

## PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI PADA SISWI SEKOLAH DASAR DALAM MENGHADAPI MENARCHE DI SD N TANJUNGHARJO

Apri Nur Wulandari<sup>1</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Notokusumo Yogyakarta

Corresponding author E-mail : [aprinurw@gmail.com](mailto:aprinurw@gmail.com)

### ABSTRAK

*Menarche* adalah haid pertama kali yang terjadi pada wanita, dan merupakan ciri khas dari kedewasaan seorang wanita. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, pada masa itu, seorang individu mengalami perubahan baik perubahan secara fisik, psikis, dan sosial yang berhubungan dengan keseluruhan masa transisi dari anak-anak ke dewasa dan kematangan seksual. Edukasi mengenai *menarche* ini dilakukan untuk memberikan pemahaman pada siswi Sekolah Dasar Negeri Tanjungharjo, Kabupaten KulonProgo, Daerah Istimewa Yogyakarta pada jenjang kelas IV, V, dan VI yang termasuk pada masa normal terjadinya menstruasi pertama kali dalam siklus menstruasi wanita. Siswi Sekolah dasar tersebut pada awalnya mendapatkan pengetahuan tentang menstruasi dari orang tua yang seringkali informasi tersebut belum lengkap. Peserta keseluruhan yang mengikuti kegiatan edukasi ini berjumlah 33 peserta. Pelaksanaan kegiatan ini dengan menggunakan media visual dan simulasi menggunakan menstrual kit dilakukan untuk memudahkan peserta memahami secara langsung edukasi menstruasi pertama (*menarche*). Setelah siswi mengikuti edukasi *menarche* ini terlihat adanya peningkatan pemahaman sebanyak 17,16% dari hasil posttest dari total 33 responden yang mengikuti acara edukasi ini.

**Kata Kunci** : *menarche*, siswi Sekolah Dasar, edukasi visual

### ABSTRACT

*Menarche is the first menstruation that occurs in women, and it is a characteristic of a woman's maturity. Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood, at that time, an individual experiences changes both physically, psychologically, and socially related to the entire transition period from childhood to adulthood and sexual maturity. This education about menarche was carried out to provide understanding to the students of Tanjungharjo State Elementary School, KulonProgo Regency, Yogyakarta Special Region at the IV, V, and VI grade levels which are included in the normal period of the first menstruation in a woman's menstrual cycle. The elementary school student initially received knowledge about menstruation from her parents, often the information was incomplete. The total participants who took part in this educational activity were 33 participants. The implementation of this activity using visual media and simulations using menstrual kits were carried out to make it easier for participants to understand firsthand education on the first menstruation (menarche). After the students attended the menarche education, it was seen that there was an increase in understanding as much as 17.16% of the posttest results from a total of 33 respondents who took part in this educational event.*

**Keywords** : *menarche, elementary school student, visual education*

### PENDAHULUAN

*Menarche* adalah haid yang pertama kali terjadi pada wanita, dan merupakan ciri khas dari kedewasaan seorang wanita yang sehat dan tidak hamil.<sup>1</sup> *Menarche* biasanya dimulai pada masa pubertas. Pubertas didefinisikan sebagai transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja, yang ditandai dengan pematangan seksual. Pubertas biasanya dimulai pada usia 10 tahun sampai dengan 11 tahun dan biasanya pubertas lengkap pada usia 15 tahun sampai 17 tahun

pada anak perempuan dan pada anak laki-laki, mengalami pubertas sekitar usia 12 tahun dan selesai pada usia 16 sampai dengan 17 tahun.<sup>2</sup>

Seiring perkembangan zaman terjadi pergeseran usia kematangan seksual, yang dapat diartikan semakin muda usia anak saat mengalami *menarche*. Data dari Riset Kesehatan Dasar didapatkan data bahwa rata – rata usia *menarche* pada remaja Indonesia adalah usia 13 tahun dengan kejadian lebih awal pada usia 9 tahun dan

pada beberapa kasus terjadi pada usia yang lebih lambat yaitu usia 20 tahun.<sup>3</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Dewati didapatkan hasil bahwa usia *menarche* termuda terjadi pada usia 9 tahun.<sup>2</sup>

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, pada masa itu, seorang individu mengalami perubahan baik perubahan fisik, psikis, dan sosial yang berhubungan dengan keseluruhan masa transisi antara anak-anak dan kematangan seksual.<sup>4</sup> Keadaan psikologis yang dialami oleh remaja yang mengalami *menarche* dapat bervariasi. Berdasar hasil penelitian, remaja umumnya mengalami perasaan bingung, kaget, panik, *bad mood*, takut dan hanya sedikit yang mengatakan senang. Selain hal tersebut anak usia sekolah merasa tidak siap dalam menghadapi *menarche* dikarenakan kurangnya pengetahuan terkait *menarche* akibat kurangnya informasi yang diberikan baik dari orang tua maupun dari sekolah.<sup>2</sup>

Pengetahuan tentang menstruasi sangat dibutuhkan oleh remaja putri. Pengetahuan dan sikap yang cukup baik tentang perubahan-perubahan fisik dan psikologi terkait *menarche* sangat diperlukan. Perasaan bingung, gelisah, tidak nyaman selalu menyelubungi perasaan seorang wanita yang mengalami menstruasi untuk pertama kali (*menarche*).<sup>5</sup> Penelitian menunjukkan dari 40 responden terdapat 27 responden (67,5%) dengan pengetahuan rendah, dan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar masih mempunyai pengetahuan rendah.<sup>6</sup>

SD Negeri Tanjungharjo merupakan salah satu SD yang terletak di Kecamatan Nanggulan, Kabupaten Kulonprogo. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan terdapat 5 siswi yang sudah mengalami *menarche*, kelas IV terdapat 1 siswi, kelas V terdapat 2 siswi dan kelas VI terdapat 2 siswi. Menurut guru pembimbing Unit Kesehatan sekolah (UKS) di SD Negeri Tanjungharjo, tidak ada penyuluhan tentang materi kesehatan reproduksi oleh Puskesmas. Materi kesehatan reproduksi pada anak SD baru diberikan ketika kelas VI yang tercakup dalam mata pelajaran IPA. Pada kenyataannya ada beberapa anak yang sudah mengalami menstruasi sebelum kelas VI.

Informasi yang kurang dari orang tua mengenai *menarche* membuat siswi sekolah dasar mencari informasi, kadangkala

informasi yang didapat kurang tepat sehingga hal ini akan menyebabkan timbulnya perasaan cemas dan takut pada remaja ketika menstruasi pertama tiba. Karena itu perlu adanya suatu kegiatan edukasi pendidikan kesehatan reproduksi secara dini khususnya terkait *menarche* bagi siswa sekolah dasar. Hal ini perlu dilakukan agar siswa memahami terkait *menarche* dan dapat mempersiapkan diri lebih sejak dini.

## METODE

Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah siswi SD Negeri Tanjungharjo kelas IV, V, dan VI. Pelaksanaan pengabdian ini merupakan solusi untuk mengatasi permasalahan mitra dalam hal ini SD Negeri Tanjungharjo, dengan metode antara lain dengan melakukan studi literature, penentuan permasalahan yang dihadapi, penentuan solusi, koordinasi dengan pihak sekolah, lalu dilanjutkan dengan pelaksanaan kegiatan pemberian pendidikan kesehatan tentang *menarche*, dan evaluasi program.

Kegiatan edukasi pendidikan kesehatan reproduksi pada siswi sekolah dasar dalam menghadapi *menarche* di SD N Tanjungharjo dengan tema materi "mengenal lebih dini menstruasi" telah dilaksanakan secara daring menggunakan *WhatsApp Group* pada tanggal 27 September 2020 pukul 13.00-15.00 WIB.

Metode yang digunakan dalam edukasi pendidikan kesehatan adalah dengan metode ceramah menggunakan media video, tanya jawab, dan simulasi. Gambar 1 menunjukkan metode penyampaian materi *menarche* dengan menggunakan media virtual.





Gambar 1. Media virtual edukasi *menarche*

Untuk lebih memahami tentang menarche, siswi SD Negeri Tanjungharjo perlu diberikan edukasi secara simulasi dengan memberikan edukasi kit seperti yang terlihat pada gambar 2.



(a)



(b)

Gambar 2. (a) Menstrual kit; (b) Pemberian menstrual kit pada siswi

Sebelum dan setelah pelaksanaan edukasi pendidikan kesehatan diberikan kuesioner pengetahuan tentang menstruasi untuk mengetahui sejauh mana pemahaman dari peserta pengabdian masyarakat ini.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pendidikan kesehatan reproduksi pada siswi SD Negeri Tanjungharjo ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan siswi tentang menstruasi. Dengan demikian, diharapkan siswi akan lebih siap menghadapi *menarche*.

Siswi yang mengikuti kegiatan edukasi berjumlah 33 orang. Adapun

karakteristiknya adalah seperti ditunjukkan pada table 1.

Tabel 1. Karakteristik siswi

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
<b>Kelas</b>		
a. IV	10	30.3%
b. V	11	33.3%
c. VI	12	36.4%
<b>Usia</b>		
a. 9 tahun	8	24.2%
b. 10 tahun	9	27.3%
c. 11 tahun	13	39.4%
d. 12 tahun	3	9.1%
<b>Menstruasi</b>		
a. Sudah	4	12.1%
b. Belum	29	87.9%

Sasaran pengabdian adalah siswi kelas IV, V, dan VI dengan usia mayoritas adalah 11 tahun sebanyak 39.4%. Siswi yang sudah mengalami menstruasi sebanyak 4 orang (12.1%) tersebar di kelas IV sebanyak 1 orang, 1 orang di kelas V dan 2 orang di kelas VI. Dengan usia *menarche* secara urut pada usia 9 tahun, 10 tahun, dan 11 tahun. Mayoritas siswi memperoleh informasi tentang menstruasi adalah dari orang tua.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan secara daring. Metode pendidikan kesehatan diberikan menggunakan video animasi, lalu dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Setelah itu sebagai evaluasi, selain dari data pretest dan posttest, siswa juga diminta untuk mempraktekkan memasang pembalut. Siswi diminta untuk membuat video dari simulasi atau demonstrasi dengan menstrual kit tersebut.

Evaluasi terhadap hasil kegiatan dapat dilihat dari data pretest dan posttest yang tersaji pada table 2.

Tabel 2. Daftar nilai rata-rata tingkat pengetahuan siswi sebelum dan sesudah intervensi di SD N Tanjungharjo tahun 2020 (n=33)

Rata-rata	Pengetahuan Siswi	
	Pretest	Posttest
	6,70	7,85
Persentase peningkatan	17,16%	

Dari table 2 di atas dapat dilihat bahwa terdapat kenaikan rata-rata pengetahuan tentang menstruasi setelah intervensi sebanyak 17,16 %.

Dilihat dari hasil pengisian kuesioner, diperoleh bahwa sebelum pemberian pendidikan kesehatan hanya ada 3 siswi yang memiliki skor maksimal, sedangkan setelah pemberian pendidikan kesehatan siswi yang mendapatkan skor maksimal ada 12 orang. Peningkatan jumlah siswi yang mencapai skor maksimal serta terdapat peningkatan rata-rata skor posttest tersebut menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan melalui media video dapat meningkatkan pengetahuan siswi tentang menstruasi. Selain itu, ketika sesi tanya jawab, siswi dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pengabdian. Siswi sangat antusias mengikuti kegiatan ini dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, hal ini dibuktikan dengan banyak siswi yang bertanya terkait kesehatan reproduksi lainnya diluar menstruasi.

Pada penelitian yang pernah dilakukan, disebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan dalam menghadapi *menarche*.<sup>7</sup> Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik tentang menstruasi menjadikan remaja lebih siap untuk menghadapi *menarche*. Kesiapan atau ketidaksiapan menghadapi *menarche* ini berdampak pada reaksi individu remaja itu sendiri yang bisa berdampak positif ataupun negatif.

Dengan adanya pengetahuan tentang menstruasi yang diberikan, maka siswi dapat menyiapkan diri lebih dini agar siap ketika mengalami *menarche*. Siswi juga menjadi tahu dan mampu melakukan tindakan memasang pembalut secara benar. Mereka juga lebih memahami bagaimana menanggapi dan menyikapi mitos yang ada di masyarakat tentang kesehatan reproduksi.

## KESIMPULAN

Kegiatan edukasi pendidikan kesehatan reproduksi pada siswi sekolah dasar dalam menghadapi *menarche* di SD Negeri Tanjungharjo, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta memberikan hasil yang positif dengan adanya peningkatan pemahaman siswi kelas IV, V dan VI mengenai *menarche* dan cara cara memperispakannya sejak dini yang dibuktikan dengan adanya peningkatan pemahaman dari hasil post tes sebanyak 17,16%.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih atas kerjasama yang baik dari SD Negeri Tanjungharjo, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta dan STIKES Notokusumo Yogyakarta atas olah data pengabdian masyarakat ini.

## SARAN

Dari hasil kegiatan ini perlu adanya penyuluhan lebih dini dan lebih intensif tentang kesehatan reproduksi dengan topik lain, tidak hanya tentang menarche dan menstruasi. Penyuluhan kepada anak Sekolah Dasar dapat bekerja sama dengan Puskesmas setempat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Yusuf, Y., Rina K., & Septi, R. 2014. Hubungan pengetahuan *menarche* dengan kesiapan remaja putri menghadapi *menarche* di SMP Negeri 3 Tidore Kepulauan. *Jurnal Keperawatan*, 2(2).
- Dewati, I. A. 2014. Studi Fenomenologi Pengalaman Menarche Pada Remaja Perempuan di RW 07 Kelurahan Cakung Barat Jakarta Timur. Skripsi. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Balitbang Kemenkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- Wiknjosastro, H. 2005. dalam Ilmu Kebidanan Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Hastuti, T.P, Widatiningsih, S., Afifah, A. 2014. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Kesiapan Menhadapi Menarche Pada Siswi Kelas V dan VI di SD Negeri Dangkel Parakan Temanggung Tahun 2014. *Jurnal Kebidanan*. 3 (3); 16-23.
- Endang, D.N. & Yulianti, S.T. 2016. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan

Kecemasan Pada Remaja Putri Kelas VII di SMP Taranita Solo Baru Sukoharjo. *Indonesian Journal on Medical Science*. (3): 47.

Siswojo, Purwanto. E., & Hendriani . 2015. Hubungan Pengetahuan Siswi Kelas IV SD Tentang Menstruasi dengan Kesiapan Menghadapi Menarche. *Jurnal Husada Mahakam*. 4 (1); 24-31.