

Edukasi Kesiapan *Menarche* Dan Pubertas Di SDN Ngadas 01 Desa Ngadas Kec. Poncokusumo Kab. Malang

Shinta Wahyusari¹, Apriyani Puji Hastuti¹, Widia Shofa Ilmiah^{2*}

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Profesi Ners, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS Dr. Soepraoen, Malang, Indonesia

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Sarjana Keperawatan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS Dr. Soepraoen, Malang, Indonesia

³Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS Dr. Soepraoen, Malang, Indonesia

Email: ¹shintawahyu@itsk-soepraoen.ac.id, ^{2*}apriyani.puji@itsk-soepraoen.ac.id

Abstrak – Setiap remaja putri akan mengalami menstruasi. Permasalahan yang sering muncul adalah sikap negatif yang ditunjukkan oleh remaja putri saat mengalami menstruasi pertama kali atau *menarche* yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan. Edukasi dengan metode dan penggunaan media yang tepat dilakukan untuk meningkatkan pemahaman remaja putri tentang *menarche* serta keterampilan dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Kegiatan pengabdian ini dilakukan di SDN 01 Ngadas yang diikuti oleh 20 siswi kelas III sampai kelas VI. Kegiatan yang dilaksanakan berupa pemberian edukasi dengan menggunakan media audiovisual. Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab, simulasi dan quiz. Hasil evaluasi dari kegiatan ini berupa meningkatnya pengetahuan peserta terkait *menarche* serta dapat mempraktikkan cara menjaga kebersihan diri selama menstruasi.

Kata Kunci: Kesiapan *Menarche*, Pubertas, Edukasi

Abstract – Every teenage girl will experience menstruation. The problem that often arises is the negative attitude shown when experiencing their first menstruation or *menarche* which is caused by a lack of knowledge. Education with appropriate methods and use of media is carried out to increase the understanding of *menarche* and skills in maintaining personal hygiene during menstruation. This service activity was carried out at SDN 01 Ngadas which was attended by 20 students from class III to class VI. The activities carried out were in the form of providing education using audiovisual. The method used is lecture, discussion, quiz and simulation. The results showed that there was an increase in participants' knowledge and skills to maintain personal hygiene during menstruation.

Keywords: *Menarche Readiness, Puberty, Education*

1. PENDAHULUAN

Salah satu tahap perkembangan manusia yang dinilai cukup penting adalah pada masa remaja. Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan ke masa dewasa. Menurut WHO, sekitar seperlima dari penduduk dunia dari remaja berumur 10-19 tahun sudah mengalami menstruasi. Di Indonesia, usia remaja pada waktu *menarche* bervariasi antara usia 12 tahun 5 bulan (Herliasari et al., 2022).

Seorang remaja akan mengalami pubertas yang ditandai dengan perkembangan yang mencolok pada aspek fisik, seksual, dan psikososial. Masa remaja ditandai dengan kemunculan tanda pubertas dan berlanjut hingga mencapai kematangan seksual. Perubahan yang terjadi selama masa pubertas dipengaruhi oleh hormonal. Perubahan fisik pada masa ini mencakup penampilan fisik seperti bentuk tubuh, proporsi tubuh, dan fungsi fisiologis (kematangan organ-organ seksual) (Hidayah & Palila, 2018).

Hasil dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki sikap dan respon negative terhadap menstruasi pertama (*menarche*). Sebagian besar dari mereka menunjukkan perasaan takut, terkejut, malu, kecewa, bingung dan khawatir. (Herliasari et al., 2022). Selain itu, remaja putri kadang menunjukkan sikap penolakan terhadap *menarche* dan menganggap bahwa menstruasi sesuatu mengancam. Respon yang paling umum ditunjukkan adalah kecemasan yang dikarenakan munculnya berbagai bayangan dan ketakutan yang tidak riil dan disertai dengan perasaan berdosa (Nur'aini et al., 2020).

Permasalahan remaja putri khususnya di negara berkembang adalah kurangnya pengetahuan tentang menstruasi atau *menarche*. Sebagian besar remaja putri tidak paham dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche* dibagi menjadi 2 faktor yaitu faktor internal (umur dan pengetahuan) dan faktor eksternal (jumlah sumber informasi dan pola asuh orang tua). Kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche* sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan. Semakin kurang tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang, maka kesiapan dalam menghadapi *menarche* juga kurang (Rumiyandini et al., 2021).

Jika remaja menunjukkan sikap penolakan terhadap menstruasi, maka akan berdampak pada terhambatnya fungsi kerja hormonal dan bisa terjadi dysmenorrhea. Jika hal tersebut tetap berlanjut, maka akan berubah menjadi retensi pada menstruasi. Ketidaksiapan ini dapat berdampak terhadap perilaku remaja dalam menjaga kebersihan alat kelamin selama menstruasi sehingga meningkatkan risiko terjadinya infeksi saluran kemih. Selain itu, reaksi penolakan juga mempengaruhi psikologis remaja putri yang nantinya juga dapat berdampak pada konsep diri, prestasi, penyimpangan dan pematangan sosial serta ketidaksiapan remaja putri menerima peran seks (Mahmudah & Daryanti, 2021).

Desa Ngadas merupakan desa yang berada di wilayah Kabupaten Malang yang merupakan dataran tinggi atau berada di daerah pegunungan dengan ketinggian yaitu antara 2000 – 2200 DPL/DPS, dengan dataran dan suhu rata-rata per hariannya 17-22 derajat C. Desa Ngadas apabila dilihat dari jarak tempuh yang ada, jarak tempuh yang ada dari Desa Ngadas menuju pusat pemerintahan Kecamatan Poncokusumo berada di jarak 26 Km yang dimana itu biasa ditempuh dengan waktu kisaran 60 Menit dengan menggunakan kendaraan. Sedangkan jarak yang ditempuh untuk menuju pusat pemerintahan Kabupaten Malang berjarak 48 Km, yang dimana itu dapat di tempuh dengan kisaran waktu 120 Menit dengan menggunakan kendaraan bermotor.

Menurut warga sekitar, desa Ngadas juga sering mengalami cuaca yang buruk dan sering dilanda tanah longsor. Sehingga akses informasi ke desa Ngadas menjadi sedikit lebih sulit. Hal ini menunjukkan bahwa untuk mendapatkan informasi tentang kesehatan menjadi terkendala. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh informasi terhadap pengetahuan tentang *menarche* (Kurniawati & Mauliati, 2021). Ketersediaan informasi dapat meningkatkan intuisi sehingga pengetahuan yang didapatkan menjadi bertambah. Informasi bisa didapat dari media cetak, media elektronik, media sosial, orang tua, guru, teman dan sebagainya. Informasi yang didapat akan menambah wawasan mengurangi kesalahan dalam mengambil keputusan serta meningkatkan gambaran yang positif terhadap *menarche* (Narsih et al., 2021).

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam Pengabdian kepada Masyarakat ini yaitu dengan memberikan Pendidikan Kesehatan pada siswi SDN 1 Ngadas kelas III sampai kelas VI dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswi tentang *menarche* dan pubertas sehingga diharapkan siswi lebih termotivasi untuk belajar tentang *menarche* dan pubertas serta mempraktikkan cara hidup bersih dan sehat selama menstruasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam 3 tahap. Berikut ini dijelaskan tahapan yang dilakukan oleh tim pelaksana dalam melakukan kegiatan edukasi dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche* dan pubertas.

2.1 Tahap Pertama

Tim pelaksana meminta persetujuan responden (sasaran kegiatan) kemudian tim memberikan beberapa pertanyaan untuk mengetahui sejauh mana siswi memahami terkait menstruasi.

2.2. Tahap Kedua

Tim pelaksana memberikan edukasi kepada siswi dengan materi “Siap *Menarche* dan Pubertas Sejak Dini”. Kegiatan ini dilaksanakan secara luring dengan memperhatikan protokol kesehatan. Pada edukasi tersebut, tim pelaksana memberikan materi tentang *menarche* dan pubertas, menampilkan video edukasi tentang *menarche* kemudian tim pelaksana memberi peragaan cara menjaga kebersihan saat menstruasi.

2.3 Tahap Ketiga

Tim pelaksana memberikan leaflet dan paket menstruasi gratis kepada siswi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Selasa, 24 Januari 2023 bertempat di SDN Ngadas 01 yang diikuti oleh siswi kelas III sampai dengan kelas IV yang berjumlah 20 orang. Materi yang disampaikan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat terdiri dari pengenalan alat kelamin perempuan dan konsep *menarche*. Materi diberikan dengan menggunakan bahasa yang sederhana dan tampilan media yang menarik sehingga menarik minat siswi untuk dapat memperhatikan serta memahami isi materi yang disampaikan. Pengenalan tubuh pada anak usia sekolah sangat penting. Anak usia sekolah perlu mendapatkan informasi yang lengkap mengenai aspek-aspek dalam kesehatan reproduksi untuk mendukung anak hingga remaja dalam mengambil keputusan yang tepat dalam kesehatannya, bertanggung jawab terhadap diri sendiri, baik norma, agama serta lingkungannya (Direktorat Jendral Sekolah Dasar, 2020).



Gambar 1. Pemberian Materi tentang Pengenalan Alat Reproduksi Sejak Dini

Media lain yang digunakan dalam kegiatan ini untuk meningkatkan pemahaman siswi terhadap *menarche* adalah menggunakan video yang berisi tentang hal-hal yang harus dilakukan saat baru mengalami menstruasi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media audiovisual berpengaruh terhadap sikap remaja putri dalam menghadapi *menarche*. media audiovisual yang tampilannya menarik dan menggunakan kalimat yang mudah dimengerti akan memudahkan remaja putri untuk menerima informasi, memudahkan dalam mengingat informasi serta lebih memahami informasi yang diberikan (Silalahi, 2021).



Gambar 2. Pemberian Materi tentang Konsep *Menarche*

Pemahaman tentang *personal hygiene* reproduksi sangat penting bagi remaja putri. Oleh karena itu, Tim pengabdian juga memberikan praktik langsung terkait cara menjaga kebersihan selama menstruasi. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Selain itu, edukasi tentang *personal hygiene* dilakukan untuk mencegah gangguan kesehatan reproduksi seperti keputihan, infeksi saluran kemih, penyakit radang panggul (Auliani et al., 2021).



Gambar 3. Antusiasme Peserta Dalam Mengikuti Kegiatan

Adapun faktor yang mempengaruhi keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu adanya kerjasama dan koordinasi yang baik antara pihak sekolah dengan institusi pendidikan, terlaksananya sosialisasi kegiatan sebelum pelaksanaan kegiatan dimulai, adanya dukungan dari kepala desa dan kepala sekolah. Disamping itu adanya peran serta mahasiswa pada saat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga pelaksanaan kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan hasilnya cukup memuaskan. Dari hasil penyampaian materi yang disampaikan ini terlihat bahwa peserta sangat antusias dalam mengikuti seluruh proses kegiatan serta mampu memahami esensi dari materi yang disampaikan. Hal ini dapat terlihat saat evaluasi dilakukan. Sebagian besar siswa mampu menjawab kuis yang diberikan oleh tim dengan baik serta mempraktekkan cara menjaga kebersihan diri selama menstruasi.

4. KESIMPULAN

Menstruasi merupakan hal yang normal dalam siklus hidup perempuan. Sebagian besar remaja putri menunjukkan sikap negatif seperti penolakan, takut, cemas, dan bingung saat terjadi menstruasi pertama kali (*menarche*). Kurangnya pengetahuan dan pemahaman terkait konsep *menarche* dan proses menstruasi berdampak pada sikap yang salah dalam menghadapi *menarche*. Pemberian pendidikan kesehatan tentang *menarche* terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang *menarche* sehingga diharapkan remaja putri dapat lebih siap dalam menghadapi *menarche*.

Rekomendasi yang dapat diberikan oleh tim dalam kegiatan ini adalah perlunya dilakukan pengabdian dalam bentuk edukasi kesehatan reproduksi secara berkelanjutan dan bekerja sama dengan tenaga kesehatan setempat serta kader kesehatan. Pendidikan Kesehatan reproduksi tidak hanya dilakukan pada tingkat sekolah dasar, tetapi juga mencakup sekolah menengah sehingga para remaja putri dapat beradaptasi sesuai dengan tahap perkembangan reproduksinya.

REFERENCES

- Auliani, L., Kiftia, M., & Rizkia, M. (2021). Gambaran Pengetahuan Personal Hygiene Organ Reproduksi Remaja Putri Di Aceh Besar. *JIM FKep*, V(3), 10–18.
- Direktorat Jendral Sekolah Dasar. (2020). *Buku Panduan Pelaksanaan Kesehatan Reproduksi di Sekolah Dasar*. Direktorat Sekolah Dasar Direktorat Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

- Herliasari, Z., Indrayani, T., & Widowati, R. (2022). Analisis Kesiapan Menghadapi *Menarche* Remaja Awal Di Sdn Jakasampurna X Kota Bekasi Tahun 2022. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 8(1), 28–38.
- Hidayah, N., & Palila, S. (2018). Kesiapan Menghadapi *Menarche* pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 107–114. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2021>
- Kurniawati, P., & Mauliati, D. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan dalam Kesiapan menghadapi *Menarche* pada Siswi Kelas V SDN Unggul Darul Imarahkabupaten Aceh Besar Tahun 2021. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(4), 4035-4041.
- Mahmudah, N., & Daryanti, M. S. (2021). Kesiapan Dalam Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Sekolah. *Jurnal JKFT: Universitas Muhamadiyah Tangerang*, 6(1), 72-78.
- Narsih, U., Rohmatin, H., & Widayati, A. (2021). Dukungan Sosial dan Ketersediaan Informasi Mempengaruhi Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi *Menarche*. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo*, 7(2), 359. <https://doi.org/10.29241/jmk.v7i2.797>
- Nur'aini, F., Susilawati, S., Isnaini, N., & Anggraini, A. (2020). PERAN IBU DENGAN SIKAP REMAJA PUTRI MENGHADAPI *MENARCHE*. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), 114–120. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i1.1757>
- Rumiyandini, A. D., Faizah, Z., & Irwanto, I. (2021). Knowledge Related To Students Readiness To Face *Menarche* At Sdn Kaliurip Purworejo. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(2), 116–126. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i2.2021.116-126>
- Silalahi, V. (2021). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audiovisual Dan Leaflet Terhadap Sikap Remaja Putri Menghadapi *Menarche*. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i2.8183>