

Supportif-Edukatif Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi SDN 48 Ampenan Kota Mataram

Ni Komang Wijiani Yanti ¹, Mega Sara Yulianti ², Dian Neni Naelasari ³

^{1,2,3} Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat, Indoensia

Email: wijiani16@gmail.com

Abstrak

Menstruasi pertama merupakan hal yang sangat wajar dialami oleh remaja perempuan normal dan tidak perlu di khawatirkan. Pada kenyataannya menarche membuat perasaan bingung, gelisah, malu, tidak nyaman selalu menyelimuti perasaan perempuan yang mengalami menstruasi pertama. Kejadian menarche yang semakin dini harus diimbangi dengan kesiapan anak. Ketidaksiapan menghadapi menarche menyebabkan siswi memiliki respon negatif seperti malu, takut, dan khawatir. Tujuan dalam pelaksanaan pengabdian ini yaitu meningkatkan pengetahuan siswi SD melalui penyuluhan, simulasi dan penumbuhan kepercayaan diri siswi dalam menghadapi menarche. Metode pelaksanaan dilakukan dengan memberi penyuluhan, simulasi dan penumbuhan kepercayaan diri siswi dalam menghadapi menarche. Lokasi pengabdian dilakukan di SDN 48 Ampenan dengan jumlah siswi perempuan kelas 5 dan kelas 6 sebanyak 25 orang. Kegiatan supportif-edukatif dilakukan dengan memberikan materi dan pemutaran video. Materi pendidikan kesehatan reproduksi berupa pubertas, organ reproduksi wanita, pemeliharaan organ reproduksi, proses menstruasi, cara mengatasi masalah menstruasi, keputihan, dan kesiapan menghadapi menarche. Simulasi dilakukan untuk memberikan gambaran langsung tentang kondisi organ reproduksi wanita, proses pubertas, dan proses menstruasi. Tahap simulasi juga diperagakan cara menggunakan pembalut yang benar dan perlakuan pembalut setelah digunakan. Setelah kegiatan penyuluhan selesai siswi putri akan diberikan leaflet dengan tujuan agar informasi yang diperoleh saat penyuluhan dapat disebarluaskan kepada teman sebayanya. Pemberian pengetahuan tentang kesehatan reproduksi pada siswi SD perlu dilakukan baik sebagai mata pelajaran tambahan oleh guru pembimbing Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) maupun berupa penyuluhan diluar kegiatan belajar mengajar.

Kata Kunci: Menarche, Menstruasi Pertama Kali, Remaja

Abstract

The first menstruation is a very normal thing experienced by normal teenage girls and is nothing to worry about. In reality, menarche causes feelings of confusion, anxiety, embarrassment, and discomfort that always surround the feelings of women experiencing their first menstruation. The earlier occurrence of menarche must be balanced with the child's readiness. Unpreparedness for menarche causes female students to have negative responses such as shame, fear and worry. The aim of implementing this service is to increase the knowledge of elementary school students through counseling, simulations and growing students' self-confidence in facing menarche. The implementation method is carried out by providing counseling, simulations and growing female students' self-confidence in facing menarche. The location of the service was carried out at SDN 48 Ampenan with a total of 25 female students in class 5 and class 6. Supportive-educational activities are carried out by providing materials and showing videos. Reproductive health education material includes puberty, female reproductive organs, maintenance of reproductive organs, the menstrual process, how to deal with menstrual problems, vaginal discharge, and readiness for menarche. The simulation was carried out to provide a direct picture of the condition of the female reproductive organs, the puberty process and the menstrual process. The simulation stage also demonstrated how to use sanitary napkins correctly and how to treat sanitary napkins after use. After the counseling activities are completed, female students will be given modules and leaflets with the aim that the information obtained during the counseling can be disseminated to their peers. Providing knowledge about reproductive health to elementary school students needs to be carried out both as an additional subject by the School Health Business (UKS) supervisor and in the form of counseling outside of teaching and learning activities.

Keywords: Menarche, First Menstruation, Teenagers

Article History

Received: 01 November 2023

Accepted: 15 Januari 2023

PENDAHULUAN

Masa awal remaja merupakan satu dari tahap perkembangan dalam rentang kehidupan manusia. Pada tahap awal remaja akan mengalami perkembangan fisik, seksual, dan psikososial yang merupakan

bagian dari ciri dimasa pubertas. Tahap ini berada diantara anak-anak dan dewasa. Tahap ini juga, masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara penuh fungsi fisik, psikisnya. Menarce merupakan menstruasi pertama kali yang dialami perempuan sebelum memasuki masa reproduksi atau rentang usia 10-16 tahun pada awal remaja ditengah masa pubertas (Soetjningsih, 2017).

Menstruasi pertama merupakan hal yang sangat wajar dialami oleh remaja perempuan normal dan tidak perlu di khawatirkan. Pada kenyataannya menarce membuat perasaan bingung, gelisah, malu, tidak nyaman selalu menyelimuti perasaan perempuan yang mengalami menstruasi pertama. Namun hal tersebut akan semakin parah apabila pengetahuan remaja perempuan mengenai menarce ini kurang, ditambah lagi orang tua tidak memperdulikan untuk memberikan pendidikan kepada anak terkait menarce dan orangtua menganggap bahwa anak akan mengetahui dengan sendirinya (Widyastuti, 2016). Kejadian pubertas pada remaja perempuan bervariasi dipengaruhi oleh keturunan, lingkungan, ras, nutrisi, sosial dan ekonomi, keterpaparan terhadap audiovisual orang dewasa, penyakit yang menderitanya anak perempuan bisa memperlambat tibanya menstruasi. Masa remaja dianggap sebagai masa topan badai dan stress sehingga tak aneh jika usia pubertas menjadikan remaja mudah marah dan tersinggung (Sarwono, 2018).

Negara Indonesia usia remaja yang mengalami menarce yaitu rentang 14-16 tahun menurun menjadi 10-16 tahun. Usia menarce lebih dini di daerah perkotaan daripada remaja yang tinggal didaerah pedesaan. Rata-rata usia menarce remaja perkotaan adalah 11,93 tahun sedangkan di pedesaan rata-rata usia menarce adalah 13,08 tahun berarti datangnya menarce pada remaja di perkotaan lebih awal dibandingkan dengan remaja di pedesaan (Komala, 2018). Departemen Kesehatan Republik Indonesia melaporkan terjadi penurunan usia menarce di Indonesia. Terdapat 5,2% anak-anak di 17 provinsi di Indonesia telah mengalami menarce dibawah usia 12 tahun (Hasdianah, 2015).

Pengetahuan remaja perempuan yang kurang pengetahuan mengenai menarce dapat menimbulkan rasa ketakutan, kecemasan konflik-konflik batiniah dan gangguan pusing, mual, dismenore, menstruasi menjadi tidak teratur dan berbagai macam gangguan lainnya, sedangkan masalah fisik yang timbul dari kekurangan pengetahuan tentang menarce yakni kurangnya personal hygiene sehingga dapat beresiko untuk terjadinya infeksi saluran kemih dan kanker leher rahim (Kumala Sari, 2017). Remaja perempuan juga akan bertanya apakah tindakan yang harus mereka lakukan ketika mengalami perubahan tersebut. Pemberian informasi yang baik dari berbagai sumber, dengan penuh kehangatan dan disertai sikap dukungan akan mengurangi rasa kecemasan, terbebani, kesedihan akibat datangnya menarce, sehingga anak lebih siap dalam menghadapi menarce (Marmi, 2014). Berdasarkan hasil survei yang dilakukan terhadap terhadap 25 siswa kelas V SDN 48 Ampenan belum ada yang mengalami menstruasi, namun takut dan malu jika mengalami menstruasi pertama nantinya, karena keluar darah dengan tiba-tiba dan tidak berhenti, siswi pun tidak mengetahui cara menangani menstruasi pertama. Dari permasalahan latar belakang diatas, maka pengabdian tertarik untuk melaksanakan pengabdian masyarakat dengan tema "Supportif-Edukatif dalam Menghadapi Menarce Pada Siswi SDN 48 Ampenan Kota Mataram". Adapun tujuan dalam pelaksanaan pengabdian ini yaitu meningkatkan pengetahuan siswi SD melalui penyuluhan, simulasi dan penumbuhan kepercayaan diri siswi sehingga siap dalam menghadapi menarce.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan yang digunakan adalah penyuluhan, simulasi dan penumbuhan kepercayaan diri siswi dalam menghadapi menarce. Sasaran program ini adalah siswi kelas V dan kelas VI Sekolah Dasar Negeri 48 Ampenan sebanyak 25 siswi. Metode pelaksanaan penyuluhan kepada siswi dibagi menjadi tiga tahap diantaranya pada tahap I ini adalah tahap persiapan, mempersiapkan diri mulai dari koordinasi dengan wali kelas untuk menyesuaikan jadwal pelaksanaan penyuluhan agar tidak bersamaan dengan jadwal KBM. Persiapan juga digunakan untuk mengkaji awal, hasil pengkajian yang diperoleh adalah hasil pendataan jumlah siswa kelas V dan VI yaitu 25 siswa dan belum mengalami menstruasi. Tahap ini dilanjutkan dengan menyiapkan tempat, alat dan media promosi kesehatan yaitu leaflet. Tahap II adalah tahap pelaksanaan kegiatan penyuluhan kepada siswa kelas V dan kelas VI. Tahap ini diawali dengan memberikan materi tentang menarce, simulasi, sesi tanya jawab. Kegiatan ini akan dilakukan selama durasi 1 x 90 menit, dari pukul 08.30 sampai dengan pukul 10.00 wita. Tahap III adalah tahap evaluasi. Aspek yang akan dievaluasi adalah pengetahuan siswa tentang menarce meliputi: pengertian menarce, penyebab menarce, perubahan pada masa menarce, perawatan pada masa menarce. Kegiatan evaluasi dilakukan untuk mengetahui keberhasilan pelaksanaan kegiatan dan melakukan umpan balik terhadap

peserta. Pada tahap ini siswi juga diberikan leaflet menarche dengan tujuan agar informasi yang diperoleh saat penyuluhan dapat disebarluaskan kepada teman sebayanya.

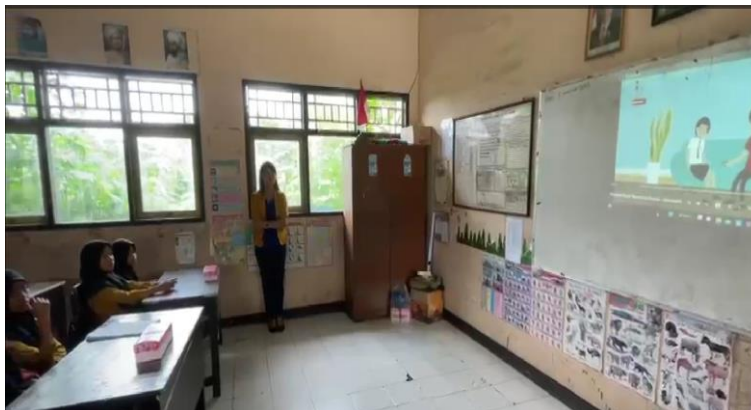
HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan Kesehatan Reproduksi

Pendidikan kesehatan reproduksi yang dilakukan adalah memberikan informasi tentang kesehatan reproduksi melalui penyuluhan dengan menggunakan metode audio maupun visual. Pemilihan metode audio dan visual dalam kegiatan pendidikan kesehatan reproduksi di SDN 48 Ampenan ini bertujuan agar seluruh materi dalam pendidikan kesehatan reproduksi dapat tersampaikan seluruhnya dan dapat dimengerti oleh siswi SD. Kedua metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan dapat saling melengkapi dalam penyampaian informasi pada siswi SD. Penyampaian informasi melalui metode ceramah (audio) harus dilengkapi dengan metode visual agar seluruh informasi dapat dipahami secara menyeluruh oleh siswi SD atau dengan kata lain siswi SD tidak hanya membayangkan saja tetapi mengetahui kondisi nyata dari kesehatan reproduksi wanita. Penyuluhan menggunakan metode ceramah (audio) yaitu dengan memberikan materi pendidikan kesehatan reproduksi secara lisan tentang pubertas, organ reproduksi wanita, pemeliharaan organ reproduksi wanita, proses menstruasi dan cara mengatasi masalah menstruasi, serta keputihan (gambar 1). Untuk menambah pemahaman siswi SD tentang kesehatan reproduksi tersebut, kemudian dilakukan pemutaran video tentang pubertas, organ reproduksi wanita, pemeliharaan organ reproduksi wanita, dan menstruasi. Gambar 2 merupakan pemutaran video dalam kegiatan pendidikan kesehatan reproduksi di SDN Tegal Gede 01. Penyuluhan Pendidikan kesehatan reproduksi bertujuan untuk membantu para remaja khususnya yang memerlukan pandangan lebih luas tentang kesehatan reproduksi sehingga mampu untuk menjaga diri agar terhindar dari problema-problema pada remaja. Selain itu dapat meningkatkan pengetahuan serta memberdayakan siswi dalam aspek kesehatan pada umumnya dan kesehatan reproduksi pada khususnya melalui penyebaran informasi kepada teman sebaya terkait menarche. Pada dasarnya, pengetahuan merupakan hasil penginderaan terhadap suatu objek melalui panca indera manusia, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba (Wawan & Dewi, 2019). Peningkatan pengetahuan tentang menarche dapat memberikan kesiapan kepada siswi dalam menghadapi menarche meningkatkan status gizi dan kesehatan anak (Ardiaty dkk, 2019).



Gambar 1. Metode penyuluhan ceramah



Gambar 2. Metode penyuluhan audio visual

Simulasi

Tujuan utama kegiatan pendidikan kesehatan reproduksi pada siswi SD ini adalah untuk mempersiapkan siswi SD dalam menghadapi menarche (menstruasi pertama kali). Oleh karena itu selain memberikan informasi tentang menstruasi, dalam kegiatan ini juga dilakukan simulasi perlengkapan saat menstruasi dan cara menggunakan pembalut. Saat penyuluhan diberikan informasi tentang cara pemeliharaan organ reproduksi wanita. Salah satu caranya adalah pemilihan bahan celana dalam yang dapat menyerap keringat dan tidak ketat. Pada waktu simulasi diberikan contoh celana dalam yang dapat menyerap keringat yaitu celana dalam yang berbahan dasar katun. Perlengkapan yang dibutuhkan wanita saat menstruasi perlu diketahui siswi SD agar dapat menjalani menstruasinya dengan tenang ketika berada diluar rumah. Memberikan contoh kepada Siswi tentang perlengkapan menstruasi berupa dompet atau kantong yang berisikan pembalut, celana dalam, handuk, kertas, dan plastik hitam (gambar 3). Isi dari dompet tersebut sangat berguna untuk menjaga kebersihan saat menstruasi. Pemberian saran kepada siswi SD untuk selalu membawa dompet (handuk dan celana dalam) Ketika beraktifitas diluar rumah agar kebersihan organ reproduksi tetap terjaga. Simulasi penggunaan pembalut dilakukan dengan memasang pembalut pada celana dalam (gambar 4). Simulasi ini penting dilakukan agar siswi SD yang akan mengalami menstruasi mengetahui cara pemasangan pembalut yang benar. Pemasangan pembalut pada celana dalam harus tepat (dilihat dari sisi depan dan belakang celana dalam) agar tidak terjadi "bocor". Pada saat simulasi tersebut juga diberikan pesan kepada siswi SD untuk membungkus pembalut yang sudah dibersihkan dengan kertas dan plastik gelap karena menyangkut masalah kesopanan. Selain itu juga memberikan himbauan agar tidak membuang pembalut di kloset.



Gambar 3. Perlengkapan menstruasi



Gambar 4. Simulasi penggunaan pembalut

Pemantapan Komitmen Siswa

Pemantapan komitmen siswa bertujuan untuk meyakinkan siswa bahwa menstruasi merupakan proses alamiah yang dialami setiap wanita sehingga tidak perlu takut, cemas, malu, maupun gelisah bila menarche itu datang. Oleh karena itu sebelum dilakukan pemantapan komitmen, siswa diberikan informasi tentang masalah-masalah yang menjadi pertanyaan remaja pada umumnya. Informasi yang diberikan saat penyuluhan tentang masalah-masalah yang biasa menjadi kecemasan remaja pada saat menstruasi. Setelah pemberian informasi kesehatan reproduksi wanita dan simulasi selesai dilakukan. Selanjutnya dilakukan pemantapan komitmen siswa untuk dapat menerima menstruasi sebagai suatu proses alamiah yang harus dijalani oleh setiap wanita. Hal ini perlu dilakukan agar siswa SD yang akan mengalami menarche dapat menjalani proses menstruasi dengan senang dan sehat. Pemantapan komitmen dilakukan dengan pemberian pemahaman bahwa setiap wanita mengalami menstruasi (gambar 5), agar dapat menjalani menstruasi dengan senang dan sehat maka harus menambah pengetahuan tentang menstruasi dan berbagi cerita dengan orang tua atau orang dewasa yang dipercaya jika menarche itu datang.



Gambar 5. Pemantapan kesiapan siswi

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswi SD terhadap materi pendidikan kesehatan reproduksi yang telah diberikan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan siswi secara acak tentang pemeliharaan organ reproduksi dan menstruasi. Berdasarkan hasil evaluasi, secara keseluruhan siswi SD telah memahami cara pemeliharaan organ reproduksi dan menstruasi. Evaluasi kegiatan juga dilakukan dengan memberikan kesempatan kepada siswi untuk bertanya tentang menstruasi maupun tentang kondisi kesehatan reproduksi individu. Pada tahap ini banyak sekali pertanyaan yang diajukan siswa tentang keputihan. Kegiatan pendidikan kesehatan reproduksi di SDN 48 Ampenan ini memang berfokus pada menarche (menstruasi pertama kali) sehingga materi yang diberikan lebih banyak tentang menstruasi. Materi tentang keputihan sebenarnya juga diberikan namun dalam porsi yang sedikit. Sehingga kedepannya bisa dilakukan pendidikan Kesehatan reproduksi kaitannya dengan keputihan. Pada pelaksanaan kegiatan semua peserta mengikuti kegiatan ini dengan antusias, hal ini terbukti dengan banyaknya peserta yang bertanya saat diskusi dan peserta dapat menjawab pertanyaan dari pemateri ketika ditanya kembali apa isi materi yang telah dipaparkan. Peserta yang berhasil menjawab pertanyaan akan diberikan reward sebagai penghargaan. Dapat disimpulkan bahwa semua peserta memiliki pengetahuan

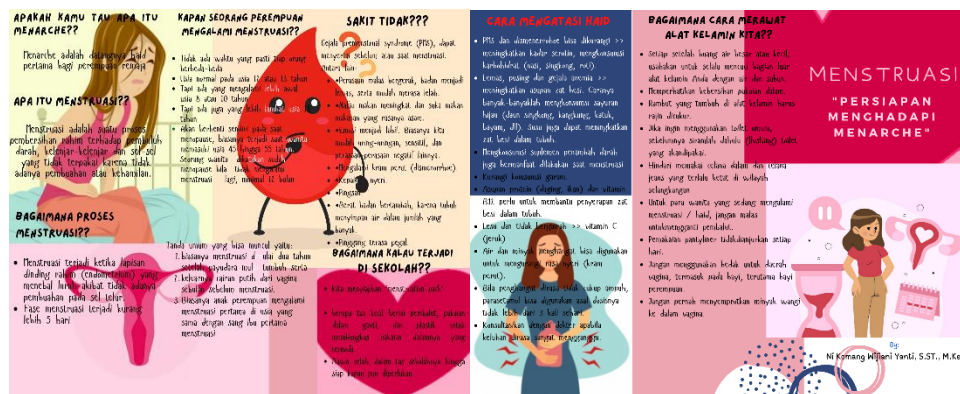
setelah mengikuti kegiatan penyuluhan Pendidikan reproduksi tentang menarche. Hasil penelitian Billy, dkk (2017) menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan terhadap metode ceramah (penyuluhan) yang diberikan tentang menarche. Peserta yang telah mengikuti kegiatan penyuluhan lebih siap dalam menghadapi menarche.



Gambar 6. Tahap evaluasi

Pembagian Leaflet

Pada akhir kegiatan pendidikan kesehatan reproduksi dilakukan pembagian leaflet tentang kesehatan reproduksi. Leaflet disusun agar memberikan kemudahan bagi siswa untuk mengetahui hal-hal penting yang perlu diperhatikan dalam menghadapi menstruasi (gambar 8). Leaflet diberikan kepada siswa agar bisa disebarluaskan kepada teman sebayanya. Pemberian informasi antar teman sebaya lebih mudah dimengerti karena penyampaian pesan melalui teman sebaya menggunakan bahasa yang mereka gunakan sehari-hari. Teman sebaya juga mengalami hal yang sama sehingga bisa memiliki rasa empati terhadap kondisi yang dialami teman sepermainannya.



Gambar 7. Leaflet persiapan menghadapi menarche

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat melalui kegiatan pendidikan kesehatan reproduksi di SDN 48 Ampenan dapat menambah pengetahuan siswi tentang menstruasi dan meyakinkan mereka bahwa menstruasi merupakan proses yang aliamiah pada wanita sehingga siswi siap dalam menghadapi menstruasi pertama kali.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat yang telah memfasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Terima kasih juga diucapkan kepada LPPM UNU NTB yang telah mendukung dalam pelaksanaan pengabdian sehingga terlaksana secara sukses dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiati, A., Ernawati, H., dan Purwanti, L. (2019). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP 2 Ponorogo. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper*. pp. 110–114.
- Bili, S., Telly, M., & Tanaem, N. F. D. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Audio Visual terhadap Perilaku Pencegahan Penularan Padakeluarga dengan Tuberkulosis Paru di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana. *CHMK Health Journal*, 3(April). <http://cyberchmk.net/ojs/index.php/kesehatan/article/view/511>.
- Hasdianah, Siyoto. (2015). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Intan Kumala Sari. (2018). *Kesehatan reproduksi*. Jakarta: Salemba Medika
- Marmi. (2014). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sarwono SW. (2014). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Soetjiningsih.(2017). *Buku Ajar Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.
- Wawan, A., & Dewi M. (2019). *Teori Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*, Nuha Medika
- Widyastuti, Y. Rahmawati, A., Purnamaningrum, Y.E. dkk. (2016) *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.