemahaman pramenstruasi di SMA Negeri 1 Pematang Bandar. Adapun remaja perempuan yang dimaksud dalam penelitian disini ialah remaja perempuan yang usianya 12-15 tahun di SMA Negeri 1 Pematang Bandar.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya tentang kesehatan reproduksi remaja dan memperkuat strategi bimbingan konseling keluarga agar dapat membantu remaja perempuan menghadapi masa pramenstruasi dan menstruasi dengan lebih baik dan sehat.

e-ISSN: 2963 248X
p-ISSN: 2964 8491
EDUCATE

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Desain ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara peran orang tua dalam membimbing remaja perempuan dengan pemahaman mereka mengenai pra menstruasi di SMA Negeri 1 Pematang Bandar. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Pematang Bandar. Waktu pelaksanaan penelitian disesuaikan dengan jadwal sekolah dan izin yang diperoleh dari pihak sekolah. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 1 Pematang Bandar yang berjumlah 165 siswa. Sampel diambil sebanyak 72 siswa menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan siswa yang memenuhi kriteria yaitu mengalami menstruasi dan memiliki orang tua yang berperan membimbing.

Data dikumpulkan menggunakan instrumen kuesioner yang dirancang dengan skala Likert untuk mengukur dua variabel utama, yaitu peran orang tua dalam membimbing dan pemahaman remaja perempuan mengenai pra menstruasi. Sebelum digunakan, kuesioner diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan keakuratan dan konsistensi data yang dikumpulkan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan korelasi product moment dengan bantuan program SPSS versi 23. Uji yang dilakukan meliputi uji normalitas, uji linieritas, dan analisis regresi sederhana untuk mengetahui hubungan antara variabel. Interpretasi koefisien korelasi mengikuti pedoman interpretasi Sugiyono (2022). Hasil dari penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel dan grafik yang memudahkan pemahaman hubungan antara peran orang tua dengan pemahaman pra menstruasi pada remaja perempuan. Pembahasan dilakukan dengan mengaitkan hasil penelitian dengan teori dan penelitian terdahulu untuk memperkuat temuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan peran orang tua dalam membimbing remaja perempuan dengan tingkat pemahaman mereka mengenai pra menstruasi di SMA Negeri 1 Pematang Bandar. Populasi penelitian adalah siswa kelas X usia 12-15 tahun dengan sampel sebanyak 72 siswa, menggunakan teknik purposive sampling dan analisis data kuantitatif dengan metode statistik deskriptif dan regresi sederhana.

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan SPPS Statistict versi 25.00. Suatu instrumen dapat dinyatakan reliabel apabila nilai yang ditunjukkan *Cronbach's Alpha* > 0,60 (Shahnan, Dewi, & Saragih, 2024). Hasil uji reliabilitas dari angket pola asuh orang tua dan pramenstruasi sebahai berikut:

e-ISSN: 2963 248X
p-ISSN: 2964 8491
EDUCATE

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas Peran Orang Tua

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.648	15

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada angket peran orang tua dalam membimbing remaja perempuan mendapatkan hasil nilai reliabiltas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,648 > 0,60 maka dapat dinyatakan bahwa hasil uji relibiltas pada angket peran orang tua yakni "Reliabel". Selanjutnya hasil uji reliabilitas pramenstruasi siswi perempuan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Pramenstruasi Siswi Perempuan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.618	15

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada angket pramenstruasi siswi perempuan mendapatkan hasil nilai reliabiltas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,618 > 0,60 maka dapat dinyatakan bahwa hasil uji relibiltas pada angket peran orang tua yakni "Reliabel".

Hasil uji coba angket yang dikembangkan peneliti memperlihatkan bahwa seluruh item angket valid dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian, sehingga data yang diperoleh dapat dipercaya untuk dianalisis. Tingkat korelasi antara variabel peran orang tua (X) dan pemahaman pra menstruasi (Y) ditemukan sebesar 0,300, yang tergolong dalam kategori rendah namun bermakna positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik peran orang tua dalam membimbing, semakin tinggi tingkat pemahaman remaja terhadap pra menstruasi.

Perhitungan uji normalitas dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov Test* dengan bantuan program *SPSS version 25.00 for windows*. Menurut Kristanto (2021) jika nilai > 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal, begitu juga sebaliknya jika nilai < 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Hasil perhitungan uji normalitas pada data penelitian ini dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

e-ISSN: 2963 248X
p-ISSN: 2964 8491
EDUCATE

		Peran Orang Tua	Pramenstruasi	Unstandardized Residual
N		72	72	72
Normal Parameters[a,b]	Mean	56.10	51.63	.0000000
	Std. Deviation	4.220	6.202	5.91705242
Most Extreme Differences	Absolute	.197	.191	.124
	Positive	.178	.110	.086
	Negative	-.197	-.191	-.124
Test Statistic		.197	.191	.124
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000[c]	.000[c]	.008[c]
a. Test distribution is Normal.				
b. Calculated from data.				
c. Lilliefors Significance Correction.				

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa nilai signifikan kedua variabel pada penelitian ini berdistribusi normal. Karena pada uji normalitas ini memperoleh nilai residual yang signifikan dari peran orang tua membimbing remaja dengan pemahaman pramenstruasi memperoleh hasil yang signifikan yakni 0,124 > 0,05

Uji Linearitas dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji *test for linearity* dengan bantuan *SPSS version 25.00 for windows*.

Menurut (Lestari, Unsurya, & Pusat, 2023) dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas yaitu jika signifikan yang diperoleh > 0,05, maka hubungan antar variabel linear, atau jika signifikan yang diperoleh < 0,05 maka hubungan antar variabel tidak linear. Hasil uji linearitas dengan tabel SPSS dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	f	Mean Square		Sig.
Pramenstruasi * peran orang tua	Between Groups	(Combined)	950.634	4	67.902	.174	.020
		Linearity	245.058		245.058	.846	.007

		Deviation from Linearity	705.576	3	54.275	.738	.077
		Within Groups	1780.241	7	31.232		
		Total	2730.875	1			

Berdasarkan hasil tabel 4.4 menunjukkan hasil uji linearitas peran orang tua dalam membimbing remaja dan pemahaman pramenstruasi memperoleh nilai signifikan *deviation from linearity* 0,077 lebih besar dari 0,05 (0,077 > 0,05) maka data tersebut linear.

Uji korelasi dalam penelitian ini peneliti menggunakan rumus uji korelasi *product moment* dengan bantuan program *SPSS version 25.00 for windows*. Dasar pengambilan keputusan menurut (Jabnabillah & Margina, 2022) jika nilai signifikansi < 0,05 maka berkorelasi, begitu sebaliknya jika nilai signifikansi > 0,05 maka tidak berkorelasi.

Jika nilai signifikansi tepat 0,05 maka kita dapat membandingkan Uji Korelasi *Pearson* dengan r tabel dengan ketentuan yaitu, jika Uji Korelasi *Pearson* > r tabel maka berhubungan dan jika Uji Korelasi *Pearson* < r tabel maka tidak berhubungan. Adapun hasil Uji Korelasi *Product Momen* pada tabel SPSS sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Korelasi *Product Moment*

Correlations			
		Peran Orang Tua	Pramenstruasi
Peran Orang Tua	Pearson Correlation	1	.300*
	Sig. (2-tailed)		.011
	N	72	72
Pemahaman Pramenstruasi	Pearson Correlation	.300*	1
	Sig. (2-tailed)	.011	
	N	72	72
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).			

Berdasarkan hasil uji hipotesis kolerasi pada tabel 4.4 memperoleh nilai yang signifikan (p) sebesar 0,300 > 0,05 yang artinta variabel X dan Y mempunyai

hubungan atau kolerasi. Untuk melihat tingkat korelasi pada variabel x dan y maka dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 6. Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi Menurut Sugiyono (2022)

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Berdasarkan acuan dari tabel interprestasi pada tabel 4.5, tingkat kolerasi variabel X (peran orang tua dalam membimbing) dengan Y (pemahaman pramenstruasi) yang diperoleh sebesar 0,300 maka dapat katakan memiliki hubungan dengan kategori rendah. serta bentuk hubungan antara kedua variabel ini termasuk hubungan yang positif yang bermakna bahwasanya semakin baik peran orang tua dalam membimbing remaja perempuan maka semakin tinggi pemahaman pramenstruasi siswa. Berikut merupakan tabel hasil uji koefisien determinasi dengan bantuan program *SPSS version 25.00 for windows.*

Tabel 7. Hasil Uji Koefisien Determinasi X Dengan Y

Model Summary[b]				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.300[a]	.090	.077	5.959
a. Predictors: (Constant), Peran Orang Tua dalam Membimbing				
b. Dependent Variable: Pemahaman Pramenstruasi				

Nilai koefisien determinasi (R *Square*) merupakan nilai yang digunakan untuk mengetahui sejauh mana kondisi yang objektif (Fiqriansyah, 2021). Koefisien determinasi digunakan untuk melihat seberapa besar kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat. Dengan kata lain koefisien determinasi digunakan untuk mengukur bessarnya konstribusi variabel yang diteliti X dan Y sebagai variabel terikatnya. Nilai R *Square* pada tabel 4.5 diperoleh 0,090 artinya 9% pemahaman pramenstruasi dipengaruhi oleh peran orang tua daam membimbing remaja perempuannya. Selanjutnya 91% dipengaruhi oleh pengetahuan baik dari sosial media, buku, maupun pembelajaran disekolah dan teman sebaya.

Dalam konteks pembimbingan menstruasi, hasil penelitian ini selaras dengan temuan lain yang menegaskan bahwa orang tua, khususnya ibu, berperan sebagai pendidik, pembimbing, motivator, dan pemberi dukungan emosional kepada remaja putri dalam menghadapi menstruasi dan pramenstruasi. Sebagai contoh, Sopiyah et al. (2012) menekankan fungsi ibu tidak hanya sebagai pengasuh tetapi juga sebagai pendamping saat remaja mengalami nyeri menstruasi sehingga dapat mengurangi kecemasan dan ketakutan pada remaja. Hal ini juga dimuat dalam penelitian Saputro dan Ramadhani (2021) yang melihat peran orang tua sangat vital sebagai sumber informasi dan teladan dalam menyiapkan sikap remaja putri menghadapi menarche dan menstruasi.

Penelitian lain yang mendukung adalah karya Rachmawati dan Oktaviani (2017) yang menjelaskan bahwa orang tua memiliki berbagai peran penting seperti pendidik, teman, pengawas, dan pemberi dukungan mental dan fisik kepada remaja perempuan saat pra menstruasi. Selain itu, komunikasi keluarga terbukti sebagai kunci penting dalam pembentukan pemahaman dan pengurangan keluhan pramenstruasi seperti stres, emosi sensitif, dan agresivitas pada remaja putri. Melalui bimbingan dan dukungan dari orang tua serta teman sebaya, remaja putri diharapkan mampu mengelola rasa khawatir yang muncul menjelang menstruasi pertama dengan lebih baik. Pendampingan yang tepat dapat meningkatkan kesiapan mental, membangun rasa percaya diri, serta membantu remaja menghadapi masa pra-menstruasi dengan sikap yang lebih tenang dan positif (Saragih, 2019)

Pembahasan juga menyoroti kendala yang sering muncul, yakni tabu dalam pembicaraan menstruasi dalam keluarga. Kondisi ini menyebabkan remaja perempuan seringkali tidak siap secara mental menghadapi menstruasi pertama, yang berpotensi menimbulkan rasa takut, cemas, dan kebingungan akan perubahan fisik dan emosional yang dialaminya. Oleh sebab itu, dibutuhkan peran aktif orang tua agar memberikan bimbingan dan penjelasan sejak dini sebagai persiapan yang matang untuk remaja putri. Dengan demikian, bimbingan orang tua dapat berfungsi sebagai landasan rasa aman dan penguatan psikologis saat masa pubertas.

Teknik pengumpulan data yang digunakan telah mengakomodasi validitas dan reliabilitas, sehingga kesimpulan dapat diandalkan untuk pengambilan kebijakan dan tindakan nyata bagi orang tua dan institusi pendidikan agar mengoptimalkan peran bimbingan tersebut. Peneliti merekomendasikan agar orang tua lebih meningkatkan perhatian, pendampingan, serta perhatian kepada remaja perempuan sehingga pemahaman pra menstruasi meningkat dan dampak negatif seperti kecemasan dapat diminimalisir.

Selain itu, hasil penelitian ini memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan ilmu pengetahuan mengenai hubungan peran orang tua dengan pemahaman pramenstruasi pada remaja putri. Hal ini sangat relevan dalam konteks pendidikan kesehatan reproduksi dan psikologi perkembangan, di mana peran keluarga dan lingkungan sosial menjadi faktor kunci dalam penyiapan remaja memasuki masa dewasa muda

Secara praktis, hasil penelitian ini mendorong pihak sekolah dan orang tua untuk meningkatkan komunikasi terbuka mengenai menstruasi dan perubahan biologis pada remaja putri. Hal tersebut penting dilandasi oleh fakta bahwa pengetahuan yang diperoleh dari berbagai sumber eksternal seperti media sosial dan teman sebaya masih mendominasi dibanding bimbingan dari orang tua.

Dengan demikian, meningkatkan peran edukatif orang tua secara langsung memiliki potensi meningkatkan kesiapan dan pemahaman remaja putri, mengurangi ketakutan dan kecemasan yang tidak perlu, serta menurunkan risiko masalah fisik dan psikis selama siklus menstruasi terutama fase pra menstruasi. Kesadaran ini penting diimplementasikan untuk menunjang kesehatan reproduksi remaja dan kesejahteraan psikologis mereka di masa depan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan peran orang tua membimbing remaja perempuan dengan pemahaman pra menstruasi di SMA Negeri 1 Pematang Bandar, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara peran orang tua dalam membimbing remaja perempuan dengan tingkat pemahaman remaja tentang pra menstruasi. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,300 yang termasuk kategori rendah, namun bermakna secara statistik. Peran orang tua dalam memberikan bimbingan, perhatian, dan kasih sayang berpengaruh terhadap meningkatnya pemahaman remaja perempuan tentang menstruasi, khususnya masa pra menstruasi.

Meskipun hubungan yang ditemukan termasuk kategori rendah, peran orang tua tetap penting dalam mendukung kesiapan dan pengetahuan remaja perempuan mengenai siklus menstruasi sehingga dapat meminimalisir ketakutan dan rasa nyeri yang mungkin dialami. Faktor lain seperti pengetahuan dari media sosial, sekolah, dan teman sebaya juga berperan dominan dalam membentuk pemahaman remaja perempuan tentang pra menstruasi.

Dengan demikian, penelitian ini memperkuat pentingnya peran orang tua sebagai sumber utama pembimbing dan pendukung bagi remaja perempuan

dalam menghadapi masa pra menstruasi, memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan dan kesehatan reproduksi remaja.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian mengenai hubungan antara peran orang tua dalam membimbing remaja perempuan dengan tingkat pemahaman pra menstruasi, beberapa rekomendasi dapat disampaikan sebagai berikut.

Bagi orang tua, diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan dalam memberikan perhatian, pendampingan, serta bimbingan kepada remaja perempuan terkait pemahaman mengenai fase pra menstruasi. Orang tua juga diharapkan mampu menyediakan informasi yang akurat, komprehensif, dan sesuai dengan tahap perkembangan remaja, serta membangun komunikasi yang terbuka dan suportif sehingga remaja merasa lebih siap secara fisik maupun psikologis dalam menghadapi menstruasi pertama maupun siklus menstruasi selanjutnya.

Bagi remaja perempuan, disarankan untuk meningkatkan kesadaran dalam menjaga kesehatan reproduksi, khususnya dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat selama menstruasi. Selain itu, remaja perlu memanfaatkan berbagai sumber informasi yang kredibel guna memperluas pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi sehingga memiliki kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi fase pra menstruasi.

Bagi institusi pendidikan, sekolah diharapkan berperan aktif dalam menyelenggarakan program edukasi kesehatan reproduksi yang terstruktur dan berkelanjutan. Sinergi antara sekolah dan orang tua melalui kegiatan penyuluhan, konseling, maupun program pembinaan diharapkan dapat memperkuat pemahaman remaja mengenai kesehatan reproduksi serta mendukung pembentukan perilaku hidup sehat.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta cakupan wilayah yang lebih luas agar hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik. Selain itu, penggunaan pendekatan mixed methods yang mengombinasikan metode kuantitatif dan kualitatif direkomendasikan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran orang tua serta berbagai faktor lain yang berkontribusi terhadap tingkat pemahaman pra menstruasi pada remaja perempuan.

Secara keseluruhan, rekomendasi tersebut diharapkan dapat menjadi acuan bagi berbagai pihak dalam mengoptimalkan pendidikan kesehatan reproduksi bagi remaja perempuan. Peningkatan kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan tenaga pendidik diharapkan mampu mendukung terbentuknya pengetahuan, sikap, dan kesiapan remaja dalam menghadapi perubahan

fisiologis selama masa pubertas, sehingga perkembangan kesehatan reproduksi, fisik, dan psikologis remaja dapat berlangsung secara lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Ernawati Sinaga. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional.

Fadilah, R., Parinduri, S. A., Syaimi, K. U., & Suharyanto, A. (2020). Islamic guidance and counseling to overcome the study difficulty of junior high school students in SMP IT Nurul Azizi Medan (Case study of students experiencing anxiety). *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, *24*(1), 1154-1159.

Kartini Kartono. (2016). Peranan Keluarga Memandu Anak.

Lubis, N. S., Dewi, I. S., & Saragih, N. A. (2025). Hubungan Pola Asuh Demokratis Orang Tua dengan Regulasi Emosi Siswa Kelas X SMAN 1 Lubuk Pakam Tahun Ajaran 2024/2025. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, *9*(2), 309-317.

Novrinda et al. (2018). Peran Orang Tua Dalam Pendidikan Anak.

Nuha, L. U., Dewi, I. S., Hutasuhut, D. H., & Syaimi, K. U. (2025). Hubungan Self Awareness Dengan Pemilihan Strategi Coping Stress Pada Siswa Baitul Aziz. *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)*, *9*(2), 10-18.

Rachmawati, A. N., & Oktaviani, A. R. (2017). Peran Orangtua Dalam Mempersiapkan Remaja Putri Menghadapi Pramenstruasi.

Rifai, Y. A., & Dewi, I. S. (2023). Hubungan Lingkungan Teman Sebaya Terhadap Tingkah Laku Siswa Kelas X Perhotelan SMK Negeri 1 Beringintahun Ajaran 2021/2022. *Cybernetics: Journal Educational Research and Social Studies*, *4*(1).

Santrock, J. W. (2017). Remaja. Jakarta: Erlangga.

Saputro, H., & Ramadhani, C. M. (2021). Peran Orang Tua Dengan Sikap Remaja Putri Menghadapi Menarche. Journal For Quality In Women's Health.

Saragih, N. A., Putri, E., & Asmah, N. (2018). Pengaruh Gender Terhadap Interaksi Sosial Dalam Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Siswa SMP. *Enlighten (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam)*, *1*(1), 21-31.

Saragih, N. A., & Sari, D. N. (2019). Hubungan Coping Stress dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Prodi BK pada Mata Kuliah Statistika. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, *2*(2), 89-96.

Shahnan, M., Dewi, I. S., & Saragih, N. A. (2024). Hubungan antara Pola Asuh Demokratis Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik, 7(2), 113– 120.

Sinambela, N. H., Saragih, N. A., & Dewi, I. S. (2024). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Disiplin Diri Pada Siswa Kelas VIII. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *4*(5), 9336-9342.

Sopiyah, S., Puspitaningrum, D., & Nur, F. (2012). Pengaruh Peran Ibu Terhadap Perilaku Penanganan Dismenorhoe Pada Remaja Putri (Studi di SMA N 8 Semarang Tahun 2012) Program Studi Diploma III Kebidanan Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang. J*urnal Unimus.*

Sri Lestari. (2018). Psikologi Keluarga Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga. Jakarta: Prenada Media Group.

Surniasi, Priyati, D. (2018). Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Upaya Penanganan Disminorea Pada Siswi MTs Al-Hidayah Tunggul Pawenang.

Syaimi, K. U. (2019). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas X Smk Triguna. *Al-Mursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan dan Konseling Islam (IKABKI)*, *1*(1).

Yofa Hemalia Putri, Sulistiyah, R. M. V. W. (2024). Hubungan Peran Keluarga Terhadap Kesiapan Anak Menghadapi Menstruasi Awal. Journal Of Nursing Practice And Education.

Yulita, T., Dewi, I. S., & Saragih, N. A. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Efikasi Diri Mahasiswa UMN Al-Washliyah. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *10*(03), 333-341.

Novrinda et al. (2018). Peran Orang Tua Dalam Pendidikan Anak.