

BAB II

GAMBARAN UMUM MASA PUBERTAS ANAK PEREMPUAN DI JEPANG

Pada bab II ini, penulis akan menguraikan penjelasan tentang pubertas pada masa remaja menurut ilmu pengetahuan. Dalam pubertas pun ada beberapa hal yang tidak dapat diabaikan bagi anak perempuan, karena terjadi perubahan-perubahan pada tubuhnya untuk menuju ke usia dewasa. Penulis juga akan menjelaskan gambaran tindakan para orang tua dan pendidik di Jepang dalam menghadapi anak perempuan yang sedang melalui masa pubertas.

2.1 Pengertian Masa Remaja

Masa remaja adalah periode transisi antara masa anak-anak dan dewasa. Berasal dari kata Latin *adolescence*, yang memiliki arti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Namun secara fisik dan psikologis, remaja bukan dikategorikan lagi sebagai anak-anak ataupun orang dewasa (Utami, 2016: 12). Masa remaja ialah masa ketika seorang anak mengidentifikasikan dan menganggap dirinya sebagai orang dewasa dengan dipengaruhi oleh lingkungannya seperti masyarakat, sekolah, pertemanan, dan keluarga (<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-03-002.html>). Menurut WHO, batas usia remaja adalah sekitar 12 sampai 24 tahun, sedangkan menurut Direktorat Remaja dan Perlindungan Hak Reproduksi di Indonesia batas usia remaja sekitar 10 tahun sampai 21 tahun (Utami, 2016: 13). Sedangkan di Jepang batas usia remaja ialah 10 tahun sampai 19 tahun yang disebut *juudai*.

Seorang anak akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik serta psikologis selama masa remaja. Perkembangan fisik ialah matangnya organ-organ seksual pada seseorang, baik di bagian luar maupun bagian dalam tubuh berkembang sesuai ukuran dan fungsi yang telah ditentukan (Suryani, dkk., 2013: 136) sedangkan perkembangan psikologis merupakan matangnya emosi dan kognitif pada seseorang (Sumartani, dkk, 2016: 53).

Masa remaja dapat menjadi masa yang penuh lika liku. Di suatu saat, seorang remaja akan bertingkah layaknya orang dewasa. Namun, terkadang tingkahnya masih seperti anak-anak. Hal tersebut karena remaja masih dalam tahap proses perkembangan. Namun perkembangan ini suatu saat akan sempurna menjadi orang dewasa. Tahap perubahan dan perkembangan inilah yang disebut sebagai masa pubertas.

2.2 Masa Pubertas

Masa remaja selalu dikaitkan dengan masa pubertas. Pubertas berasal dari Bahasa Latin *pubertatis* yang memiliki arti usia kedewasaan, yang berarti masa pubertas merupakan tanda bahwa seorang anak telah berada di masa remaja (Utami, 2016: 17). Masa pubertas pada anak perempuan dimulai lebih cepat dibandingkan pada anak laki-laki, yaitu dimulai pada saat sekitar usia 10 tahun sebelum memasuki SMP, seperti dari kutipan :

一方女子の場合は、小学校高学年に入る前の 10 歳ごろから思春期を迎え、乳房が発達したり、初経が起きたり、丸みを帯びた体になるのも思春期に起こる出来事になります。そのため、女子の方が少し早く思春期を迎えることとなります。

Ippō joshi no baai wa, shōgakkō kōgakunen ni hairu mae no 10-sai-goro kara shishunki o mukae, chibusa ga hattatsu shi tari, shokei ga oki tari, marumi o obita karada ni naru no mo shishunki ni okoru dekgoto ni narimasu. Sonotame, joshi no kata ga sukoshi hayaku shishunki o mukaeru koto to narimasu (<https://www.manabiba-s.com/column/how-to-0280/>).

Ada juga yang mengatakan anak perempuan memulai pubertas pada usia sekitar 8-14 tahun (Winston, 2017: 28). Lalu pada masa pubertas, seseorang telah mampu untuk bereproduksi. Reproduksi yang dimaksud ini adalah melahirkan seorang bayi. Suatu hal yang aneh jika mendengar anak perempuan dapat hamil. Namun dengan memasuki masa pubertas telah menandakan bahwa seorang anak telah mampu bereproduksi.

Root dalam Putri, 2021:21, berpendapat bahwa “pubertas adalah tahap perkembangan di mana organ seksual mencapai kematangan dan mampu untuk bereproduksi”. Penyebab mulai munculnya pubertas dikarenakan adanya hormon

pada tubuh. Menurut KKBI, hormon adalah zat yang dibentuk oleh bagian tubuh tertentu (misalnya kelenjar tiroid) dalam jumlah kecil dan dibawa ke jaringan tubuh lain serta mempunyai efek tertentu (merangsang dan mengaktifkan kerja organ tubuh) (<https://www.kbbi.web.id/hormon>). Pubertas terjadi karena tubuh mulai mengeluarkan hormon seks sehingga organ reproduksi bekerja seiring perubahan fisik.

Tak hanya perubahan fisik, pada masa pubertas juga akan mengalami perubahan psikologis. Pada awalnya akan terjadi *growth spurt*. *Growth spurt* adalah istilah untuk tahapan pertama dari salah satu perubahan yang membawa seseorang ke masa pubertas, yaitu dengan dilihat dari tinggi dan berat badan seorang anak (Utami, 2016: 23). Perubahan-perubahan pada anak perempuan di tahap berikutnya diantara lain adalah menstruasi (haid), payudara berkembang, serta perubahan suasana hati (emosi) (Winston, 2017 : 28-29).

Proses perubahan fisik dan psikologis ini akan perlahan terlihat pada seorang anak. Hanya dengan melihat perubahan-perubahan tersebut pada seorang anak, orang di sekitar dapat langsung mengetahui bahwa anak tersebut sedang berada di masa puber. Perubahan-perubahan ini juga dapat dijadikan sebagai awal mula bertanggung jawab menjadi dewasa.

2.2.1 Menstruasi

Menstruasi atau haid atau datang bulan merupakan sebuah tanda bahwa alat kelamin pada anak perempuan mulai berfungsi (Utami, 2016: 20). Sebelum mengalami menstruasi, akan muncul keputihan terlebih dahulu yang menempel di celana dalam. Keputihan merupakan salah satu tanda menjelang menstruasi (Winston, 2017: 37). Maksud dari keputihan ialah keluarnya lendir atau cairan yang berwarna putih dari vagina. Tekstur pada cairan keputihan sangat encer atau kental. Lalu beberapa hari kemudian, terjadilah menstruasi. Menstruasi muncul dengan adanya bercak darah yang keluar dari vagina. Menstruasi pertama akan dimulai 2 hingga 2,5 tahun setelah adanya pembesaran pada payudara (Dixon dan Leonard, 2002: 10).

Hormon seks pada perempuan memiliki beberapa tugas, yaitu mengendalikan indung telur (ovarium) untuk memulai menstruasi dan mempersiapkan rahim, dengan mengeluarkan sel telur (ovum) dari indung telur 14 hari sebelum terjadinya menstruasi serta membangun lapisan rahim, tempatnya sel telur siap dibuahi atau dengan kata lain tempat menopause bayi selama kehamilan (Winston, 2017: 31). Jika sel telur dibuahi oleh sperma melalui hubungan seksual, maka akan membentuk sebuah janin dalam rahim yang akan berkembang menjadi bayi. Namun, jika sel telur tidak dibuahi akan menyebabkan sel telur serta lapisan rahim mati dan hancur, lalu keluar sebagai darah sehingga terbentuklah siklus menstruasi (Winston, 2017: 36).

Perempuan normal mengalami menstruasi yang akan terus berulang sehingga menjadi bentuk sebuah siklus. Siklus yang terjadi selama 28-35 hari sejak hari pertama keluar darah menstruasi dan akan terus berlanjut setiap bulannya. Dalam satu periode, menstruasi akan berlangsung selama 3-7 hari (Winston, 2017: 36).

Selama menstruasi, perempuan akan merasa sakit perut, nyeri punggung, nyeri pinggang, nyeri otot, nyeri payudara, kram, pusing, gangguan tidur, bahkan juga perubahan berat badan (Christian, 2015: 77). Ada kalanya remaja perempuan meminta izin ke ruang UKS atau pulang sekolah lebih cepat dikarenakan sakit perut yang dirasakannya akibat sedang menstruasi (Suryani, dkk., 2013: 137). Tak hanya itu, para remaja perempuan tidak dianjurkan untuk berenang saat sedang menstruasi dikarenakan ada kemungkinan darah akan keluar dan mengotori kolam. Selain itu, akan mengakibatkan jumlah bakteri meningkat pada area organ reproduksi perempuan sehingga dapat berinfeksi (Kajiwara, dkk., 2020: 35). Untuk menjaga kebersihan selama beraktivitas, perempuan harus menggunakan sebuah pembalut dan selalu menggantinya 2x sehari pada masa menstruasinya (Utami, 2016: 42).

Pembalut telah menjadi barang yang wajib dimiliki oleh tiap perempuan pada setiap bulan. Secara umum, perempuan menggunakan pembalut bukan karena hanya demi menjaga kebersihan. Bocor atau terlihat noda darah di pakaian menjadi salah satu alasan utama memakai pembalut di saat sedang menstruasi.

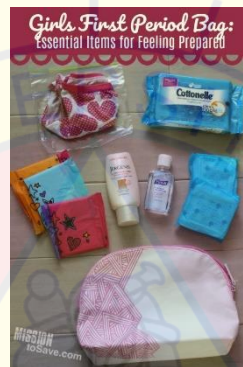
Pembalut merupakan produk sanitasi demi menjaga kebersihan pakaian dalam dengan menampung darah menstruasi yang keluar dari vagina (Winston, 2017: 38). Pembalut memiliki tekstur seperti kapas sehingga dapat menyerap darah menstruasi (Agustiningsih, 2016: 270). Ada juga cara lainnya untuk menyerap darah menstruasi, yaitu dengan menggunakan tampon. Tampon merupakan gulungan kecil dengan bahannya yang lembut dan dimasukkan ke dalam vagina untuk menyerap darah menstruasi (Winston, 2017: 39). Ketika perempuan sedang tidak mengalami menstruasi, perempuan tidak menggunakan pembalut melainkan sebuah *pantyliner* agar celana dalam tetap bersih dikarenakan meskipun darah tidak keluar, keputihan akan tetap muncul dan menempel di celana dalam (Winston, 2017: 38). Ketika menstruasi pun, seorang anak wajib menjaga kebersihan tubuh. Seperti wajib mengganti pembalut ataupun *pantyliner* minimal 2x dalam sehari. Lalu selalu membersihkan alat kelamin dengan sabun. Kemudian membersihkan bekas pembalut yang sudah dipakai (Utami, 2016: 42). Seorang anak akan termotivasi dalam menjaga kebersihan alat kelaminnya jika anak tersebut menerima adanya perubahan yang dialami ketika memasuki masa menstruasi (Suryani, dkk., 2013: 139). Barang keperluan wanita seperti pembalut, *pantyliner*, tampon, dan celana dalam disimpan ke *period emergency bag*.

Muncul menstruasi di saat yang tak terduga adalah suatu hal yang menyulitkan bagi perempuan. Adanya menstruasi mendadak dapat membuat perempuan panik sehingga tidak ada waktu untuk membeli pembalut di minimarket. Oleh karena itu, membutuhkan persiapan yang tepat untuk menghadapi hal tersebut.

Period emergency bag merupakan dompet untuk persiapan datangnya menstruasi dalam keadaan darurat mendadak dan dibawa saat pergi ke luar rumah (<https://www.periodnirvana.com/period-emergency-kit/>). *Period emergency bag* juga bisa disebut *first period bag*, yaitu dompet untuk persiapan menghadapi menstruasi pertama. Di Jepang, sebutan untuk *first period bag* maupun *period emergency bag* ialah *Napukin Poochi* (ナプキンポーチ). *First period bag* maupun *period emergency bag* dijadikan sebagai 1 set produk pasar yang dijual di toko maupun di internet dengan berbagai macam merk. Isi yang dijual biasanya adalah

celana dalam, pembalut, dompet, masker penutup mata, kaos kaki, *lip balm*, pemanas *gel pad* untuk kram atau nyeri perut, cermin, spons mandi, karet rambut, *hand sanitizer*, tisu, buku catatan harian, dan bonus aksesoris seperti kalung atau gelang perempuan. Namun karena harganya yang mahal, beberapa orang tua lebih memilih untuk menyiapkan perlengkapannya sendiri. Orang tua cukup menyediakan satu dompet atau tas kecil yang seperti tas kosmetik atau kantong pensil berukuran besar, lalu diisi dengan beberapa ukuran pembalut, *pantyliner*, celana dalam cadangan, *hand sanitizer*, dan tisu basah (<https://missiontosave.com/girls-first-period-bag-essential-items/>).

Gambar 2.1. Beberapa Barang di dalam *First Period Bag*



(<https://missiontosave.com/girls-first-period-bag-essential-items/>)

Adanya *napukin poochi* berfungsi untuk menyembunyikan pembalut dari laki-laki. Tidak akan ada laki-laki sekitar yang curiga ataupun peduli karena bentuknya dompet seperti tempat menaruh alat *make up* ataupun kotak pensil. Namun bagi pandangan perempuan, seseorang yang membawa *napukin poochi* ke toilet juga dapat sebagai penanda bahwa perempuan tersebut sedang datang bulan.

2.2.2 Perkembangan Payudara

Menurut Dixon dan Leonard (2002: 18), payudara anak perempuan akan mulai berkembang sekitar usia 10-11 tahun walaupun ada juga beberapa anak yang payudaranya lebih lambat berkembang. Normalnya membutuhkan sekitar 5-6 tahun untuk berkembang sempurna (Winston, 2017: 40). Ketika di masa menstruasi, payudara akan cukup mengencang, membesar, dan terasa tidak nyaman (Christian, 2015: 77).

Sebuah bra merupakan pakaian dalam yang dipakai seluruh perempuan untuk merasa nyaman. Usia rata-rata perempuan untuk memakai bra adalah sekitar 11 tahun. Dr. Karen Rayne mengatakan bahwa anak perempuan mulai merasa membutuhkan bra sebagai bentuk dorongan jaringan payudara untuk berkembang dan di saat anak perempuan merasa tidak nyaman saat sedang beraktivitas yang butuh banyak gerak seperti berolahraga (dalam Winston, 2017: 42). Bra tidak selalu untuk ukuran remaja ataupun orang dewasa. Ukuran bra juga ada untuk anak-anak yang payudaranya masih belum berkembang tetapi sudah ingin mengenakan bra. *Miniset tank top* menjadi pilihan selain bra bagi anak-anak yang payudaranya belum berkembang (<https://lulukushel.jp/lkfit/student-bra-when/>). *Miniset tank top* memiliki desain yang seperti kaos dalam (*tanktop*), namun berbusa dan elastis pada bagian dada. Dengan kata lain, *miniset tank top* merupakan jenis kamisol yang berbusa (<https://my-best.id/137030>). Jika menggunakan ukuran bra yang tidak tepat, dapat memengaruhi postur tubuh dan berpotensi menyebabkan sakit punggung. Maka disarankan diukur terlebih dahulu oleh ahli pemasangan bra di toko bra dan membeli bra dengan ukuran yang tepat dengan tubuh seorang perempuan (Winston, 2017: 42).

Bra telah menjadi pakaian dalam yang wajib dikenakan oleh seluruh perempuan. Hal tersebut diwajibkan agar perempuan dapat bebas bergerak karena merasa nyaman, serta tidak lagi memikirkan payudaranya menembus ke pakaian. Hal ini dapat meningkatkan percaya diri pada anak. Namun, ada juga yang masih malu mengenakan bra karena terlalu terlihat seperti orang dewasa.

2.2.3 Tingkah Laku Emosional pada Masa Pubertas

Menurut Prof. Dr. Syamsu Yusuf L.N. (2018: 58), tingkah laku emosional (*emotional behavior*) adalah emosi yang ditampilkan tidak sesuai dengan tempatnya, sulit diprediksi, dan sulit dikontrol. Suasana hati di masa remaja seketika dapat berubah-ubah. Gejala ini dikenal dengan sebutan PMS yang merupakan singkatan dari *Premenstrual Syndrome* (sindrom pra menstruasi) dan disebabkan oleh perubahan hormon (Winston, 2017: 37). Emosi negatif yang sering muncul pada masa pubertas adalah rasa malu.

Merasa malu adalah ketika seseorang merasa tidak aman, cacat, merasa rendah, tidak berguna, merasa kurang, sakit, terlihat bodoh, merasa sendiri, tidak terlihat, tidak dicintai, dijauhkan dan merasa diasingkan (Marrison, dkk., dalam Sumartani, dkk., 2016: 53). Ciri-ciri rasa malu secara nonverbal adalah tidak sanggup menatap mata lawan bicara, menyembunyikan wajah, serta menggigit bibir (Kaufman dan Retzinger, dalam Sumartani, dkk., 2016: 53-54). Tak hanya itu, ciri-ciri seseorang sedang merasakan malu juga akan mengalami wajah memerah, cemas atau gelisah, serta panik (Retzinger dalam Sumartani, dkk., 2016: 58). Ketika ciri-ciri tersebut sudah terlihat, seseorang akan cuek dan berusaha berpura-pura tidak tahu untuk menjauhi situasi yang akan menyebabkan rasa malu. Beberapa orang ada juga yang memilih untuk diam sebentar sebelum berkomunikasi kembali, lalu kemudian tertawa untuk menyembunyikan isi hatinya. Jika, semua respon tersebut sudah dilakukan namun gagal, maka seseorang akan terpaksa jujur kepada teman dan sedikit menangis (Sumartani, dkk., 2016: 59). Namun, hasil studi menyatakan bahwa anak remaja tidak akan merasa malu dan bebas mengatakan apapun tanpa grogi ketika bersama teman-teman terdekatnya (Sumartani, dkk., 2016: 57).

Anak perempuan yang sedang puber merasa dirinya harus terlihat sempurna, sehingga beberapa remaja perempuan ada yang merasa malu dengan bentuk tubuhnya seperti panggulnya yang melebar, sering mengeluarkan keringat, payudara yang membesar serta pakaian-pakaian yang awalnya longgar menjadi sempit (Suryani, dkk., 2013: 137). Hal-hal tersebut membuat anak perempuan semakin tidak percaya diri berada di masyarakat. Anak perempuan akan merasa canggung dengan adanya perubahan bentuk tubuhnya yang membesar. Salah satu kekhawatiran anak perempuan adalah cemas bahwa payudaranya yang membesar akan terlihat menembus pakaian atau darah menstruasi yang membekas di pakaian (Hurlock dalam Suryani, dkk., 2013: 138-139).

Emosi yang ditampilkan pada seorang anak dapat disebabkan oleh perasaan tidak terima dengan kenyataan. Anak yang sedang puber merasa dirinya masih berada di masa anak-anak sehingga menginginkan sesuai apa yang diharapkan. Tingkah laku ini dapat menyebabkan kebingungan bagi orang sekitarnya.

2.3 Pubertas Dini dan Pubertas Terlambat

Pubertas dini atau pubertas *praecox* atau pubertas prekoks adalah munculnya tanda seksual sekunder pada seorang anak sebelum waktu yang seharusnya. Beberapa anak perempuan yang sudah puber sebelum usia 8 tahun disebut pubertas dini (Utami, 2016: 26). Sedangkan pubertas terlambat terjadi pada anak usia 13 tahun ke atas (Utami, 2016: 28).

Faktor adanya pubertas dini dan pubertas terlambat pada beberapa anak perempuan dikarenakan perbedaan pola gizi yang dimakan (nutrisi), seperti kalsium, magnesium dan protein yang dapat memengaruhi masa pertumbuhan seorang anak. Tak hanya itu, faktor sosial lingkungan anak yang berubah juga dapat menjadi respons pubertas lebih dini (Utami, 2016: 26). Faktor tidur, olahraga, bahkan kasih sayang orang terdekat pun juga sangat berpengaruh terhadap perubahan tinggi badan. Jika seorang anak mengalami stres, hal tersebut dapat menyebabkan hormon pertumbuhannya menurun. Beberapa orang percaya bahwa kecepatan maupun keterlambatan pubertas dikarenakan faktor genetika atau keturunan atau biologis (<https://www.suku-noppo.jp/iden/>). Dengan demikian, pubertas dini telah membuat anak perempuan menjadi dewasa sebelum waktu yang seharusnya dikarenakan pola makan dan pola hidup yang dijalani.

Menurut Jose Rizal Latief Batubara (dalam Sumartani, 2016: 51), perubahan fisik yang terus menerus berkembang sejak dini pada seorang anak, akan menyebabkan anak tersebut merasa lebih peka dan mencoba membandingkan fisiknya dengan teman-temannya. Seorang anak yang mengalami masa pubertas terlambat pun juga sering membandingkan fisiknya dengan teman-temannya, sehingga muncul dampak rasa iri, cemas, dan gelisah. Hal ini disebut sindrom *Fear of Missing Out* (FoMO) (Imaddudin, 2020: 34).

FoMO didefinisikan sebagai perasaan takut dan tertinggal dalam berbagai hal yang sedang terjadi di lingkungannya sehingga merasa derajatnya lebih rendah (<https://doktersehat.com/psikologi/kesehatan-mental/fomo-fear-of-missing-out/>). Menurut Professor Andrew Przybylski, FoMO adalah sindrom kegalauan sosial dengan adanya rasa ingin untuk selalu terlibat dengan apa yang dilakukan oleh orang lain (Anggraeni, 2020: 2). Professor Andrew Przybylski juga mengatakan

bahwa FoMO merupakan sebuah kecemasan yang dirasakan oleh individu ketika orang lain sedang mengalami sesuatu momen yang berharga atau menarik, sedangkan individu tersebut tidak mengalaminya (<https://www.kajianpustaka.com/2021/01/fear-of-missing-out-fomo.html>). Namun, kini FoMO selalu dikaitkan dengan rasa tertinggal dengan cara selalu mengecek kehidupan orang lain melalui media sosial yang terlihat lebih menyenangkan tanpa ikut terlibat (<https://www.kajianpustaka.com/2021/01/fear-of-missing-out-fomo.html>).

Sindrom FoMO dapat dialami oleh segala usia dan segala gender. Namun, perempuan paling lebih mudah menderita sindrom FoMO daripada laki-laki (Anggraeni, 2020: 2). Terdapat aspek-aspek seorang perempuan yang memiliki sindrom FoMO, yaitu membandingkan dirinya dengan teman maupun orang lain, dan tidak diikutsertakan dalam suatu aktivitas atau percakapan (<https://www.kajianpustaka.com/2021/01/fear-of-missing-out-fomo.html>).

Rasa ketertinggalan ini dapat menyebabkan rasa ingin berlomba-lomba dan rela berbohong agar terlihat setara hebat atau keren. Rasa sombong juga muncul pada sindrom ini sehingga merasa lebih banyak pengalaman dan merendahkan teman-temannya yang juga mengalami pubertas terlambat. Oleh karena itu, sindrom FoMO sangat melekat pada diri seorang anak yang mengalami pubertas terlambat.

2.4 Bekal Pengetahuan Pubertas untuk Anak Perempuan

Setiap anak perempuan diwajibkan siap menghadapi masa pubertas. Cara untuk siap menghadapinya adalah memiliki bekal pengetahuan tentang pubertas dan mengetahui cara penanganannya, agar tidak akan kaget dengan perubahan yang dialami pada dirinya (Utami, 2016: 37). Untuk mendapatkan pengetahuan pubertas, seorang anak dapat mencarinya dengan bertanya orang-orang terdekat dan terpercayanya yang sedang mengalami ataupun telah melewati masa pubertas, salah satunya adalah teman terdekat.

Seorang anak sangat membutuhkan dukungan dari teman terdekatnya untuk mengatasi masalah-masalah yang dialaminya. Seperti di saat mengalami menstruasi pertama kali, harus memberitahu orang lain terutama teman terdekat agar dapat

membantu menghadapi menstruasi pertamanya karena dalam sebuah persahabatan dapat memandu seseorang untuk lebih sadar terhadap pikiran, perasaan, dan kekompakan satu sama lain (Winston, 2017: 188). Maka dari itu, persahabatan dapat dijadikan sebagai sistem pendukung seseorang di saat-saat baik maupun buruk. Tak hanya itu, dalam persahabatan juga dapat menjadi tempat saling berbagi pengalaman dalam hidup, sehingga anak dapat memiliki wawasan tentang hal yang belum diketahui sebelumnya dengan jelas (Utami, 2016: 36). Jika seorang anak menyembunyikan perasaannya dengan tidak memberitahu orang terdekat, dapat menyebabkan anak tersebut mudah tertekan. Karena masa pubertas adalah masa yang paling banyak tantangan sehingga sebagian anak merasa stres dengan perubahan yang dialami pada dirinya akibat terlalu sering menyimpan perasaannya.

Dapat diketahui bahwa seorang teman dapat menjadi pembimbing sementara di saat orang dewasa tidak ada di sekitar. Tak hanya itu, seorang anak dapat bebas mengatakan sesuatu hal yang memalukan pada sesama teman, terutama seorang sahabat. Seorang sahabat tidak akan menghakimi apapun yang dikatakan karena sama-sama berada di masa pertumbuhan.

2.5 Pandangan Jepang terhadap Menstruasi

Gekkei (月経) merupakan kosakata Bahasa Jepang yang memiliki arti menstruasi. Terdiri dari *kanji* pertama yaitu *tsuki* (月) yang artinya bulan, dan *kanji* keduanya adalah *kyou* (経) yang mengartikan kitab suci Buddha. Menurut catatan sejarah Jepang Kuno, menstruasi dianggap sebagai suatu hal yang berkaitan dengan alam dan Dewa atau *Kami* (神). Melalui penelitian yang dilakukan oleh Maura Stephens-Chu, dikatakan bahwa pada *Kojiki* (dokumen sejarah Jepang tertua) memperlihatkan sudut pandang Yamato Takeru dalam menyanyikan lagu dan puisi ciptaannya untuk pengantinnya, yaitu Putri Miyazu, dengan menggambarkan ujung pakaian pengantin wanita berlumuran darah menstruasi di hari upacara pernikahannya. Dikutip dari pernyataan Ono Chisako, Stephens-Chu mengatakan bahwa melalui *Kojiki* dijelaskan bahwa pendarahan tanpa terjadi kematian

merupakan suatu hal yang mistis dan dianggap sebagai suatu keilahian dari alam semesta dikarenakan hanya sang Dewa yang dapat melakukan keajaiban ini (<https://old.magdalene.co/story/tabu-menstruasi-di-jepang-saat-darah-haid-dianggap-aib>).

Namun beberapa abad kemudian pada Zaman Heian (794-1185), menstruasi justru dianggap sebagai suatu hal yang kotor, tidak murni dan tabu. Tabu berasal dari kata Polinesia yang artinya “menstruasi”. Penelitian “*The Power of Denial: Buddhism, Purity, and Gender*” (2003: 67) yang dilakukan oleh Bernard Faure, mengatakan bahwa adanya tindakan pengisolasian serta pemusnahan suatu yang kotor dan najis, bertujuan untuk menjaga kesucian. Pada Zaman Heian, derajat laki-laki lebih tinggi dan lebih berkuasa di masyarakat, sehingga kaum laki-laki menganggap bahwa menstruasi adalah hal yang najis (Faure, 2003: 69). Munculah pandangan mengenai menstruasi yang diketahui akan mencemari barang, ruang serta orang sekitar. Bahkan di Jepang, wanita tidak diperbolehkan terlibat dalam pembuatan *sake*. Terdapat teori bahwa hal tersebut tidak diperbolehkan karena bakteri asam laktat yang membuat vagina wanita tetap asam akan memengaruhi fermentasi (<https://www.funinkanpo.com/gynecology/column/seikagaku/201812081636422844.html>). Di Jepang juga melarang para perempuan yang sedang menstruasi untuk datang ke tempat suci, bahkan selama menstruasi harus tinggal di gubuk yang jauh dari keluarga mereka (Faure, 2003: 69). Orang-orang semakin takut terhadap banyaknya darah menstruasi yang terus menerus keluar tak terkendali dari tubuh seorang perempuan (<https://old.magdalene.co/story/tabu-menstruasi-di-jepang-saat-darah-haid-dianggap-aib>).

Jepang menjadi salah satu negara yang sangat menghindari yang namanya “menstruasi”. Hal tersebut dikarenakan laki-laki tidak pernah mengalaminya sehingga merasa aneh dengan kejadian darah yang terus mengalir keluar tubuh tanpa membuat orang tersebut sekarat. Oleh karena itu, para perempuan harus selalu menyembunyikan dan rajin membersihkan darahnya yang keluar agar tidak terlihat oleh para laki-laki.

Kebersihan menjadi suatu hal yang penting ketika sedang menstruasi. Namun di saat sebelum Jepang mengenal adanya pembalut, para perempuan yang sedang menstruasi menggunakan kain, atau serat tanaman, atau kertas lalu dioleskan ke vagina untuk membersihkan darah yang keluar (<https://www.funinkanpo.com/gynecology/column/seikagaku/201812081636422844.html>). Hal ini dikarenakan Jepang belum mengadopsi kebiasaan modern di Amerika. Maka dari itu, para perempuan Jepang masih menggunakan cara kuno.

Pada Zaman Meiji, setelah mengadopsi aktivitas dari masyarakat Amerika yang modern, Pemerintah Meiji mulai menyebarkan konsep kebersihan atau *hygiene* dan memperlihatkannya kepada para dokter dan para perempuan di Jepang. Penyebaran konsep tersebut disebarkan melalui seminar, kolom majalah, sekolah, serta para ilmuwan. Meskipun begitu, menstruasi tetap dilihat sebagai suatu yang kotor. Para perempuan harus menyembunyikan masa menstruasinya dari orang sekitar dan tidak boleh terlalu terekspos, sehingga orang-orang melupakan adanya “menstruasi” di dunia ini dan seperti rutinitas yang lenyap di tengah masyarakat (<https://www.semanticscholar.org/paper/From-Sacred-to-Secret%3A-Tracing-Changes-in-Views-of-Stephens-Chu/25040c47c67f78320a06671b462a427c253325fc#references>).

Pada Zaman Meiji dan Zaman Heisei hingga Reiwa terdapat 2 perbedaan ketika perempuan melalui masa menstruasi (<https://www.funinkanpo.com/gynecology/column/seikagaku/201812081636422844.html>), yaitu :

1. Perbedaan usia ketika mulai pertama kali memasuki masa menstruasi. Para perempuan di Zaman Meiji lebih lambat 2 tahun dari usia perempuan menstruasi di Zaman Heisei dan Reiwa.
2. Jumlah siklus menstruasi yang berbeda. Di Zaman Heisei dan Reiwa, normalnya para perempuan mengalami siklus menstruasi yang terjadi selama 28 hari, yang berarti ada 13 kali menstruasi dalam setahun, sehingga total jumlah siklus dalam seumur hidup adalah sekitar 455 kali sedangkan, perempuan di Zaman Meiji hanya mengalami siklus menstruasi 50 kali dalam seumur hidup.

Perbedaan di atas menjelaskan bahwa perkembangan masa menstruasi pada perempuan di Zaman Meiji bekerja lebih lambat dibandingkan masa menstruasi yang dialami oleh perempuan di Zaman Heisei hingga Reiwa. Hal ini dikarenakan adanya perubahan siklus hidup perempuan di Jepang. Para perempuan pada Zaman Meiji mulai mendapat menstruasi pertama sekitar usia 15 tahun atau 16 tahun dan menikah di usia remaja. Para perempuan Meiji biasanya melahirkan sekitar 5-10 anak, sehingga hal tersebut menghentikan siklus menstruasi selama kehamilan dan menyusui bayi, sedangkan pada Zaman Heisei hingga Reiwa, banyak para perempuan yang memutuskan untuk tidak menikah dan memiliki anak sehingga jumlah kelahiran menurun dan menyebabkan siklus menstruasi terus aktif (<https://www.meiji.co.jp/learned/femlink-lab/article/001/>).

Perbedaan siklus hidup tersebut yang mengakibatkan jumlah perbandingan siklus menstruasi sangat jauh antara perempuan Meiji dengan Heisei hingga Reiwa. Perempuan di Zaman Meiji tidak terlalu sering memikirkan cara menyembunyikan dari laki-laki setiap bulan, sedangkan perempuan di Zaman Heisei hingga Reiwa lebih aktif mengalami menstruasi sehingga rajin menjaga kebersihan setiap bulan.

2.6 Peran Orang Tua dan Pendidik pada Masa Pubertas Anak Perempuan di Jepang

Pubertas merupakan masa yang paling sulit dilewati oleh seorang anak, karena tidak memiliki waktu untuk beradaptasi dengan sangat cepat (Utami, 2016: 17). Oleh karena itu, anak-anak sering terlihat canggung dalam menghadapi perubahan. Sarlito Wirawan Sarwono mengatakan bahwa anak yang belum memiliki pengetahuan tentang pubertas akan mengalami berbagai kesulitan dan masalah selama masa pubertas (dalam Suryani, dkk., 2013:136). Seperti contohnya jika seorang anak perempuan untuk pertama kalinya melihat ada darah dan sesuatu yang lengket di celana dalamnya tanpa pernah diberikan pengetahuan tentang menstruasi, pasti akan terlihat menyeramkan sehingga khawatir dengan mengira bahwa dirinya terkena suatu penyakit (<https://president.jp/articles/-/43137>). Di sinilah peran orang tua dan pendidik dibutuhkan.

Peran orang tua dan pendidik lebih terjamin bahkan dapat menghindari hal yang menyimpang atau informasi yang salah. Namun masih banyak anak perempuan yang malu bertanya pada orang dewasa. Oleh karena itu, penulis akan menjelaskan bagaimana peran orang tua dan pendidik pada masa pubertas anak perempuan di Jepang.

2.6.1 Peran Orang Tua pada Masa Pubertas Anak Perempuan di Jepang

Peranan orang tua sangat penting dalam masa pubertas anaknya karena anak perempuan yang sedang melalui masa puber sangat membutuhkan seorang teman cerita sebagai tempat bertanya maupun berkonsultasi serta untuk mengeluarkan keluh kesah (Koyama, dkk., 2016) (dalam Soto, dkk., 2022: 15). Akan lebih mudah jika bertanya langsung dengan orang yang sudah berpengalaman melewati masa pubertas (Utami, 2017: 44). Dengan adanya keterbukaan antara anak dan orang tua, akan terjadi keakraban dan hubungan harmonis karena jika anak tidak terbuka atau hubungan antara orang tua dan anak kurang dekat, akan menyebabkan masalah-masalah baru (Utami, 2017: 36). Orang tua dan anak juga akan saling ragu untuk memulai sebuah pembicaraan. Orang tua diharapkan sebagai sahabat yang paling mengenal anaknya dan menjadi pendengar sekaligus pembimbing yang baik.

Jika anak ingin membicarakan masalah dengan perubahan tubuhnya, orang tua harus menunjukkan sikap siap mendengarkan dan berbicara dengan lembut, namun tetap tegas (Winston, 2017: 175). Orang tua harus menghindari sikap seperti membanding-bandingkan dengan orang lain, mengkritik, membentak, dan mengucapkan kata “memalukan”. Sebaliknya, orang tua harus memberikan solusi, saran, atau pilihan daripada menyalahkan anak (Utami, 2016: 50). Anak yang baru saja memasuki masa puber juga sering merasa takut dalam segala hal, sehingga membuat anak takut, malu, ragu untuk berbicara (Utami, 2016: 49). Hal tersebut merupakan hal yang wajar. Maka dari itu, orang tua harus membangkitkan rasa percaya diri anaknya. Dengan membicarakannya bersama orang tua dapat membantu anak untuk lebih siap menghadapi masa puber. Robert Winston mengatakan “ketika anak takut memberi tahu kepada orang tua mengenai sesuatu yang pribadi disarankan anak tersebut memilih waktu yang tepat untuk berbicara

dengan orang tuanya di saat tidak sibuk dan memutuskan terlebih dahulu apa saja yang akan dikatakannya” (2017: 175). 75,2% anak perempuan lebih memilih ibunya sebagai tempat berkonsultasi mengenai masalah menstruasi (Koyama,dkk., 2016) (dalam Soto, 2022: 15).

Sosok seorang ibu memang merupakan orang yang paling dekat bagaikan seorang teman daripada sosok ayah. Hal ini dikarenakan jenis kelamin yang berbeda serta sosok ayah jarang hadir di kehidupan sehari-hari akibat sibuk membanting tulang sehingga tidak waktu untuk mengobrol santai sebagai teman bagi anak. Oleh karena itu, anak perempuan lebih malu jika membicarakan tentang masa puber bersama ayah. Namun tidak menutup kemungkinan sosok ayah dapat menjadi pendengar baik.

Menurut Tutik Sri Utami (2016: 54), terdapat beberapa cara untuk menjadi pendengar yang baik, yaitu :

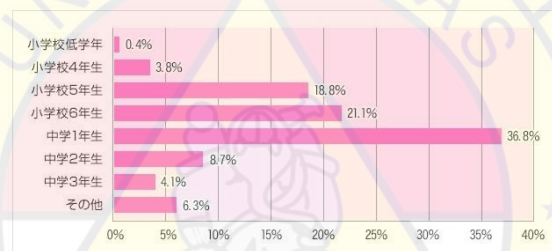
1. Memilih tempat yang tenang tanpa adanya gangguan dari orang sekitar.
2. Di saat anak mulai bercerita, arahkan wajah dan badan ke arah anak dan tatapan mata harus fokus sebagai tanda bahwa orang tua menyimak pembicaraannya.
3. Tidak menyela ketika anak sedang bercerita.
4. Setelah anak sudah selesai bercerita, orang tua memberikan saran atau masukan (nasihat) dengan bahasa yang lembut.

Pubertas yang sering ditanyakan oleh anak, tidak hanya tentang menstruasi atau perubahan bentuk tubuhnya, tetapi juga tentang seks karena masih berkaitan dengan penyebab munculnya menstruasi (Winston, 2017: 225). Meskipun seks dan keintiman merupakan topik yang sangat canggung dan memalukan terutama ketika anak menanyakannya kepada orang tua, dengan bertanya terus terang pada orang tua, anak akan mendapatkan panduan untuk menghindari aktivitas seksual yang menyimpang (Utami, 2016: 53). Pendidikan seks penting bagi anak sejak dini karena bertujuan untuk memberitahu apa saja fungsi organ reproduksi yang anak tersebut miliki, bagaimana cara merawat organ reproduksi tersebut, serta pergaulan bebas (Utami, 2016: 53). Dengan adanya pendidikan seks, anak menjadi paham dan mulai bertanggung jawab selama masa pubertas. Namun, peranan orang tua tidak

hanya di masa pubertas saja, tetapi juga penting berperan ketika anak mengalami pubertas terlambat.

Pubertas terlambat menyebabkan anak merasa kurang percaya diri dengan melihat teman sebayanya sudah mengalami pubertas lebih dulu. Dalam situasi ini, orang tua berhak memberitahu bahwa masa pubertas orang berbeda-beda dan itu hal yang normal. Seperti menstruasi terlambat dan belum ada perubahan perkembangan payudara.

Grafik di bawah ini yang merupakan hasil kuesioner pada Januari 2014 di My Navi Woman (<https://woman.mynavi.jp/article/140209-10/>), menunjukkan bahwa anak perempuan di Jepang sudah ada yang mulai mengenakan bra sebelum kelas 4 SD hingga kelas 3 SMP. Namun jumlah anak yang mulai mengenakan bra lebih banyak ketika anak perempuan tersebut sedang duduk di bangku kelas 5 SD hingga kelas 1 SMP.



Grafik 2.1. Hasil Kuesioner My Navi Woman dengan pertanyaan “sejak kapan pertama kali memakai bra?”.

(<https://woman.mynavi.jp/article/140209-10/>)

Seorang anak akan kebingungan untuk membeli bra pertamanya, karena belum mengetahui apa saja yang harus diperhatikan dalam membeli bra. Maka dari itu, orang tua harus ikut menemani anak berbelanja bra (Winston, 2017: 42). Begitu pula ketika anak ingin membeli pembalut untuk persediaan selama menstruasi. Dengan ikut belanja bulanan bersama orang tua, anak dapat memiliki kesempatan untuk melihat produk-produk pembalut di supermarket maupun minimarket. Anak akan jadi merasa tidak malu saat membayar di kasir, karena ditemani oleh orang tua (<https://menstruasi.com/first-timer/beli-pembalut-sendiri-duh-malu/>).

Di Jepang, terdapat tradisi keluarga dalam perayaan menstruasi pertama anak perempuannya. Ketika seorang anak baru memasuki pubertas dengan munculnya menstruasi pertama, ibu dari anak tersebut akan membuat masakan tradisional yang disebut *sekihan* (赤飯), yang terdiri dari nasi ketan dan kacang merah. Dengan menghidangkan makanan tersebut, dapat memberitahu anggota keluarga lainnya bahwa anak perempuannya telah mendapat menstruasi pertamanya. Lalu, seluruh anggota keluarga wajib memakan hidangan tersebut (<https://www.indiatimes.com/culture/11-first-period-traditions-from-around-the-world-that-celebrate-a-girl-s-journey-into-womanhood-338129.html>).

Orang tua di Jepang sangat memprioritaskan anaknya yang mulai memasuki masa pubertas karena mulai adanya perubahan besar dalam pola hidup yang harus diperhatikan. Dukungan positif dari orang tua pun dapat meningkatkan rasa percaya diri anak terhadap perubahan yang dialami, seperti tradisi perayaan *sekihan* yang menunjukkan bahwa menstruasi bukan hal yang memalukan. Oleh karena itu, para orang tua tidak ingin melewatkan momen perubahan hidup anaknya sehingga patut dirayakan dan dibimbing agar tidak menyimpang.

2.6.2 Peran Pendidik pada Masa Pubertas Anak Perempuan di Jepang

Selain orang tua, guru juga memiliki peran penting dalam masa pubertas seorang anak. Tugasnya tidak jauh berbeda jauh dengan orang tua di rumah, yaitu membimbing anak dengan pendidikan formal di sekolah (Utami, 2016: 55). Namun perbedaannya adalah orang tua membimbing dengan pengalamannya, sedangkan guru yang telah menempuh pendidikan sebagai pengajar, akan mendidik anak dengan menggunakan materi yang sudah disiapkan (Utami, 2016: 56). Maka dari itu, guru dapat dijadikan sebagai tempat menerima informasi serta pengetahuan ilmiah dalam edukasi pubertas.

Edukasi pubertas di sekolah perlu dilaksanakan karena sebagai pedoman, panduan dan perhatian para pendidik (guru) kepada anak-anak (Utami, 2016: 56). Beberapa sekolah terutama di Jepang, menyediakan jam khusus untuk bimbingan

dan konseling edukasi pubertas untuk para siswi, seperti dari kutipan Miyazaki-ra (dalam Soto, dkk., 2022: 15) :

月経に関する教育介入は、主に小学校から高等学校における保健科・保健体育科での教育および養護教諭や外部講師によって行われており、「月経の異常」「月経痛の対処方法」「月経随伴症状」に関する内容が少なく。

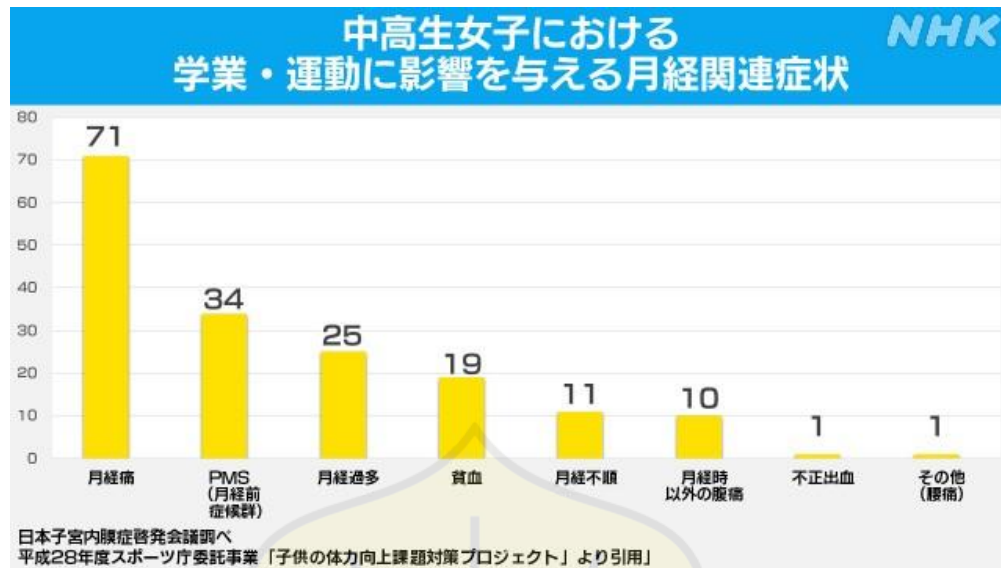
Gekkei ni kansuru kyōiku kainyū wa, omoni shōgakkō kara kōtō gakkō ni okeru hoken-ka hoken taiiku-ka de no kyōiku oyobi yōgo kyōyu ya gaibu kōshi ni yotte okonawa rete ori, gekkei no ijō'gekkei-tsū no taisho hōhō'gekkei zuihan shōjō' ni kansuru naiyō ga sukunaku.

Terjemahan di atas adalah Departemen Kesehatan dan Pendidikan Jasmani dari SD hingga SMA, serta oleh perawat sekolah dan pendidik dari luar memberikan pendidikan terkait menstruasi.

Edukasi pubertas di sekolah Jepang membahas dan mengajarkan pengetahuan yang berkaitan dengan reproduksi (seks), seperti menjelaskan siklus menstruasi. Namun, ada beberapa edukasi pubertas di sekolah yang juga mengajarkan tentang aborsi dan penyakit menular seksual (<https://president.jp/articles/-/43137>). Dilaporkan bahwa lebih dari 70% siswi SMP dan SMA di Jepang pernah mengalami nyeri menstruasi, dan sebagian siswi mengatasi nyeri tersebut dengan meminum obat, sebagiannya lagi mengatasi nyeri tanpa meminum obat (Izumisawa, dkk., 2008) (dalam Matsutake dan Nagahashi, 2020: 2). Dilaporkan juga bahwa 1/3 dari siswi kurang puas dengan edukasi menstruasi yang diberikan di sekolah dan merasa bahwa edukasinya yang didapat kurang menjelaskan tentang pengetahuan dan cara mengatasi nyeri menstruasi (Ozawa, dkk, 2008) (dalam Matsutake dan Nagahashi, 2020: 2). Selain itu, hampir 100% SD hingga SMA di Jepang menyediakan program edukasi menstruasi, tetapi setelah itu tidak memberitahu gejala menstruasi dengan benar dan tidak mengajarkan pengetahuan cara perawatan diri seperti mengatasi nyeri (Toda, dkk, 2008) (dalam Matsutake dan Nagahashi, 2020: 2). Tak hanya itu, penjelasan mengenai boleh atau tidaknya berenang selama masa menstruasi juga jarang dibahas dalam edukasi menstruasi di sekolah (<https://www.nhk.or.jp/shutoken/wr/20210630gg.html>).

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat dikatakan bahwa sekolah Jepang masih kurang dalam memberikan edukasi menstruasi yang cukup bagi siswinya. Hal ini dikarenakan guru terlalu mengikuti materi pelajaran dengan memakai bahasa ilmiah namun tidak memberikan informasi yang sangat dibutuhkan. Para siswi akan bingung tindakan apa yang harus dilakukan ketika menghadapi menstruasi pertamanya sehingga materi yang diberikan oleh guru menjadi tidak berguna. Itu berarti edukasi yang diberikan di sekolah Jepang masih sangat sia-sia.

Menurut hasil wawancara yang dilakukan oleh NHK dengan dewan pendidikan dan guru di Jepang, dikatakan bahwa izin boleh tidaknya seorang siswi berenang ketika sedang menstruasi, sesuai dengan guru sekolah masing-masing (<https://www.nhk.or.jp/shutoken/wr/20210630gg.html>). Selain itu, bagi siswi yang tidak berenang saat menstruasi, diwajibkan untuk mengikuti kelas tambahan atau pengganti. Namun ada juga yang tidak mengadakan kelas tambahan, tergantung dari pihak sekolah masing-masing. Jika seorang anak tidak dapat mengikuti mata pelajaran berenang di saat sedang menstruasi, hal tersebut tidak akan mempengaruhi penurunan nilai praktik kelas berenang. Lalu hasil survei yang dilakukan oleh Konferensi Kesadaran Endometriosis Jepang (日本子宮内膜症啓発会議) pada bulan september 2016, sekitar 70 % murid dari 600 siswi SMP dan SMA di Prefektur Chiba, menjawab bahwa sering mengalami nyeri menstruasi yang menyebabkan proses kegiatan belajar dan berolahraga menjadi terganggu (<https://www.nhk.or.jp/shutoken/wr/20210630gg.html>). Sekolah dan guru diwajibkan mempelajari pengetahuan tentang menstruasi untuk memahami gejala apa saja yang dialami dan dikhawatirkan oleh siswi saat menstruasi. Guru di Jepang tidak hanya menyuruh siswi untuk mengamati saja saat teman lainnya sedang berenang, tetapi juga wajib menanyakan kondisi kesehatan kepada siswi terhadap gejala menstruasinya, dan menyuruh siswinya untuk segera pergi UKS.



Grafik 2.2. Hasil survei gejala menstruasi yang mengganggu kegiatan belajar dan olahraga.

(<https://www.nhk.or.jp/shutoken/wr/20210630gg.html>)

Pada bab II ini, disimpulkan bahwa masa pubertas merupakan masa yang penuh dengan perubahan dan tanggung jawab sebagai menuju usia kedewasaan. Perubahan ini dapat menjadi masalah besar jika anak tersebut tidak memiliki pengetahuan tentang pubertas secara benar seperti munculnya menstruasi, perkembangan payudara, dan emosi yang cepat berubah. Anak perempuan yang tidak memiliki bekal pengetahuan pubertas, akan mengira bahwa dirinya terkena suatu penyakit karena adanya keanehan pada tubuhnya. Oleh karena itu, perlu adanya bimbingan edukasi dari orang tua di rumah dan guru di sekolah. Di Jepang pun menyediakan program edukasi pubertas pada anak perempuan, meskipun masih banyak anak perempuan di Jepang yang masih kurang puas dengan penjelasan dari guru karena hanya menjelaskan siklus menstruasi dengan mengikuti materi dari buku serta tidak menjelaskan gejala menstruasi, sehingga masih banyak siswi yang masih belum paham apa yang dimaksud dengan menstruasi.