



Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS) : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat

Unit Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

<https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/emass>

E-ISSN: 2656-0364



OPTIMALISASI PERSIAPAN REMAJA PUTERI DALAM MENGHADAPI MENARCHE DI KECAMATAN CISAYONG TAHUN 2023

Herni Kurnia*¹, Sariestya Rismawati², Laila Putri Suptiani³

^{1,2,3} Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Indonesia

*e-mail: herni120888@gmail.com

ABSTRACT

Menarche is the first menstruation that occurs and is one of the characteristics of a woman becoming an adult. Menarche tends to be earlier when the child has not yet reached mental maturity and also a lack of knowledge factors give rise to various psychological responses in girls when experiencing menarche. Knowledge about menstruation is needed by young women. The results of preliminary research and research in Cisayong Village, Tasikmalaya Regency, showed that of the 15 teenage girls aged 11-13 years who were interviewed, 6 people experienced menarche at the age of 10 years and 9 people experienced menarche at the age of 12 years. All young women said that their mothers did not provide information about menstruation and that they did not have complete knowledge of menstrual care. Based on a preliminary study conducted on adolescent girls aged 10-12 years at SDN 3 Cisayong, Tasikmalaya Regency, as many as 8 out of 10 female students had insufficient knowledge about menarche and menstruation. And based on interviews with teachers and school principals, they said that no one had ever provided information or counseling about menstruation to teenagers. The aim of this PKM is to optimize the preparation of young women in facing menarche and menstrual care at SDN 3 Cisayong, Tasikmalaya Regency by providing pocket books and Health Education about Menarche and menstrual preparation. The results achieved were an increase in knowledge between before and after the provision of Health Education. The output of this activity is increasing youth knowledge, intellectual property rights Video Activities, pocket books with ISBN and journal publications

Keywords: Teenage Girls, knowledge, menarche

ABSTRAK

Menarche merupakan haid yang pertama kali terjadi merupakan salah satu ciri wanita yang beranjak dewasa. Menarche yang cenderung lebih awal saat anak belum mencapai kedewasaan pikiran dan juga kurangnya faktor pengetahuan memunculkan beragam respon psikologis pada anak perempuan saat mengalami menarche. Pengetahuan tentang menstruasi sangat dibutuhkan oleh remaja putri di SDN Cisayong. Hasil penelusuran dan studi pendahuluan di SDN Cisayong Kabupaten Tasikmalaya didapatkan bahwa dari 15 remaja putri umur 11-13 tahun yang diwawancara, 6 orang mengalami menarche saat usia 10 tahun dan 9 orang mengalami menarche saat usia 12 tahun. Semua remaja putri mengatakan bahwa ibu mereka tidak memberikan informasi tentang menstruasi dan mereka tidak mengetahui perawatan saat menstruasi dengan lengkap. Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilakukan pada remaja putri usia 10-12 tahun di SDN 3 Cisayong Kabupaten Tasikmalaya, sebanyak 8 dari 10 siswi memiliki pengetahuan kurang tentang menarche dan menstruasi. Serta berdasarkan wawancara dengan guru dan kepala sekolah mengatakan bahwa belum pernah ada

pemberian informasi atau penyuluhan tentang menstruasi pada remaja. Tujuan PKM ini untuk Mengoptimalkan persiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche* dan perawatan menstruasi di SDN 3 Cisayong Kabupaten Tasikmalaya dengan pemberian buku saku dan Pendidikan Kesehatan tentang *Menarche* dan persiapan menstruasi. Hasil yang dicapai terdapat peningkatan pengetahuan antara sebelum dan setelah pemberian Pendidikan Kesehatan, Dimana pengetahuan baik sebelum sebanyak 10% menjadi 80% pada saat setelah pendidikan Kesehatan. Luaran pada kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan remaja, HKI Video Kegiatan, Buku saku ber ISBN dan publikasi jurnal

Kata kunci: , *menarche*, *pengetahuan*, *remaja putri*

PENDAHULUAN

Menarche merupakan haid yang pertama kali terjadi merupakan salah satu ciri wanita yang beranjak dewasa. *Menarche* menunjukkan bekerjanya kemampuan reproduksi pada wanita. Rata-rata usia *menarche* di Indonesia adalah 12,4 tahun. Saat ini, *menarche* dapat terjadi lebih awal pada usia 9-10 tahun atau lebih lambat pada usia 17 tahun (Kemenkes, 2018). Menstruasi biasanya disertai dengan pertumbuhan fisik. Namun, terkadang pertumbuhan fisik yang pesat tidak selalu diiringi dengan kematangan pikiran atau kedewasaan psikologi. Hal ini sangat berkaitan dengan usia anak saat mendapat *menarche* yang dewasa ini kejadiannya cenderung lebih awal karena dipengaruhi oleh berbagai faktor (Sommer, M. 2018).

Menarche yang cenderung lebih awal saat anak belum mencapai kedewasaan pikiran dan juga kurangnya faktor pengetahuan memunculkan beragam respon psikologis pada anak perempuan saat mengalami *menarche*. Problema kesehatan reproduksi remaja dapat dikatakan sebagai masa kebingungan, dimana pada saat itu remaja belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai perkembangan dan perubahan fisik tubuhnya sendiri (BKKBN, 2018).

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 menyelimuti perasaan seorang wanita yang mengalami menstruasi untuk pertama kali (*menarche*).

Hasil penelusuran dan studi pendahuluan di Desa Cisayong Kabupaten Tasikmalaya didapatkan bahwa dari 15 remaja putri umur 11-13 tahun yang diwawancara, 6 orang mengalami *menarche* saat usia 10 tahun dan 9 orang mengalami *menarche* saat usia 12 tahun. Semua remaja putri mengatakan bahwa ibu mereka tidak memberikan informasi tentang menstruasi dan mereka tidak mengetahui perawatan saat menstruasi dengan lengkap.

Pendidikan mengenai persiapan menstruasi ini idealnya diberikan oleh orang tua di rumah, mengingat yang tahu keadaan anak adalah orang tua, tapi di Indonesia tidak semua orang tua mau terbuka dalam membicarakan masalah tersebut. Fenomena yang sering terjadi dimasyarakat adalah orang tua merasa tabu untuk membicarakan masalah menstruasi, sehingga remaja kurang mendapatkan informasi yang cukup baik tentang perubahan fisik dan psikologis tentang *menarche* (Sommer, M.,2018). Sebagian remaja putri mendapatkan informasi yang diperoleh belum tentu benar dan bermutu. Hasil penelitian Ozdemir et al (2018) menjelaskan bahwa 24,1% mendapatkan informasi *menarche* dari temannya, 29,3% dari guru sekolah, dan 11,5% tidak ada yang memberikan informasi.

Berdasarkan hal itu, peran dunia pendidikan dan tenaga kesehatan dalam mengenalkan menstruasi sangatlah besar. Tenaga kesehatan khususnya bidan dapat memberikan pelayanan

kesehatan secara promotif, karena bidan memiliki kewenangan untuk memberikan pelayanan kesehatan reproduksi sesuai dengan Permenkes No 28 Tahun 2017 (IBI, 2017).

Hasil penelusuran dan studi pendahuluan di Desa Cisayong Kabupaten Tasikmalaya didapatkan bahwa dari 15 remaja putri umur 11-13 tahun yang diwawancara, 6 orang mengalami menarche saat usia 10 tahun dan 9 orang mengalami menarche saat usia 12 tahun. Semua remaja putri mengatakan bahwa ibu mereka tidak memberikan informasi tentang menstruasi dan mereka tidak mengetahui perawatan saat menstruasi dengan lengkap.

Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilakukan pada remaja putri usia 10-12 tahun di SDN 3 Cisayong Kabupaten Tasikmalaya, sebanyak 8 dari 10 siswi memiliki pengetahuan kurang tentang menarche dan menstruasi. Serta berdasarkan wawancara dengan guru dan kepala sekolah mengatakan bahwa belum pernah ada pemberian informasi atau penyuluhan tentang menstruasi pada remaja.

Tujuan Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah untuk Mengoptimalkan persiapan remaja putri dalam menghadapi menarche dan perawatan menstruasi di SDN 3 Cisayong Kabupaten Tasikmalaya. Khalayak Sasaran Pengabdian Kepada Masyarakat ini remaja putri usia 10-12 tahun yang tercatat sebagai siswi SDN 3 Cisayong di Kecamatan Cisayong Kabupaten Tasikmalaya yang berjumlah 30 orang.

METODE

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini melalui metode Partisipasi aktif masyarakat. Kegiatan nya meliputi pemberian buku saku “Aku Harus Tahu Tentang Menstruasi” dengan nomor ISBN: 978-623-8005-56-7 dan Pendidikan Kesehatan tentang Menarche dan Menstruasi. Sebelum diberikan buku saku dan Pendidikan Kesehatan, remaja putri disana diberikan pre test terlebih dahulu dan setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan diberikan post test dengan pertanyaan yang sama dengan menggunakan kuisisioner tentang menstruasi sebanyak 10 pertanyaan pilihan ganda, jika jawaban benar skor 1, dan jawaban salah skor 0.

Pelaksanaan program kegiatan ini melalui tahap persiapan kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan kegiatan, evaluasi kegiatan, dan pembuatan laporan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah adanya peningkatan pengetahuan remaja putri usia 10 - 12 tahun di SDN 3 Cisayong. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini berupa pemberian buku saku :“Aku Harus Tahu Tentang Menstruasi” dan Pendidikan Kesehatan terkait menarche dan menstruasi oleh TIM. Sebelum diberikan buku saku dan Pendidikan Kesehatan, remaja putri disana diberikan pre test terlebih dahulu dan setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan diberikan post test dengan pertanyaan yang sama dengan menggunakan kuisisioner tentang menstruasi sebanyak 10 pertanyaan pilihan ganda

Tabel 4.1 Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Menarche dan Menstruasi

Pengetahuan	Sebelum		Setelah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Baik	3	10%	24	80%
cukup	6	20%	6	20%
Kurang	21	70%	0	0
TOTAL	30	100%	30	100%

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat diketahui bahwa sebelum diberikan buku saku dan Pendidikan Kesehatan tingkat pengetahuan remaja puteri di SDN 3 Cisayong Sebagian besar dalam ketegori kurang yaitu sebesar 70%. Dan setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan dan pemberian buku saku “Aku Harus Tahu Tentang Menstruasi” Sebagian besar tingkat pengetahuan remaja puteri dalam kategori baik sebesar 80%.

Berdasarkan hasil diatas, bahwa pendidikan kesehatan sangat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Dimana Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses perubahan prilaku yang dinamis dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia yang meliputi komponen pengetahuan, sikap, ataupun praktik yang berhubungan dengan tujuan hidup sehat baik secara individu, kelompok maupun masyarakat, serta merupakan komponen dari program kesehatan. Dalam penyampaian pendidikan kesehatan terhadap masyarakat, terdiri dari 3 (tiga) metode yaitu metode pendidikan individual, metode pendidikan kelompok dan metode pendidikan masa. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Frantin F. K, dkk. 2015 menyatakan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi remaja terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap Siswa SMP Negeri 08 Belitung. Selain itu, penyampaian informasi juga dapat meningkatkan ketertarikan dan pemahaman materi lebih baik pada anak-anak dan remaja.

Pendidikan kesehatan merupakan kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan sehingga masyarakat tidak hanya sadar, tahu, dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melaksanakan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. Peningkatan pengetahuan ini karena adanya pemberian informasi, dimana didalamnya terdapat proses belajar. Proses belajar menurut Pakpahan et al., (2021) dapat diartikan sebagai proses untuk menambah pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan yang dapat diperoleh melalui pengalaman atau melakukan studi (proses belajar mengajar).

Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan sangat berpengaruh terhadap pengetahuan dimana terjadi perubahan pengetahuan seperti yang diharapkan dari pendidikan kesehatan yaitu dari tidak tahu menjadi tahu. Hasil ini juga didukung oleh penelitian Hidayati et al., (2020) bahwa ada pengaruh yang bermakna dari pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan, dan diharapkan nantinya pengetahuan ini dapat merubah sikap remaja puteri dalam menghadapi menarche dan perawatan selama menstruasi. Dimana Menstruasi merupakan kondisi fisiologis pada Wanita, dimana perlu pengetahuan yang baik untuk melakukan persiapan dan perawatan selama menstruasi pada remaja karena berpengaruh terhadap kondisi Kesehatan Reproduksi remaja.

Kesehatan Reproduksi Remaja merupakan suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi yang dimiliki oleh remaja. Organisasi kesehatan dunia WHO menerangkan bahwa remaja adalah orang yang berusia 12 hingga 24 tahun. Dan pada masa remaja ini manusia mengalami masa peralihan dari kanak-kanak menjadi dewasa. Artinya, secara fisik mereka sudah bisa menjadi manusia dewasa yang bisa bereproduksi akan tetapi psikologis, sosial dan ekonomi mereka masih tergantung terhadap orang tua mereka. Remaja harusnya mengalami proses pengenalan dan mulai mendapatkan pengetahuan kesehatan reproduksi seperti Menstruasi, perubahan fisik dan psikologis, masalah- masalah kesehatan reproduksi pada masa remaja. Selain itu, remaja juga perlu mengetahui cara menjaga kesehatan reproduksi yang baik dan benar karena menjaga kesehatan reproduksi adalah hal yang sangat penting.

Pada masa remaja kita mendapatkan waktu terbaik untuk membangun kebiasaan yang baik sehingga mereka bisa bertumbuh dengan kebiasaan baik dalam menjaga kebersihan dan kesehatan mereka yang nantinya akan menjadi aset dalam jangka panjang.

SIMPULAN

1. Terdapat Peningkatan Pengetahuan Remaja Puteri sebelum dan setelah diberikan Pendidikan Kesehatan
2. Pemberian buku saku “Aku Harus Tahu Tentang Menstruasi” dan Pendidikan Kesehatan dapat mengoptimalkan persiapan remaja puteri dalam menghadapi menarche dan menstruasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pihak sekolah SDN 3 Cisayong Kabupaten Tasikmalaya yang telah memberi dukungan dan ikut berpartisipasi aktif sebagai mitra dalam pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Prawiroharjo, S. 2014. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia. 2017. Reproduksi Remaja, Indikator Utama. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
- Kemendes. 2018. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- BKKBN. 2018. Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi. Jakarta : BKKBN.
- Sommer, M. 2018. Putting Menstrual Hygiene Management On To The School Water And Sanitation Agenda. Mailman School of Public Health, Columbia University.
- Ozdemir et al. 2018. Health Literacy Among Adults : A Study From Turkey. *Health Education Research, Volume 25, Issue 3, June 2010, Pages 464–477.*
- Ikatan Bidan Indonesia. 2017. PMK No. 28 Tentang Izin dan Penyelenggaraan Praktik Bidan.
- Ali, Asrori, M. 2018. Psikologi Remaja. Jakarta : Bumi Aksara
- Aisyaroh, N. 2014. Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta: EGC
- Kusmiran, E. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta : Salemba Medika; 2016 11.
- Depkes Propinsi Jabar. 2018. Pusat penyuluhan kesehatan masyarakat. Bandung: Dinkes Propinsi Jatim
- Lubis, Namora L. 2013. Psikologi Kespro Wanita dan Perkembangan Reprodusinya. Jakarta: Kencana
- Septiana. 2014. Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Kesehatan Reproduksi di SMP Islam Ruhuma Ciputat. Skripsi. Tidak Dipublikasikan
- Frantin F. K, dkk. 2015. Pengaruh Promosi Kesehatan Reproduksi Remaja terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SMP Negeri 08 Belitung. Politeknik Kemenkes Manado. Jurnal Ilmiah Bidan.
- Notoatmodjo. 2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta