

## PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PERSIAPAN REMAJA PUTRI MENGALAMI MENSTRUASI DI SDN PONDOK RANGGON 03 CIPAYUNG JAKARTA TIMUR

Nadirahilah<sup>1</sup>, Farahul Jannah<sup>2</sup>, Indah Kurniawati<sup>3</sup>, Lia Fitriyani<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Institut Kesehatan dan Teknologi Pondok Karya Pembangunan

*email: nadirastikes@gmail.com*

### Abstrak

Pendahuluan Remaja merupakan tahapan seseorang mengalami perkembangan tanda-tanda seksual sekundernya hingga mencapai kematangan seksualnya. Salah satu peristiwa terpenting pada masa pubertas sekaligus pertanda biologis dari kematangan seksual pada remaja putri yaitu datangnya menstruasi pertama (menarche). Permasalahan yang muncul pada remaja putri yang mengalami menstruasi pertama kali umumnya adalah bingung, takut, dan tidak nyaman, sedangkan remaja putra masih ada yang melakukan bullying pada remaja putri. Menjelang menstruasi pertama kali, remaja putri perlu dibekali dengan informasi yang memadai dan remaja putra mendapatkan informasi yang benar tentang menstruasi sejak dini. Tujuan Mengedukasi siswa/i kelas VI SDN Pondok Rangan 03 Cipayung Jakarta Timur agar memperoleh pengetahuan yang benar tentang menstruasi dan yang belum mengalami menstruasi menjadi lebih siap pada saat mengalami menstruasi pertama kali. Metode Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode pendidikan kesehatan dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang siswa/i. Hasil Siswa dan siswi sangat antusias menerima informasi tentang menstruasi. Kesimpulan Siswi yang belum mengalami menstruasi menjadi lebih siap dalam menghadapi menstruasi pertamanya karena telah mendapatkan pengetahuan yang benar tentang menstruasi.

**Kata kunci:** Remaja, Menarche, Kesiapan

### Abstract

Introduction Adolescence is a stage where a person experiences the development of secondary sexual characteristics until they reach sexual maturity. One of the most important events during puberty and a biological sign of sexual maturity in young women is the arrival of the first menstruation. The problems that arise in young women who experience their first menstruation are generally confusion, fear, and discomfort, while there are still young men who bully young women. Towards the first menstruation, young women need to be provided with adequate information, and young men need to get correct information about menstruation from an early age. Purpose To educate students of class VI at SDN Pondok Rangan 03 Cipayung, East Jakarta, so that they gain correct knowledge about menstruation and those who have not experienced menstruation are better prepared when experiencing menstruation for the first time. Method This activity was carried out using the health education method, with a total of 30 students participating. Results Students are very enthusiastic about receiving information about menstruation. Conclusion Students who have not yet experienced menstruation are more prepared to face their first menstruation because they have received proper knowledge about menstruation.

**Keywords :** Adolescence, Menarche, Readiness

### PENDAHULUAN

Pubertas adalah masa di mana wanita dalam masa itu mulai produktif, artinya masa mendapat keturunan yang berlangsung kira-kira 30 tahun, setelah itu wanita memasuki masa klimakterium yang merupakan masa peralihan antara masa reproduksi dengan masa senium (kemunduran). Haid berangsur-angsur berhenti selama 1-2 bulan dan kemudian berhenti sama sekali yang menopause, selanjutnya terjadi kemunduran alat-alat reproduksi, organ tubuh, dan kemampuan fisik. Wanita sehat yang tidak hamil setiap bulan secara teratur mengeluarkan darah dari alat kandungannya yang disebut menstruasi (haid) (Syarifuddin, 2016). Siklus menstruasi terjadi karena selaput lendir rahim dari hari ke hari mengalami perubahan yang berulang-ulang, dalam 1 bulan mengalami 4 masa (stadium) yaitu stadium menstruasi (deskuamasi), stadium post menstruasi (regenerasi), stadium inter menstruasi (regenerasi), dan stadium pra-menstruasi (sekresi) (Syarifuddin, 2019). Pengetahuan tentang menstruasi ini dapat diberikan kepada remaja putri melalui pendidikan kesehatan.

Haid atau menstruasi merupakan kejadian penting dalam kehidupan seorang remaja putri dan juga sebagai barometer kesehatan dari seorang perempuan. Aspek kesehatan pada wanita adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial, serta bagian terpenting dari kesehatan wanita adalah kesehatan reproduksi. Masa remaja menjadi perhatian khusus karena norma sosial-budaya dapat menjadi penghalang bagi remaja putri untuk mendapatkan informasi akurat tentang haid dan Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) saat menstruasi pertama. Menstruasi yang tak terkelola dengan baik dapat menyebabkan putus sekolah, ketidakhadiran, dan masalah kesehatan seksual dan reproduksi lainnya yang memiliki konsekuensi kesehatan dan sosial ekonomi dalam jangka panjang bagi remaja putri (Saribanon et al., 2016). Remaja putri yang sudah menstruasi ditanya perasaannya ketika pertama kali haid menyampaikan berbagai perasaan yang meliputi rasa takut, panik, gugup, bingung dan sakit (Romana et al., 2021). Perasaan psikologis yang dialami remaja putri tentang menarche tersebut sangat alami terutama pada menarche yang pertamakali dialami remaja, sehingga informasi yang benar tentang menarche sangat perlu diberikan kepada remaja putri dalam menghadapi menstruasi agar remaja lebih tenang dan nyaman pada saat mengalami menarche.

Persiapan mengalami menstruasi pada remaja putri dapat dilakukan dengan cara memberikan informasi dan perhatian kepada remaja putri tentang menstruasi (Sinaga et al., 2017). Menjelang menstruasi pertama kali, remaja putri perlu dibekali dengan informasi yang memadai. Para remaja putri perlu mengenali tubuhnya, apa yang akan terjadi, sehingga ia tidak terkejut atau ketakutan pada saat haid pertamanya tiba. Informasi yang diberikan pun perlu dipertimbangkan tahapan dan kedalamannya, sehingga menentramkan, membuat mereka nyaman, dan sesuai dengan tingkat kedewasaan mereka. Aspek kesehatan menstruasi merupakan bagian penting kesehatan reproduksi seorang perempuan yang tidak hanya meliputi aspek kesehatan fisik, tetapi juga aspek kesehatan mental, spiritual maupun sosial. Seorang perempuan perlu mengetahui pola dan jarak dari menstruasi masing-masing, sehingga dapat menilai apabila terjadi hal diluar kebiasaan. Selain itu, ketelitian dalam menilai jadwal menstruasi sangat berkaitan dengan kesempurnaan ibadah, khususnya bagi muslimah. Kewajiban menjaga kesehatan dan kebersihan terkait menstruasi sering diabaikan.

Usia menstruasi pertama kali yang dialami anak perempuan sekarang ini cenderung semakin muda usianya. Banyak anak perempuan yang masih di Sekolah Dasar (SD) sudah mengalami menstruasi (Muslimat NU dan UNICEF Indonesia, 2020). Penelitian Hastui et al., (2014) menemukan ada hubungan tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menarche, Anwar & Febrianty (2017) mendapatkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kesiapan remaja putri menghadapi menarche ( $p$  value 0,008), Fretes et al., (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan mental remaja dalam menjalani menstruasi. Penelitian yang dilakukan oleh (Hidayah & Palila, 2018) juga menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kelekatan aman ibu dan anak dengan kesiapan menghadapi menstruasi pertama (menarche). Remaja perlu dipersiapkan lebih awal mengenal menstruasi melalui pendidikan kesehatan sehingga remaja putri memiliki pengetahuan yang memadai dan siap dalam mengalami menstruasi terutama menstruasi pertama kali.

Pendidikan kesehatan adalah suatu bentuk intervensi atau upaya yang ditujukan kepada perilaku agar perilaku tersebut kondusif untuk kesehatan. Dengan perkataan lain pendidikan kesehatan mengupayakan agar perilaku individu, kelompok atau masyarakat mempunyai pengaruh positif terhadap pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Agar intervensi atau upaya tersebut selektif maka sebelum dilakukan intervensi perlu dilakukan diagnosis atau analisis terhadap masalah perilaku tersebut. Berdasarkan WHO bahwa tujuan pendidikan kesehatan untuk mengubah perilaku orang atau masyarakat dari perilaku yang tidak sehat atau belum sehat menjadi perilaku yang sehat (MRL et al., 2019). Pendidikan kesehatan metode peer group dapat memperbaiki pengetahuan remaja tentang personal hygiene saat menstruasi sehingga dapat memperbaiki antusiasme remaja untuk melakukan personal hygiene saat menstruasi setelah terjadi perubahan sikap (Rofi'ah et al., 2017), ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan personal hygiene menstruasi (Komariyah & Mukhoirotin, 2018), terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap kesiapan psikologis dalam menghadapi menarche pada remaja putri prapubertas di SD gugus V Mengwi yang ditunjukkan dengan nilai signifikan sebesar  $0,010 < \alpha$  (Aswitami, 2018).

Masalah yang saat ini sedang terjadi adalah terjadi tren penurunan usia menarche pada perempuan di Indonesia sedangkan masih banyak remaja putri khususnya siswi dan siswa sekolah dasar yang

belum mengetahui dengan benar pengetahuan tentang menstruasi sehingga siap menghadapi menstruasi pertamanya. Usia menarche secara signifikan lebih muda di daerah perkotaan daripada pedesaan. Pendidikan kesehatan perlu dilakukan untuk menyiapkan siswi sekolah dasar negeri 03 Pondok Ranggon menghadapi menstruasi pertama.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan metode penyuluhan kesehatan dan dilakukan secara onsite. Peserta yang mengikuti kegiatan berjumlah 30 orang yang merupakan siswa dan siswi kelas VI SDN Pondok Ranggon 03 Jakarta Timur. Penyuluh memberikan penyuluhan dengan materi tentang menstruasi dan praktek memasang pembalut serta cara membuang pembalut yang sudah dipakai. Penyuluh juga membuat sesi diskusi dan tanya jawab kepada peserta dengan memberikan reward bagi yang dapat menjawab pertanyaan dengan baik dan benar. Peta/map lokasi kegiatan pengabdian masyarakat ditampilkan pada gambar 1 berikut ini :



Gambar 1. Lokasi SDN Pondok Ranggon 03 Jakarta Timur

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta kegiatan yang merupakan siswa siswi kelas VI SDN Pondok Ranggon 03 Jakarta Timur mengikuti kegiatan dengan sangat antusias. 100% siswi yang mengikuti kegiatan mampu mempraktekkan cara memasang pembalut dengan benar dan cara membuang pembalut yang sudah dipakai. Semua siswi dan siswa mampu menjawab pertanyaan dengan benar tentang menstruasi. Gambar dokumentasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat seperti pada gambar-gambar berikut ini:



Gambar 2. Dokumentasi Penyuluh menyampaikan materi tentang menstruasi



Gambar 3. Dokumentasi Sesi Diskusi dan Tanya Jawab



Gambar 3. Dokumentasi Penutupan kegiatan Pengabdian Masyarakat

### Pembahasan

Siswi dan siswa yang mengikuti kegiatan penyuluhan tentang menstruasi memperoleh pengetahuan yang benar tentang menstruasi. Siswi yang belum menarche kelak akan lebih siap menghadapi menstruasi pertamanya, sedangkan bagi siswi yang sudah mengalami menstruasi dapat lebih memahami pengetahuan tentang menstruasi serta melakukan praktek cara membuang pembalut yang benar dan bagi siswa putra tidak akan melakukan bulliying kepada temannya yang sedang mengalami menstruasi. Materi yang disampaikan pada kegiatan pendidikan kesehatan tentang menstruasi ini mengacu pada panduan untuk anak perempuan dari UNICEF yang meliputi materi sebagai berikut:

1. Definisi menstruasi
2. Apa yang terjadi saat menstruasi
3. Apa yang harus dilakukan saat menstruasi
4. Dimana mendapatkan pembalut sekali pakai
5. Bagaimana cara menggunakan pembalut sekali pakai
6. Apa yang harus dilakukan pada pembalut yang sudah dipakai
7. Bagaimana mendapatkan pembalut kain
8. Bagaimana cara menggunakan pembalut kain
9. Pembalut kain yang sudah dipakai harus diapakan
10. Kapan mengganti pembalut
11. Bagaimana jika rok atau celana terkena noda darah menstruasi
12. Bagaimana mengatasi rasa sakit saat menstruasi
13. Apa yang harus dilakukan jika merasa lelah dan lemah saat menstruasi

14. Apa yang bisa dilakukan saat ketika sedih atau marah saat menstruasi

15. Apa itu menstruasi panduan bagi anak laki-laki

## SIMPULAN

Siswi yang belum mengalami menstruasi menjadi lebih siap dalam menghadapi menstruasi pertamanya karena telah mendapatkan pengetahuan yang benar tentang menstruasi.

## SARAN

Saran yang dapat diberikan kepada sekolah perlu membentuk peer group melalui unit UKS agar siswi dan siswa dapat lebih mudah dan tertarik untuk memperoleh informasi tentang menstruasi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada rekan-rekan dosen dan mahasiswa Institut Kesehatan dan Teknologi yang telah membantu pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini serta kepada Kepala Sekolah dan guru SDN Pondok Ranggon 3 Cipayung Jakarta Timur yang terlibat dalam kegiatan ini sehingga berjalan lancar dan sukses.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, C., & Febrianty, R. (2017). Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Peran Ibu dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche pada Siswi Kelas 4-6 di SD 3 Peuniti Kota Banda Aceh. *JOURNAL OF HEALTHCARE TECHNOLOGY AND MEDICINE*, 3(2), 154.
- Aswitami, N. G. A. P. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Kesiapan Psikologis Dalam Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri Prapubertas Di SD Gugus V Mengwi. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.37341/interest.v7i2.11>
- Fretes, F. De, Tingginehe, V. A., & Setiawan, H. (2020). Pengetahuan tentang Menstruasi Berhubungan dengan Kesiapan Mental Pra-Remaja dalam Menjalani Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(1), 1–10.
- Hastui, T. P., Widatiningsih, S., & Afifah, A. (2014). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Siswi Kelas V dan VI di SD Negeri Dangel Parakan Temanggung Tahun 2014. *Jurnal Kebidanan*, 3(7).
- Hidayah, N., & Palila, S. (2018). Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 107–114. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2021>
- Komariyah, L., & Mukhoirotin. (2018). Potensi Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Personal Hygiene Menstruasi. *Jurnal EDU Nursing*, 2(1).
- MRL, A., Jaya, I. M. M., & Mahendra, D. (2019). *Buku Ajar Promosi Kesehatan*. Universitas Kristen Indonesia.
- Muslimat NU dan UNICEF Indonesia. (2020). *Manajemen Kebersihan Menstruasi dan Pencegahan Perkawinan Anak* (H. Umniyati, Ed.). Pimpinan Pusat Muslimat NU.
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Vitaningrum, D. (2017). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Metode Peer Group Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(2), 31–36.
- Romana, A. B. Y. H., Tat, F., Subani, N. D., & Rindu, Y. (2021). Peran Orangtua Terhadap Persepsi dan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menarche di Desa Kuanheun. *Flobamora Nursing Journal*, 1(1).
- Saribanon, N., Thahir, M., Salamah, U., Prabowo, H., Parouq, F., & Huda, M. (2016). *Haid dan Kesehatan Menurut Ajaran Islam*. Sekolah Pascasarjana Universitas Nasional.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin, Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Syaifuddin. (2016). *Ilmu Biomedik Dasar untuk Mahasiswa Keperawatan*. Salemba Medika.
- Syaifuddin, H. (2019). *Ilmu Biomedik Dasar I*. EGC.