

OPTIMALISASI PENGETAHUAN AKTIVITAS PERAWATAN MANDIRI SAAT MENARKE DI SEKOLAH DASAR

Maria Suryani^{1*}, Ririn Marwaningsih², Andri Kenti Gayatina³,

^{1,2,3} STIKes Elisabeth Semarang

*corresponding author : mariahandoko22@gmail.com

Abstrak

Ketidaksiapan menghadapi menstruasi pertama atau yang dikenal dengan menarke merupakan permasalahan utama yang ditemukan pada siswi di sekolah dasar (SD) Antonius 2, Banyumanik, Semarang. Ketidaksiapan menghadapi menarke berhubungan dengan kurangnya pengetahuan tentang menarke dan aktivitas perawatan yang perlu dilaksanakan saat menarke. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan siswi SD Antonius 2 dalam melakukan aktivitas perawatan mandiri saat menarke. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah perencanaan, tindakan, evaluasi, dan refleksi. Perencanaan dilaksanakan untuk persiapan kegiatan. Tindakan dilakukan dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang menarke dan aktivitas perawatan mandiri yang perlu dilakukan saat menarke dilakukan dengan cara ceramah dan tanya jawab dengan media video dilakukan. Siswi diberikan evaluasi sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswi dalam melakukan aktivitas perawatan mandiri saat menarke. 97% siswi menyatakan bahwa mereka akan melakukan penggantian pembalut minimal 4 jam dan setelah buang air besar atau kecil dan setelah mandi. Semua siswi menyatakan akan mencuci pembalut terlebih dahulu serta membungkusnya dengan kertas bekas sebelum dibuang.

Kata kunci: Aktivitas, Kemampuan, Perawatan Mandiri, Menarke, Sekolah Dasar

Abstract

Unreadiness about first menstruation or what is known as menarche was the main problem found in female students at Antonius 2 Elementary School (SD), Banyumanik, Semarang. Unreadiness facing menarche is related lack of knowledge about menarche and self-care activity during menarche. The purpose of this community service was to increase the knowledge of SD Antonius 2 students in carrying out independent care activities during menarche. The method used of this activity was planning, acting, evaluating, and reflecting. Planning was carried out for activity preparation. The acting was carried out by providing health education about menarche and self-care activities that need to be carried out during menarche by means of lectures and questions and answers using video media. Students were given an evaluation before and after giving health education. The evaluation results showed an increase in students' knowledge in carrying out self-care activities during menarche. 97% of students stated that they would change their sanitary napkins at least 4 hours after defecating or urinating and after bathing. All students stated that they would wash the pads first and wrap them in used paper before throwing them away.

Keywords: Activity, Ability, Elementary School, Menarche, Self-Care

PENDAHULUAN

Menarke adalah kejadian menstruasi pertama kali seorang perempuan yang melambangkan kapasitas sistem reproduksi mereka, yang dapat melambangkan masa transisi dari masa kanak-kanak menjadi seorang perempuan (Sommer et al., 2015). Setiap perempuan yang memasuki usia remaja pada umumnya akan mengalami menarke. Bagaimanapun, usia seseorang mengalami menarke dapat berbeda-beda (Canelón & Boland, 2020). Di Indonesia, usia menarke pada remaja putri cenderung mengalami penurunan. (Sandjaja & others, 2019; Wahab et al., 2020). Berdasarkan hasil analisis riset kesehatan dasar tahun 2010, usia rata-rata menarke pertama di Indonesia adalah 12,9 tahun (Sandjaja & others, 2019). Hasil riset kesehatan dasar tahun 2018 menunjukkan usia termuda menarke adalah 10 tahun dan sekitar 70,1% wanita usia 10-19 tahun sudah mengalami menstruasi (Kemenkes, 2018). Usia wanita di Indonesia terus mengalami penurunan 0,02 tahun setiap tahunnya usia hingga sekarang (Wahab et al., 2020).

Beberapa wanita usia 10-12 tahun belum siap menghadapi menarke, dimana masih ada aktivitas perawatan diri yang tidak seharusnya dilakukan saat menstruasi (Diaris et al., 2017). Ketidaksiapan

menghadapi menarke berhubungan dengan pengetahuan yang rendah tentang menarke (Novitasari et al., 2018; Rhomawati et al., 2014; Rumiandini et al., 2021). Beberapa hasil penelitian di menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan di sekolah dasar di Indonesia dapat meningkatkan kesiapan siswa sekolah dasar dalam menghadapi menarke (Nopia et al., 2020; Sari & Effendy, 2019). Bagaimanapun adanya informasi dari orang tua, tenaga kesehatan, dan berbagai media membantu mereka untuk memperbaiki aktivitas perawatan diri selama menarke (Diaris et al., 2017).

Sekolah Dasar (SD) Antonius 2 merupakan SD dibawah yayasan katolik yang berada di kecamatan Banyumanik kota Semarang. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan di SD Antonius 2 Banyumanik Kota Semarang, sebanyak 62% siswi kelas 4 belum pernah mendapat penjelasan dari orang tua tentang menarke. Hasil survei pada orang tua siswi yang sudah mengalami menarke menyatakan adanya kendala dalam mendampingi anak saat menstruasi pertama dimana anak-anak belum memahani tentang kondisi menarke dan belum mandiri anak dalam mengganti pembalut saat menstruasi. Orang tua menyatakan perlu dilakukan edukasi kesehatan pada anak sejak dini untuk menghadapi menarke sehingga saat terjadi menarke mereka dapat secara mandiri melakukan aktivitas perawatan mandiri dengan baik. Oleh karena itu perlu dilakukan upaya peningkatan pengathuan aktivitas perawatan mandiri saat menarke melalui kegiatan pendidikan kesehatan pada para siswi di SD Antonius 2 Banyumanik kota Semarang.

Tujuan dari program edukasi ini adalah meningkatkan pengetahuan siswi terkait aktivitas perawatan mandiri saat menarke. Luaran dari kegiatan ini siswi siap menghadapi menarke.

METODE

Proses pelaksanaan kegiatan terdiri dari tahap perencanaan, tindakan, evaluasi, dan refleksi. Tahap persiapan kegiatan berupa pembuatan proposal, koordinasi dengan pihak SD Antonius 2, persiapan materi dan pembicara, serta persiapan sarana dan prasarana. Tahap pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan tentang menarke dan aktivitas perawatan mandiri yang perlu dilakukan saat menarke dilakukan dalam pada 34 siswi kelas 4 SD Antonius 2. Kegiatan pendidikan kesehatan dilaksanakan pada bulan Juli 2022 pada pagi hari sebelum aktivitas pembelajaran di ruangan kelas SD Antonius 2. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan, siswa dievaluasi pengetahuannya menggunakan kuesioner yang terdiri dari dua pertanyaan tentang aktivitas perawatan mandiri saat menarke. Setelah pengisian kuesioner awal, pendidikan kesehatan dilakukan dengan diawali kegiatan apersepsi terkait dengan menarke dan aktivitas perawatan mandiri yang perlu dilakukan saat menarke. Pemberian pendidikan kesehatan menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dan menonton video tentang aktivitas perawatan mandiri saat menarke. Media yang digunakan adalah proyektor liquid cristal display (LCD), materi dalam bentuk power point, dan video. Selama proses pemberian pendidikan kesehatan, siswi diberikan kesempatan untuk bertanya. Setelah pemberian pendidikan kesehatan, siswi diberikan kuesioner evaluasi kembali untuk menilai pengetahuan aktivitas perawatan mandiri saat menarke sebagai tahap evaluasi. Hasil evaluasi pengetahuan aktivitas perawatan mandiri saat menarke dianalisis dengan membandingkan frekuensi dan prosentase jawaban yang benar sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan. Tahap refleksi dilakukan dengan cara menganalisa kekurangan dan kelebihan dari kegiatan yang dapat dijadikan dasar sebagai tindak lanjut dari kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat dituangkan dalam setiap tahap proses palaksanaan kegiatan. Kegiatan perencanaan telah dilaksanakan dengan baik, dimana proposal kegiatan telah dikoordinasikan dan disetujui oleh pihak Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STIKes Elisabeth Semarang berdasarkan hasil analisa situasi dari pihak SD Antonius 2. Perencanaan kegiatan juga telah dikoordinasikan dengan pihak SD Antonius 2 terkait jadwal, waktu, tempat, sarana LSD, dan peserta kegiatan. Seluruh kegiatan perencanaan telah selesai dilaksanakan satu bulan sebelum pelaksanaan kegiatan.

Tahap tindakan dilaksanakan pendidikan kesehatan sesuai dengan jadwal dan susunan acara yang telah dibuat pada tahap perencanaan. Sebanyak 34 siswi mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan di kelas. Siswi aktif dalam berdiskusi dan sangat tertarik saat menonton video terkait dengan materi yang diberikan. Mereka semua juga mengisi seluruh kuesioner pada tahap evaluasi. Tabel 1 memperlihatkan hasil analisis dari evaluasi yang diberikan terkait dengan pelaksanaan kegiatan. Terdapat peningkatan pengetahuan siswi tentang aktivitas perawatan diri saat menarke yang perlu dilakukan, yaitu terkait

waktu penggantian pembalut (sebelum penkes 67,64% vs sesudah penkes 97,10%) dan cara membuang pembalut (sebelum penkes 91,17% vs sesudah penkes 100%). Sebanyak 97,1% siswi menyatakan bahwa waktu penggantian pembalut minimal 4 jam sekali dan saat setelah buang air besar atau kecil, dan setelah mandi. Sebanyak 100% siswi menyatakan bahwa mereka cara membuang pembalut yang telah dipakai adalah dicuci dulu dengan air lalu dibungkus dengan kertas bekas lalu dibuang di tempat sampah.

Tabel 1.

Jawaban benar tentang aktivitas perawatan diri sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan

Pernyataan	Sebelum penkes n (%)	Sesudah penkes n(%)
Waktu mengganti pembalut	23(67,64)	33(97,10)
Cara membuang pembalut	31(91,17)	34(100)

Refleksi dilakukan dengan melihat hasil keseluruhan evaluasi bahwa mayoritas siswa sudah memiliki pengetahuan yang baik, walau masih ada satu anak yang memiliki persepsi yang salah. Hasil ini terjadi karena kegiatan yang telah dilaksanakan memiliki kelebihan yaitu kegiatan perencanaan telah dilaksanakan dengan baik dan siswa aktif terlibat diskusi saat kegiatan pendidikan kesehatan. Kekurangan dari kegiatan ini adalah tidak adanya pengeras suara sehingga pemberi materi harus mengeluarkan suara yang keras untuk dapat didengar dengan baik. suasana cukup ramai saat pemberian materi karena beberapa siswi ada yang berbicara sendiri. Bagaimanapun mayoritas siswa tetap aktif selama kegiatan.

Secara umum, tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan telah tercapai yaitu terjadinya peningkatan pengetahuan siswi tentang perawatan diri yang perlu dilakukan saat menarke nanti, yang dapat terlihat dari hasil evaluasi. Sesuai dengan pengabdian masyarakat sebelumnya di SD Citimun Sumedang bahwa pemberian pendidikan kesehatan dengan media audiovisual tentang perawatan saat menarke dapat meningkatkan kesiapan siswa menghadapi menarke karena pengetahuan mereka meningkat (Sopiah et al., 2022). Pengetahuan berhubungan secara signifikan dengan kesiapan siswa menghadapi menarke (Novitasari et al., 2018; Rumiandini et al., 2021).

Pemberian pendidikan kesehatan tentang menarke dan bagaimana aktivitas perawatan diri saat menarke sangat penting dilakukan pada siswi SD agar mereka memiliki pengetahuan yang tinggi. Saat ini, usia terjadinya menarke di Indonesia semakin menurun (Sandjaja & others, 2019; Wahab et al., 2020). Seorang wanita dengan usia minimal 10 tahun menarke dapat terjadi dan ini berada pada siswi sekolah dasar. Oleh karena itu, pengetahuan tentang menarke dan bagaimana aktivitas perawatan diri saat menarke sangat penting bagi siswa SD. Pengetahuan ini dapat menjadi bekal mereka saat mengalami menarke nanti sehingga mereka dapat melakukan aktivitas perawatan diri secara mandiri. Bagaimanapun pendampingan orang tua dan guru sebagai orang terdekat tetap harus dilakukan saat anak mengalami menarke.

SIMPULAN

Pendidikan kesehatan tentang aktivitas perawatan diri saat menarke dapat meningkatkan pengetahuan siswa SD sebagai bekal mereka saat menghadapi menarke nanti. Mayoritas siswi telah mengetahui bagaimana dan kapan mengganti pembalut dan membuang pembalut dengan baik. Semua siswi diharapkan dapat menerapkan pengetahuan tentang aktivitas perawatan diri saat terjadi menarke nanti.

SARAN

Pemberian pendidikan kesehatan tentang aktivitas perawatan diri saat menarke dapat dijadikan sebagai kegiatan rutin bagi siswa SD untuk mempersiapkan siswi menghadapi menarke. Para orang tua dan guru harus terus memberikan pendampingan saat siswi mengalami menarke.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada pihak sekolah SD Antonius yang telah membantu proses pelaksanaan pendidikan kesehatan

DAFTAR PUSTAKA

- Canelón, S. P., & Boland, M. R. (2020). A systematic literature review of factors affecting the timing of menarke: The potential for climate change to impact women's health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1703.
- Diaris, N. M., Listyowati, R., & Januraga, P. P. (2017). Readiness of girls aged 10-12 years for an early menarke: a transtheoretical model of behavioural change analysis. *Public Health and Preventive Medicine Archive*, 5(1), 55–61.
- Kemenkes, R. I. (2018). Laporan nasional riskesdas 2018. In *Jakarta: Kemenkes RI*.
- Nopia, E., Lina, L. F., & Angraini, W. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Kesiapan Menghadapi Menarke Pada Siswi SD Negeri 06 Ipuh Desa Semundam Kecamatan Ipuh Kabupaten Mukomuko. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 1(1).
- Novitasari, S., Wardani, H. E., & Ariwinanti, D. (2018). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi Menarke Pada Siswi Sdn Asrikaton 1. *Preventia: The Indonesian Journal of Public Health*, 3(2), 131–135.
- Rhomawati, W. S., Estiwidani, D., & Wahyuningsih, H. P. (2014). Hubungan Tingkat Pengetahuan Menstruasi dengan Kesiapan Menarkhe Siswi SD Kelas 4, 5 dan 6 di SD Ungaran I. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 6(2), 59–66.
- Rumiyandini, A. D., Faizah, Z., & Irwanto, I. (2021). Pengetahuan berhubungan dengan kesiapan siswa dalam menghadapi menarke di SDN Kaliurip Purworejo. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(2), 116–126.
- Sandjaja, S., & others. (2019). Usia menarke perempuan indonesia semakin muda: Hasil analisis riskesdas 2010. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 163–171.
- Sari, S. M., & Effendy, H. V. (2019). The Effect of Health Education About Menarke on Anxiety in Facing Menarke in 5th and 6th Grade Students. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 8(1), 43–49.
- Sommer, M., Sutherland, C., & Chandra-Mouli, V. (2015). Putting menarke and girls into the global population health agenda. *Reproductive Health*, 12(1), 1–3.
- Sopiah, P., Sukaesih, N. S., Nuryani, R., Haryeti, P., & Lindasari, S. W. (2022). Enhancing teenagers' knowledge about menarke care in elementary school age through audiovisual media. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(5), 1970–1977.
- Wahab, A., Wilopo, S. A., Hakimi, M., & Ismail, D. (2020). Declining age at menarke in Indonesia: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 32(6).