

PENDIDIKAN DAN PERSIAPAN MENGHADAPI MENSTRUASI UNTUK ANAK USIA PUBERTAS DI SEKOLAH DASAR KRISTEN HARAPAN DENPASAR

Ni Made Diaris

Program Studi Perekam dan Informasi Kesehatan
Universitas Dhyana Pura, Bali

ABSTRAK

Persiapan dan pendidikan pramenstruasi merupakan suatu Program Kemitraan Masyarakat (PKM) yang bertujuan untuk mempersiapkan anak dalam menghadapi menstruasi. kegiatan dilakukan di Sekolah Dasar Kristen harapan Denpasar Karena dari hasil penelitian yang dilakukan disana ditemukan banyak anak yang masih kurang pengetahuannya terkait menstruasi dan sebagian besar merasa takut dan cemas dalam menghadapi menstruasi karena ketidaktahuannya. Adapun solusi yang ditawarkan adalah dengan memberikan pendidikan dan persiapan pramenstruasi untuk anak-anak usia pubertas yaitu siswi kelas 5 dan 6 di Sekolah dasar Kristen Harapan Denpasar sehingga nantinya diharapkan dapat meningkatkan kesiapan anak dalam menghadapi menstruasi. Hasil yang didapat setelah dilakukan program kemitraan adalah terjadi peningkatan pengetahuan anak tentang menstruasi. Tingkat pengetahuan sebelum diberikan pendidikan didapatkan hasil dengan kategori kurang sebesar 60%, cukup 40% dan tidak ada dengan kategori baik. Tingkat pengetahuan setelah diberikan pendidikan didapatkan hasil dengan kategori kurang sebesar 1.4%, cukup 25%, dan baik 73.6%. Terjadi peningkatan pengetahuan anak setelah diberikan pendidikan dan persiapan menstruasi dari kategori baik 0% meningkat menjadi 73.6%. Diharapkan anak-anak tetap bisa meningkatkan pengetahuannya melalui sumber informasi yang tersedia termasuk materi yg diberikan dalam bentuk brosur dan buku saku untuk tetap dipelajari.

Kata Kunci: Pendidikan, Persiapan, Menstruasi

ABSTRACT

Pre-menstrual preparation and education is a Community Partnership Program (PKM) which aims to prepare children for menstruation. the activity was carried out at Denpasar Christian Elementary School hope that because of the results of research conducted there found many children who still lack knowledge related to menstruation and most feel scared and anxious in the face of menstruation because of ignorance. The solution offered is to provide premenstrual education and preparation for children of puberty children, students in grades 5 and 6 at the Harapan Christian Primary School in Denpasar so that later it is expected to increase children's readiness in facing menstruation. The results obtained after the partnership program is an increase in children's knowledge about menstruation. The level of knowledge before being given education obtained results in the category of less than 60%, 40% enough and none in either category. The level of knowledge after being given education results in the category of less than 1.4%, enough 25%, and good 73.6%. An increase in children's knowledge after being given education and menstrual preparation from the good category 0% increased to 73.6%. It is hoped that children can continue to improve their knowledge through available information sources including materials provided in the form of brochures and pocket books to keep them studied.

Keywords: Education, Preparation, Menstruation

1. Pendahuluan

Menstruasi merupakan masa dimana seorang perempuan sudah memasuki masa remaja dan siap untuk bereproduksi, selama periode menstruasi awal, seorang perempuan akan mengalami perubahan fisik dan biologis, bahkan ada reaksi penolakan, namun hal tersebut merupakan hal yang normal terjadi. (Suryani, 2008). Pergeseran usia *menarche* atau menstruasi pertama menjadi lebih dini membuat anak perempuan merasa tabu dan kurang siap dalam menghadapi menstruasi, hal ini berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada anak usia 10-12 tahun. Pengetahuan yang kurang menjadi salah satu faktor penyebab ketakutan dan ketidaksiapan anak dalam menghadapi menstruasi. Ketidaktahuan seorang anak perempuan yang akan menghadapi *menarche* dan menstruasi bisa membuat mereka sulit untuk menghadapi *menarche* itu sendiri (Aprilani, 2007).

Berdasarkan permasalahan tersebut perlu adanya pendidikan dan persiapan anak pubertas menjelang *menarche*, karena banyak yang merasa tabu mendapatkan atau memberikan informasi terkait menstruasi sedini mungkin padahal usia *menarche* sudah semakin dini (Susanti, 2012). Pendidikan dan persiapan menstruasi diadakan di Sekolah Dasar Kristen Harapan Denpasar. Kegiatan dilakukan di tempat tersebut karena belum pernah ada kegiatan pemberian informasi terkait menstruasi, baik dari pihak sekolah maupun orang tua, dan dari hasil survei ditemukan banyak anak yang mengalami menstruasi dini dan sebagian besar anak memiliki pengetahuan kurang terkait menstruasi. Adapun tujuan dilakukannya kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan anak terkait menstruasi sehingga anak-anak menjadi lebih siap menghadapi menstruasi

2. Solusi dan Target Luaran

Solusi permasalahan tersebut adalah dengan memberikan penyuluhan tentang menstruasi melalui sosialisasi, praktek dan pengadaan brosur serta buku saku terkait menstruasi sebagai bahan bacaan sebagai media informasi. Setelah mendapatkan pendidikan dan persiapan terkait menstruasi diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan anak usia pubertas terkait menstruasi sehingga bisa mempersiapkan anak dalam menghadapi *menarche* dan menstruasi.

3. Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Kristen Harapan Denpasar bertempat di Jalan Raya Sesean Denpasar. Adapun pelaksanaan aktivitas pengabdian kepada masyarakat melalui program Kemitraan masyarakat dilakukan dengan tahap-tahap sebagai berikut:

- a. Sosialisasi pelaksanaan program pada mitra
- b. Pembuatan brosur, poster dan buku saku yang berisikan informasi seputar menstruasi
- c. Melakukan *pretest* untuk mengukur tingkat pengetahuan anak sebelum diberikan pendidikan dan persiapan tentang menstruasi
- b. Penyuluhan kepada siswi usia pubertas tentang menstruasi dan mengajarkan cara melakukan *personal hygiene* yang baik terutama saat menghadapi siklus menstruasi
- c. Melakukan *posttest* untuk mengukur tingkat pengetahuan anak sebelum diberikan pendidikan dan persiapan tentang menstruasi
- d. Menyerahkan brosur dan buku saku kepada peserta, dan poster yang berisi informasi terkait menstruasi kepada pihak sekolah

Pembelajaran Pada pengabdian ini menggunakan metode pendekatan edukatif dengan memberikan sosialisasi dan penyuluhan untuk memberikan edukasi terkait

menstruasi, dan juga mengajarkan bagaimana cara *personal hygiene* yang baik dan benar terutama saat menghadapi siklus menstruasi. Mitra dari kegiatan ini adalah siswi kelas 4 dan 5 di sekoah Kristen Harapan Denpasar. Partisipasi mitra yaitu pihak sekolah dalam pelaksanaan program adalah menyediakan tempat berupa kelas, guru pendamping dan siswi sebagai peserta penerima pendidikan dan persiapan pramenstruasi.

Untuk mengetahui tingkat keberhasilan kegiatan dilakukan evaluasi dengan menyebarkan kuesioner tentang menstruasi untuk mengukur tingkat pemahaman anak tentang menstruasi yang sebelumnya sudah dilakukan *pretest*. dan *posttest* kemudian dianalisis secara deskriptif untuk melihat apakah ada peningkatan pengetahuan atau tidak.

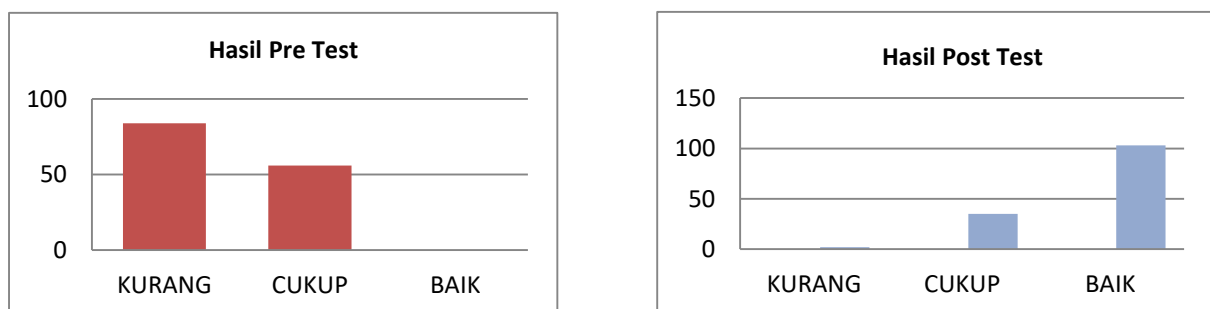
4. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pendidikan dan pelatihan menstruasi dilakukan pada anak usia pubertas yaitu pada siswi kelas 5 dan 6 Sekolah dasar Kristen harapan Denpasar. Kegiatan dilakukan di Aula dan kelas masing-masing.



Gambar 1. Kegiatan sosialisasi

Sebelum diberikan pendidikan dan persiapan menstruasi, anak-anak diberikan kuesioner atau dilakukan *pretest*, setelah itu anak-anak diberikan penyuluhan terkait pubertas, konsep menstruasi, dan materi tentang perawatan diri selama menstruasi. Tingkat pengetahuan sebelum diberikan pendidikan didapatkan hasil dengan kategori kurang sebesar 60%, cukup 40% dan tidak ada dengan kategori baik. Berdasarkan hasil diatas sebagian besar anak memiliki pengetahuan kurang, hal ini terjadi karena kurangnya informasi sejak dini terkait menstruasi. Hasil penelitian sebelumnya jg menemukan bahwa masih banyak anak yang memiliki pengetahuan yang kurang baik tentang menstruasi, hal ini berkaitan dengan masih jarang ada anak yang mendapat informasi atau penyuluhan sejak dini terkait menstruasi (Afriliana, 2014). Sebagian besar remaja masih kurang dalam persiapan dan pemahaman mengenai menstruasi (Dewati, 2014).



Gambar 2. Grafik Sebaran Jumlah Tingkat Pengetahuan *Pre Tes* Grafik dan *Posttes*

Setelah diberikan pendidikan dan persiapan terkait menstruasi, anak-anak dinilai kembali tingkat pengetahuannya, dengan melakukan *posttest*. Tingkat pengetahuan setelah diberikan pendidikan didapatkan hasil dengan kategori kurang sebesar 1.4%, cukup 25%, dan baik 73.6%. Terjadi peningkatan pengetahuan anak setelah diberikan pendidikan dan persiapan menstruasi dari kategori baik 0% meningkat menjadi 73.6%. Berdasarkan penelitian pengetahuan seorang anak perempuan terkait menstruasi sangat dipengaruhi oleh informasi dan sumber informasi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang mendapatkan bahwa tingkat pengetahuan seorang anak meningkat setelah diberikan pendidikan atau penyuluhan terkait menstruasi (Afriliana, 2014).

5. SIMPULAN

Kegiatan ini berjalan dengan baik, dan diterima dengan baik oleh mitra, permasalahan mitra sudah terselesaikan yaitu setelah diberikan pendidikan dan persiapan menstruasi terjadi peningkatan pengetahuan anak terkait menstruasi yaitu dari kategori baik 0% menjadi 73.6%. Mitra, yaitu para siswi sudah mendapatkan brosur dan buku saku terkait pendidikan dan persiapan menstruasi.

Daftar Rujukan

- Afriliana, I., Puspitaningrum, D., & Rahmawati, A. (2014). Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswi Sd Tentang Menstruasi Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penyuluhan di SDN Sampangan 01 Semarang. *Jurnal Kebidanan*, 3(2), 12-19.
- Aprilani, G. (2007). Dukungan ibu terhadap remaja putridalam membantu kesiapan anak dalam menghadapi menarche (Studi kualitatif pada ibu dari siswi SD Pedurungan Kidul 07 Semarang) Universitas Diponegoro Semarang. Terdapat pada <http://www.fkm.undip.ac.id>. Diakses tanggal 4 Desember 2010.
- Dewati. (2014). Studi Fenomenologi Pengalaman Menarche Pada Remaja Perempuan Di Rw 07 Kelurahan Cakung Barat Jakarta Timur.
- Suryani, E., & Widiasih, H. (2008). Psikologi ibu dan anak. Yogyakarta: Fitramaya.
- Susanti. (2012). Faktor Risiko Kejadian Menarche Dini Pada Remaja Di Smp N 30 Semarang.
- Dewati. (2014). Studi Fenomenologi Pengalaman Menarche Pada Remaja Perempuan Di Rw 07 Kelurahan Cakung Barat Jakarta Timur.