

PENYULUHAN KESIAPAN MENGHADAPI *MENARCHE* GUNA MENGURANGI KECEMASAN PADA ANAK SD

Ana Lestari^{1*}

Iga Maliga²

Rafi'ah³

Asri Reni Handayani⁴

Herni Hasifah⁵

Nur Arifatus sholihah⁶

^{1*}Program Studi D3 Kebidanan, STIKES Griya Husada Sumbawa

^{2,3,4}Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Griya Husada Sumbawa

^{5,6}Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKES Griya Husada Sumbawa

analestari674@gmail.com^{1*)}

maliga07stikesghs@gmail.com²⁾

rafiahstikesghs@gmail.com³⁾

asrireni61@gmail.com⁴⁾

yenihhasifah@gmail.com⁵⁾

arifatus93@gmail.com⁶⁾

Kata

Kunci:

*[Menarche,
Kecemasan,
Kesiapan
menarche]*

Abstrak: Menstruasi yang pertama kali terjadi pada remaja putri di sebut dengan Menarche. Remaja putri yang mengalami menarche akan merasa gelisah, bingung dan tidak nyaman. Ketidakstabilan psikologis, emosi, dan rendahnya pengetahuan siswi Sekolah Dasar menjadikan siswi cemas, takut dan tidak mengerti apa yang harus mereka lakukan ketika mengalami menstruasi tersebut, tetapi mau tidak mau siswi tersebut harus siap menerima kondisi ini, oleh karena itu persiapan menjelang menstruasi penting untuk dipelajari untuk kesiapan jika menstruasi terjadi secara tiba-tiba. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswi Sekolah Dasar tentang Menarche. Penyuluhan ini dilakukan di SD Negeri Pungkit, Kecamatan Moyo Utara dengan jumlah peserta 27 siswi kelas V dan VI, pada tanggal 09 Juli 2024. Hasil yang diperoleh menunjukkan perubahan pengetahuan setelah mendapat penyuluhan kesehatan. Dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan tentang Menarche efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswi untuk meningkatkan persiapan mereka sebelum menstruasi, kurangnya pengetahuan menyebabkan siswi tidak siap dalam menghadapi menarche. Peneliti menyarankan guru bekerja sama dengan Puskesmas untuk melakukan Pendidikan kesehatan secara teratur tentang menstruasi sehingga Siswi akan siap ketika mendapatkan menstruasi untuk pertama kalinya.

Published by:



Copyright © 2024 The Author(s)

This article is licensed under CC BY 4.0 License



Pendahuluan

UNICEF pada bulan Mei 2021 menyebutkan jumlah penduduk remaja (10- 19 tahun) sebanyak 46 juta jiwa, peningkatan kesehatan dan kesejahteraan remaja sangatlah penting bagi Indonesia untuk dapat menuai keuntungan demografis sepenuhnya. Sementara itu data di Indonesia penduduk yang berusia 15-24 tahun sampai bulan agustus 2020 berjumlah 44.079.486 jiwa. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Sementara itu, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Berdasarkan proyeksi Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas), jumlah remaja Indonesia pada tahun 2018 mencapai 66,94 juta jiwa. Jumlah remaja perempuan di Indonesia tercatat 32.737.062 jiwa ([Badan Pusat Statistik, 2020](#)).

Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI, 2018) menunjukkan bahwa sumber informasi remaja putri mengenai menstruasi terdapat 38% dari teman sebaya, 29% dari ibu, 1% dari ayah, 9% dari saudara kandung, 10% dari guru dan 14% tidak satupun. Jumlah remaja putri di kepulauan riau dengan rentang usia 10 – 14 tahun sebanyak 97690 jiwa. Sedangkan jumlah remaja putri rentang Usia 10 – 14 tahun sebanyak 28016 jiwa ([Badan Pusat Statistik, 2021](#)) Remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan social ([Anggraeni dan Sari, 2018](#)). Di masyarakat, masalah menstruasi masih dianggap tabu untuk dibicarakan, sehingga remaja awal kurang memiliki pengetahuan dan sikap yang cukup baik tentang perubahan fisik dan psikologis terkait menarche. Remaja akan mengalami kegelisahan, adanya rasa takut, kerisauan dan kecemasan. Di Indonesia usia remaja putri pada saat menarche bervariasi antara 10 hingga 16 tahun dan rata-rata menarche pada usia 12 tahun. Menarche adalah menstruasi pertama kali pada masa awal remaja. Di masyarakat, masalah menstruasi masih dianggap tabu untuk dibicarakan, sehingga remaja awal kurang memiliki pengetahuan dan sikap yang cukup baik tentang perubahan fisik dan psikologis terkait menarche. Remaja akan mengalami kegelisahan, adanya rasa takut, kerisauan dan kecemasan ([Sisilia, Syahrul and Taqwallah, 2017](#)).

Menurut Kemenkes RI (2018) umur menarche di Indonesia rata-rata umur 12,4 tahun sebanyak 60%, pada usia 9-10 tahun sebanyak 2,6%, usia 11-12 tahun sebanyak 30,3%, dan pada usia 13 tahun sebanyak 30%. Sisanya mengalami menarche di atas umur 13 tahun. Dalam World Health Organization (2018), data demografi menunjukkan bahwa remaja merupakan populasi yang paling besar dari penduduk dunia, sehingga mereka memerlukan perhatian khusus. Berdasarkan Badan Pusat Statistik, jumlah remaja perempuan di Indonesia tercatat 33.886.130 jiwa. Jumlah penduduk remaja perempuan usia 10-24 tahun di Provinsi Jawa barat tahun 2020 adalah 6.099.026 jiwa. Remaja perempuan usia 10-19 tahun di Kabupaten Sumedang tahun 2020 adalah 98.062 jiwa. Jumlah remaja perempuan usia 10-19 tahun di Kecamatan Buah dua tahun 2020 sebesar 1.929 jiwa.

Indonesia merupakan negara berkembang, dimana setiap tahunnya angka kecemasan yang dialami remaja semakin meningkat. Menurut Biro Pusat Statistik (BPS) di Indonesia terdapat 49,1% remaja mengalami kecemasan terhadap pubertas termasuk masalah menstruasi (BPS, 2018). Pada saat menstruasi, masalah yang dialami oleh hampir sebagian besar wanita adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat pada saat menstruasi yang biasa disebut dengan dismenore. Hal inilah yang dapat menimbulkan

rasa kecemasan dalam menghadapi haid pertama dan dalam data WHO (World Health Organisation) angka kejadian dismenore di Indonesia sebanyak 55% dikalangan usia produktif, dimana 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas akibat dismenore. Oleh karena itu remaja putri membutuhkan informasi yang cukup agar mereka dapat mengatasi rasa kecemasan saat mendapatkan menstruasi pertamanya.

Kesiapan menghadapi menarche dapat dilakukan dengan cara memberikan informasi dan perhatian pada remaja putri pada masa menghadapi menarche. Menstruasi merupakan suatu hal yang normal di alami seorang wanita, namun bila tidak diiringi pengetahuan yang baik akan menimbulkan perasaan bingung, gelisah dan tidak nyaman selama menstruasi. Pengetahuan mengenai menstruasi yang dimiliki oleh remaja bisa didapatkan dari berbagai sumber, hal ini menyebabkan tingkat pengetahuan yang dimiliki remaja berbeda-beda.

Sumber informasi utama sebenarnya bisa berasal dari ibu dan kakak perempuan. Orang tua terutama ibu harus memberikan penjelasan tentang menarche pada anak perempuannya. Peran keluarga, khususnya ibu sangat penting dalam mengenalkan menarche pada remaja putri agar mereka siap menghadapi menarche. Ibu sebagai wanita yang pernah mengalami menarche dapat dijadikan sebagai tempat untuk bertanya tentang masalah tersebut. Namun, pada kenyataannya, tidak semua ibu dapat memberikan informasi yang memadai kepada putrinya. Selain dikarenakan terbatasnya atau kurang mampunya pengetahuan ibu menyampaikan informasi tersebut kepada anak juga dikarenakan banyak ibu masih merasa canggung dan menganggap bahwa anak perempuan dapat mempersiapkan menstruasi sendiri.

Berdasarkan latar belakang di atas maka perlu dilakukan penyuluhan tentang menstruasi karena kurangnya pengetahuan dan sikap siswi dalam menghadapi menarche, oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan menggunakan media booklet dan leaflet. Booklet memiliki beberapa keunggulan seperti mudah dibawa, praktis, mencapai tujuan, mudah di baca setiap saat. Ini menarik karena booklet berisi gambar-gambar yang dirancang sendiri oleh peneliti dan leaflet merupakan media cetak berupa selebaran/kertas lipat. Penggunaan leaflet dalam penelitian ini karena merupakan salah satu media informasi yang sederhana, ukurannya relatif kecil dan mudah untuk dipahami, sehingga leaflet merupakan media yang sederhana untuk mengingatkan pesan dimana pembaca dapat membawa leaflet sambil belajar mandiri dan bisa dibaca dimana saja ([Fauziah, 2017](#)). Dengan adanya penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan serta sikap siswi dalam menghadapi menstruasi. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Pungkit Kecamatan Moyo Utara.

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri SD Negeri Pungkit, Kecamatan Moyo Utara dengan judul Penyuluhan Kesiapan Menghadapi Menarche Guna Mengurangi Kecemasan Pada Anak Usia Sekolah Di SD Negeri Pungkit Kecamatan Moyo Utara pada tanggal 09 Juli 2024. Peserta pengabdian masyarakat ini adalah siswi kelas V dan kelas VI sejumlah 27 peserta. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi tentang menarche. Kegiatan ini dibagi menjadi 3 tahap yaitu Tahap I persiapan meliputi menentukan jadwal pelaksanaan dan pendataan siswi, dilanjutkan dengan menyiapkan tempat, alat penyuluhan. Tahap II pelaksanaan, meliputi pretest, pemberian materi penyuluhan, sesi tanya jawab, dan post-test, Tahap III dengan

mengevaluasi kegiatan yang sudah dilakukan. Kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dengan menggunakan metode edukasi / pendidikan kesehatan terkait dengan menarche meliputi kegiatan ini dilakukan dengan cara siswi kelas V dan VI berkumpul di satu kelas, dilakukan pengenalan antara pelaksana pengmas dengan siswi, kemudian memberikan pertanyaan apakah mereka pernah mendengar tentang menarche, bagaimana perasaan ketika mengalami hal tersebut, apa yang harus dilakukan ketika mengalami hal tersebut. Selanjutnya, kegiatan inti Penyuluhan Menarche dan tanya jawab tentang masalah menstruasi pertama kali, pengertian, tanda dan gejala, apa yang harus dilakukan ketika mengalami menarche dan bagaimana cara menggunakan pembalut. Terakhir kegiatan penutup, menanyakan kembali atau mengevaluasi apakah masih ada yg kurang jelas dan memberikan saran pada siswi untuk tidak malu bercerita kepada ibu guru, orang tua atau saudara perempuannya apabila mengalami hal tersebut.

Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bahwa kegiatan ini di hadiri oleh 27 siswi kelas V dan kelas VI. Pada saat pelaksanaan kegiatan, siswi terlihat malu apalagi ketika ditanya apakah sudah ada yang mengalami mentruasi pertama kali mereka menjawab dengan suara pelan dan ragu - ragu. Hal ini sangat bisa dimaklumi karena mereka merasa masih tabu untuk hal itu. Beberapa pertanyaan di berikan oleh pelaksana pengmas tetapi tidak bisa di jawab dengan tepat oleh mereka seperti cara penggunaan pembalut, halnya umur menarche, berapa jumlah darah menstruasi yang keluar, jumlah berganti pembalut dalam 1 hari, frekuensi menstruasi dalam 1 bulan, dan ciri pubertas pada perempuan apa saja.



Gambar 1. Praktik pemakaian pembalut



Gambar 2. Sesi tanya jawab

Penyebab masih rendahnya pengetahuan remaja tentang menarche salah satunya adalah sebagian masyarakat merasa tabu untuk membicarakan tentang masalah menstruasi dalam keluarga, sehingga remaja kurang memiliki pengetahuan yang cukup baik tentang perubahan jasmani dan kejiwaan terkait menarche. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menambah pengetahuan remaja putri terhadap menstruasi

seperti melalui media cetak, antara lain pamflet, poster, majalah, brosur, surat kabar dan buku kecil. Salah satu penyebab masih rendahnya pengetahuan remaja tentang menarche adalah sebagian masyarakat merasa tabu untuk membicarakan tentang masalah menstruasi dalam keluarga, sehingga remaja awal kurang memiliki pengetahuan yang cukup baik tentang perubahan perubahan fisik dan psikologi terkait menarche.

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa siswa memiliki sedikit wawasan akan mempengaruhi ketidaksiapan mereka menghadapi menstruasi. Hal ini dikarenakan usia siswa yang masih muda, kemampuan berfikir dan menyerap penjelasan masih belum matang. Selain itu, faktor lingkungan seperti orang tua yang mungkin merasa kelelahan karena tanggung jawab, fasilitas yang kurang memadai dan persepsi orang tua yang menjelaskan tentang menstruasi kepada responden masih dianggap tabu dan terlalu dini. Siswa yang kurang pengetahuan cenderung merasa malu dan cemas sehingga kurang siap menghadapinya.

Pengetahuan tentang menarche merupakan salah satu hal yang menentukan seseorang bersikap dalam hal ini sikap menerima/kesiapan menghadapi menarche. Beberapa permasalahan yang dialami oleh siswi yaitu merasa takut menghadapi menstruasi, bingung jika menstruasi itu datang, malu dan merasa tidak perlu bercerita dengan orang lain karena siswi menganggap bahwa menstruasi itu sesuatu yang tabu di bicarakan, merasa tidak nyaman selama menstruasi karena ada nyeri atau kram di perut dan juga lebih sensitif yang hal ini menunjukkan bahwa siswi tahu konsekuensi dari terjadinya menstruasi yang artinya Pemahaman siswi tersebut dapat mengindikasikan penerimaan terhadap ketidaknyamanan saat wanita sedang menstruasi. Sumber informasi utama mengenai Menarche bagi Siswi SD adalah ibu atau guru. menarche. Dari hasil evaluasi didapatkan bahwa terdapat peningkatan tingkat pengetahuan siswi tentang menarche setelah diberikan Pendidikan kesehatan.



Gambar 3. Photo bersama



Gambar 4. Pembagian hadiah

Selain itu sebagian besar siswi menyatakan bahwa mereka tidak lagi merasa khawatir dan bingung ketika nanti mengalami menarche yang pertama. Hal ini sejalan dengan beberapa hasil penelitian tentang efektifitas pendidikan kesehatan yang mengungkapkan bahwa terdapat peningkatan level pengetahuan siswa tentang menarche setelah diberikan pendidikan kesehatan (Nuraeni et al., 2023).

Kesimpulan

Terdapat peningkatan pengetahuan Siswi SD Negeri Pungkit Kecamatan Moyo Utara setelah dilakukan pendidikan kesehatan terbukti setelah selesai penyuluhan mereka bisa menjawab pertanyaan dengan baik. Dengan pengetahuan yang sudah dibekali maka siswi SD akan lebih siap dalam menghadapi Menarche.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih kami ucapkan kepada Ketua STIKES Griya Husada Sumbawa, LPPM, kepala sekolah dan guru SD Negeri Pungkit Kecamatan Moyo Utara, staf serta seluruh peserta yang telah mengikuti acara pengabdian masyarakat dosen ini.

Referensi

- Anggraeni, W. And Sari, K.I.P. (2018) 'Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Menstruasi Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas Iv Dan V Sdi Darul Hikmah Krian Sidoarjo', Jurnal Keperawatan, 1(7), Pp. 81–85. Available At: <https://doi.org/https://doi.org/10.36720/nhjk.v7i1.36>.
- Asih, A & Fauziah, N. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari smartphone (nomophobia) pada mahasiswa jurusan ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial dan politik Universitas Diponegoro Semarang. Jurnal Empati, 6 (2), 15-20.
- Badan Pusat Staistik (2020) Statistik Indonesia 2020. Jakarta. Available at: <https://doi.org/1101001>.
- Badan Pusat Statistik (2021) Hasil Sensus Penduduk 2020, Penduduk Kota Batam 2020 1.196.396 Jiwa, Badan Pusat Statistik. Available at: <https://batamkota.bps.go.id/pressrelease/2021/03/02/388/hasil-sensus-penduduk-2020--penduduk-kotabatam-2020-1-196-396-jiwa.html>.
- Riskesdas (RKD). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.2018.
- Sisilia, S., Syahrul and Taqwallah (2017) 'Hubungan Persepsi Anak Terhadap Peran Ibu dengan Tingkat Cemas Saat Menstruasi Pertama (Menarche) Pada Pelajar Kelas VII SMPN 1 Simpang Kiri Subulussalam Tahun 2016', Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran, 1(2), pp. 42–48.
- WHO. WHO Recommendations on adolescent sexual and reproductive health and rights. www-who-int.com. 2018.