

Pendidikan Kesehatan Tentang Menarche Pada Siswi Kelas 4 Di Sd Negeri Cilolohan

Neni Nuraeni¹, Sri mulyanti¹, Hani Handayani¹, Ida Herdiani¹, Asep Setiawan¹, Indra Gunawan¹,
Muhammad Saefulloh¹, Nita Nuriwiyani¹, Hilma Putri Maulinda¹

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Article Information

Received: 01 June 2023

Revised: 13 July 2023

Available online: 14 July 2023

Keywords

Pendidikan Kesehatan,
Menarche, Sekolah Dasar

Correspondence

Phone: (+62) 85222691730

E-mail: indra@umtas.ac.id

ABSTRAK

Remaja yang mengalami *menarche* biasanya mengalami ketakutan dan kecemasan. Datangnya haid pertama membuat remaja merasakan kebingungan kesedihan, cemas, stres, sampai dengan mudah marah dan emosional bahkan tertekan dan menolak terkait datangnya menstruasi. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang *menarche* dan juga meningkatkan kesiapan siswi kelas 4 SD Negeri 1 Cilolohan dalam menghadapi *menarche* pertama. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini dengan pendekatan partisipatif dan komunikasi individual, artinya siswi diajak untuk memahami teori, kemudian dilakukan pendekatan secara person dan didampingi untuk mendukung pelaksanaan praktik. Pengabdian ini dilakukan di SDN 1 Cilolohan pada siswi kelas 4 berjumlah 40 siswa di Kota Tasikmalaya. Hasil yang didapat bahwa terdapat perubahan antara pengetahuan siswi tentang *menarche* di SDN 1 Cilolohan Kota Tasikmalaya sesudah diberikan penyuluhan. Dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan tentang *menarche* efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswi untuk meningkatkan kesiapan mereka menjelang *menarche*. Kegiatan ini memperoleh respon yang positif dari pihak sekolah dan juga para siswi yang sangat antusias selama kegiatan berlangsung. Disarankan guru melakukan Pendidikan kesehatan tentang *menarche* yang berkala kepada siswi yang akan menjelang *menarche* pertama.

PENDAHULUAN

Penduduk rentang usia 10 – 19 tahun adalah remaja, menurut WHO (*World Health Education*) remaja. Menurut peraturan menteri kesehatan RI nomor 25 tahun 2014 remaja adalah penduduk dalam rentang 10-18 tahun, sedangkan menurut Badan Kependudukan dan keluarga Berencana Nasional (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

Dapat disimpulkan remaja adalah individu yang berusia 10 - 24 tahun (belum menikah) yang mengalami periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan ternyadinya *menarche* (Menstruasi pertama kali) (Danoer et al., 2022).

Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan remaja dengan jumlah sekitar 18% dari jumlah penduduk yang ada di dunia atau sekitar 1,2 milyar jiwa. Sedangkan di

Indonesia dari jumlah penduduk Indonesia yang berjumlah lebih dari 270 juta, 2/3 berada di usia produktif, 17% adalah remaja (usia 10-19 tahun) atau sama dengan 46 juta, 48% perempuan dan 52% laki-laki, 51% usia 10-14 tahun dan 49% usia 15-19 tahun (UNICEF-profil remaja, 2021).

Remaja usia 10-14 di Provinsi Jawa Barat tahun 2020 berjumlah 1.272.240 jiwa. Perempuan berjumlah 630.845 dan laki-laki berjumlah 641.395 jiwa. Usia remaja 15-19 tahun berjumlah 1.818.682 jiwa, perempuan berjumlah 898.831 jiwa dan laki laki berjumlah 919.851 jiwa (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat, 2020).

Data sensus penduduk tahun 2020 didapatkan bahwa usia 10-14 tahun berjumlah 19.240 jiwa, perempuan 9.625 jiwa dan laki-laki 9.615. usia 15-19 tahun berjumlah 27.013, perempuan berjumlah 13.823 jiwa dan laki laki berjumlah 13.190 jiwa (Badan Statistik Kota Tasikmalaya, 2020). Usia 10-19 tahun merupakan usia remaja, dimana remaja ini merupakan masa transisi antara anak dan dewasa. Remaja dikategorikan menjadi tiga tahapan yang berbeda, terdiri dari remaja awal yang disebut dengan *early adolescent* yang terjadi pada usia 12-14 tahun, yang kedua ada remaja pertengahan yang disebut *Middle Adolescent* yang terjadi pada usia 15-17 tahun, dan yang terakhir yaitu remaja akhir yang disebut dengan *late adolescent* yang dimulai pada usia 18 sampai umur 19 tahun (Dartiwen & Aryanti, 2021).

Remaja dikatakan pubertas bila sudah mengalami *menarche* pada remaja putri. *Menarche* adalah haid pertama terjadi ditengah-tengah masa pubertas yaitu rentang usia 10-16 tahun atau pada awal remaja sebelum memasuki masa reproduksi. *Menarche* merupakan tanda berfungsinya organ reproduksi dan system endokrin pada remaja putri (Meizela et al., 2020). *Hipotalamus*, *hipofisis* dan *ovarium* (*Hypotalamic-pituitari-Ovarikratis*) merupakan organ yang berperan penting dalam hal ini, selain sehingga *korteks serebri*, *hipotalamus*, *hipofisis*, *ovarium*, *glanduna*

supra renalis dan kelenjar-kelenjar *endokrin* lainnya (Meizela et al., 2020). Pada awal proses *menarche* mula-mula terjadi peningkatan FSH, kemudian diikuti oleh peningkatan LH, setelah itu FSH akan merangsang sel *granulosa* untuk menghasilkan estrogen dan inhibin. Dalam periode lanjutan, LH berperan dalam proses *menarche* dengan merangsang timbulnya ovulasi dan terjadilah *menarche* (Dartiwen & Aryanti, 2021).

Remaja yang mengalami *menarche* biasanya mengalami ketakutan dan kecemasan. Menurut Danoer et al., (2022), Sainah, Hamdayani, & Zalzabila (2022), mengemukakan bahwa datangnya haid pertama membuat remaja merasakan kebingungan kesedihan, cemas, stres, sampai dengan mudah marah dan emosional bahkan tertekan dan menolak terkait datangnya menstruasi. Hal ini dikarenakan banyaknya remaja yang tidak memahami dasar perubahan yang terjadi pada dirinya, dan tidak memiliki kesiapan untuk menghadapi *menarche*, sehingga membutuhkan penyesuaian terhadap perubahan yang terjadi. Demikian juga menurut Baroroh, & Artanti (2022), bahwa selain reaksi negative tetapi juga menimbulkan reaksi positif seperti perasaan senang dan bangga karena menganggap dirinya sudah dewasa secara biologis.

Faktor faktor yang menyebabkan remaja tidak siap menghadapi *menarche* dipengaruhi oleh faktor diantaranya yaitu, pengetahuan, sikap, dukungan (keluarga dan teman sebaya), usia anak saat mengalami *menarche*, dan juga peran orang tua (Sinaga & Lubis, 2021). Selama ini sebagian masyarakat merasa asing terkait pembicaraan menstruasi kepada anggota keluarga, dimana orang tua merasa malu untuk membicarakan masalah terkait menstruasi kepada anaknya. Faktor yang menyebabkan anak tidak siap menghadapi *menarche* yaitu tingkat pendidikan juga mempengaruhi sejauh mana pengetahuan seseorang, sumber informasi tentang

menstruasi sebelum anak mengalami *menarche*.

Kesiapan menghadapi *menarche* dapat dilakukan dengan memberikan informasi dan perhatian pada remaja putri untuk menghadapi *menarche*, dengan begitu remaja putri menjadi lebih tenang dan siap untuk menghadapi *menarche* (Kurniawati & Mauliati, 2022). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SDN 1 Cilolohan Kota Tasikmalaya terdapat jumlah siswi usia 10-12 tahun sebanyak 43 orang, dan yang belum mengalami haid sebanyak 40 orang. Hasil wawancara dengan siswi yang belum mengalami *menarche* sebanyak 9 dari 10 orang mengatakan belum mengetahui tentang *menarche* dan merasa cemas akan datangnya *menarche*. Sedangkan untuk usia 13-14 tahun sebanyak 43 orang dan yang belum mengalami haid sebanyak 28 orang, untuk hasil wawancara sebanyak 10 orang siswa mengetahui tentang *menarche* dan kebetulan sudah mendapatkan informasi mengenai *menarche*.

SDN 1 Cilolohan merupakan salah satu SDN yang ada di Kota Tasikmalaya, di sekitaran SDN ini terdapat sekolah swasta islam dan SDN 1 Cilolohan merupakan salah satu sekolah pemerintah atau sekolah negeri yang dimana menurut penuturan dari kepala sekolah SDN 1 Cilolohan, siswi kelas IV belum pernah mendapatkan informasi terkait menstruasi sedangkan untuk siswi kelas V sudah diberikan informasi terkait menstruasi pada saat pembelajaran Ilmu Pengetahuan Alam.

METODE

Metode yang digunakan dalam pelatihan ini dengan pendekatan partisipatif dan komunikasi individual, artinya siswa diajak untuk memahami teori, kemudian dilakukan pendekatan secara person dan didampingi untuk mendukung pelaksanaan praktik (Chairunnisa & Sundi, 2021). Adapun tahapan secara umum yang dilakukan mulai dari tahap persiapan, tahapan penyuluhan kesehatan, dan tahapan evaluasi untuk mengetahui keberhasilan program

Pendidikan kesehatan pada siswi kelas 4 SDN 1 Cilolohan Kota Tasikmalaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berupa kegiatan Pendidikan kesehatan tentang *menarche* pada siswi kelas 4 SDN 1 cilolohan Kota Tasikmalaya terlaksana atas kerjasama dan kolaborasi dari Dosen, mahasiswa Fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dengan Kepala sekolah beserta pra guru di SDN 1 Cilolohan Kota Tasikmalaya.

Peserta pada kegiatan penyuluhan ini adalah siswi kelas 4 SDN 1Cilolohan yang belum mengalami menstruasi yang berjumlah 40 orang. Rata-rata usia peserta adalah 10-11 tahun. Pada proses pelaksanaan penyuluhan seluruh siswi nampak sangat antusias dalam mengikuti seluruh kegiatan dan nyeimak materi yang diberikan dengan sangat baik. Pengetahuan siswi kelas IV SDN 1 Cilolohan Kota Tasikmalaya sebelum diberikan edukasi tentang *menarche* mempunyai pengetahuan yang kurang baik. Hal ini dikarenakan seluruh responden belum terpapar informasi karena dari pihak sekolah belum pernah memberikan edukasi terkait *menarche* taupun menstruasi namun ada sebagian yang cukup bahkan baik karena ada pengaruh dari responden tersebut pernah baca melalui media social ataupun mendengar dari orang tua responden



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan



Gambar 2. Proses evaluasi

Dari hasil evaluasi didapatkan bahwa terdapat peningkatan tingkat pengetahuan siswi tentang menarche setelah diberikan Pendidikan kesehatan. Selain itu sebagian besar siswi menyatakan bahwa mereka tidak lagi merasa khawatir dan bingung ketika nanti mengalami menarche yang pertama. Hal ini sejalan dengan beberapa hasil penelitian tentang efektifitas pendidikan kesehatan yang mengungkapkan bahwa terdapat peningkatan level pengetahuan siswa tentang menarche setelah diberikan pendidikan kesehatan (Adiba et al., 2020). Dengan diberikan informasi tingkat pengetahuan responden meningkat hal ini dikarenakan faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang salah satunya dengan diberikan informasi, informasi merupakan tempat seseorang memperoleh pengetahuan. Seseorang yang memperoleh informasi akan memperluas tingkat pengetahuan terhadap segala sesuatu (Wati, 2021). Lebih lanjut faktor yang mempengaruhi pengetahuan berasal dari dalam diri responden itu sendiri. Untuk mendapatkan ilmu pengetahuan dapat dipengaruhi oleh minat seseorang terhadap sesuatu, dengan semakin tinggi minat seseorang semakin besar juga untuk mencari informasi tersebut (Filaela, 2020). Faktor faktor yang menyebabkan remaja tidak siap menghadapi menarche dipengaruhi oleh faktor diantaranya yaitu, pengetahuan, sikap, dukungan (keluarga dan teman sebaya), usia anak saat mengalami menarche, dan juga peran orang

tua (Sinaga & Lubis, 2021). Selama ini sebagian masyarakat merasa asing terkait pembicaraan menstruasi kepada anggota keluarga, dimana orang tua merasa malu untuk membicarakan masalah terkait menstruasi kepada anaknya. Faktor yang menyebabkan anak tidak siap menghadapi menarche yaitu tingkat pendidikan juga mempengaruhi sejauh mana pengetahuan seseorang, sumber informasi tentang menstruasi sebelum anak mengalami menarche. Kesiapan menghadapi menarche dapat dilakukan dengan memberikan informasi dan perhatian pada remaja putri untuk menghadapi menarche, dengan begitu remaja putri menjadi lebih tenang dan siap untuk menghadapi menarche (Kurniawati & Mauliati, 2022).

KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya untuk mendorong perorangan, kelompok dan masyarakat untuk memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya melalui peningkatan pengetahuan, kemauan dan kemampuan. Pendidikan kesehatan dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan remaja putri. Kesiapan menghadapi menarche dapat dilakukan dengan memberikan informasi dan perhatian pada remaja putri untuk menghadapi menarche, dengan begitu remaja putri menjadi lebih tenang dan siap untuk menghadapi menarche. Adapun saran yang dikemukakan adalah bagi SDN 1Cilolhan diharapkan untuk melakukan kegiatan Pendidikan kesehatan kepada siswi terutama tentang menarche yang berkala dalam upaya mengurangi masalah yang kerap dialami oleh remaja putri ketika menjelang menstruasi yang pertama kali.

DAFTAR PUSTAKA

Astutik, P., & Syamsidi, A. N. (2023). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas IV-VV Di Sdn Ngangkatan Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk*. *Jurnal Sabhanga*, 5(1).

- Badan Pusat Statistik (BPS). *Jumlah Penduduk Remaja*. [Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat \(bps.go.id\)](https://bps.go.id), diperoleh tanggal 2 April 2023
- Baroroh, I., & Artanti, S. (2022). *Persepsi Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche di Sekolah Dasar*. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 9(2), 86-92.
- BKKBN. 2011. *Kajian Profil Penduduk Remaja (10-24 Tahun): Ada Apa Dengan Remaja*. Policy Brief Puslitbang Kependudukan-BKKBN. <https://www.bkkbn.go.id/> , diperoleh tanggal 2 April 2023
- Danoer, I. M. S., Arpen, R. S., Tyas, D. A., & Silvia, D. (2022). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menarche Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswi Remaja Kelas VI Di SD Negeri 004/XI Pelayang Raya Kota Sungai Penuh*. *Nan Tongga Health and Nursing*, 18(1), 1-12.
- Dartiwen, & Aryanti, M. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Remaja dan Perimenopause (1st ed.)*. Yogyakarta: Deepublish Publiser.
- Ghozali, Imam. 2016. *Aplikasi Analisa Multivarieta Dengan Program IBM SPSS 23 (8st ed.)*. Cetakan ke VIII. Semarang: Badan Penerbit Diponegoro.
- Hikmawati, F. 2017. *Metodologi Penelitian*. Depok: Gaja Grafindo
- Kadri, H., & Fitrianti, S. (2019). *Hubungan Lingkungan Sosial dan Media Massa dengan Kejadian Menarche Dini pada Anak Sekolah Siswi Kelas V dan VI di SDN 205 Kota Baru Kota Jambi Tahun 2018*. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(3), 570.
- Kurniawati, P., & Mauliati, D. (2022). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan dalam Kesiapan menghadapi Menarche pada Siswi Kelas V SDN Unggul Darul Imarahkabupaten Aceh Besar Tahun 2021*. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 4035-4041.
- Meizela, D., Ismiati, I., Ningsih, L., Marsofely, R. L., & Linda, L. (2020). *Hubungan Pengetahuan dengan Kesiapan Siswi Kelas V dalam Menghadapi Menarche di SD Negeri 79 Kota Bengkulu Tahun 2020* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2011). *Kesehatan masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Penelitian Praktis (4th ed.)*. Jakarta: Selemba Medika.
- Pertiwi, D. F. (2018). *Hubungan Status Gizi Dengan Usia Menarche Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 13 Makassar*. Skripsi Sarjana, Universitas Muhammadiyah Makasar. https://digilibadmin.unismuh.ac.id/upload/1428-Full_Text.pdf, Diperoleh tanggal 7 April 2023
- Pratomo, H., Sekarrini, L., Siregar, K. N., Hanifah, L., & Kusumayati, A. (2022). *Kesehatan reproduksi Remaja: Teori & Program Pelayanan Di Indonesia*. Depok: PT Raja Grafindo Peserda Sehartian.
- Putra, A. Y. R. (2017). *Hubungan Pengetahuan Tentang Menarche Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Awal (Studi Di Madrasah Ibtidaiyah Darul Ulum Madurejo)*. *Jurnal Borneo Cendekia*, 2(2), 194–199
- Putri, Y. A. (2021). *Hubungan Pengetahuan remaja Tentang Menarche Dengan Kesiapan Remaja Dalam Menghadapi Menarche Di Kelurahan Tangkerang Tenagh*. Skripsi Sarjana, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau. <https://repository.universitaspahlawan.ac.id/683/>, Diperoleh tanggal 7 April 2023
- Rahmadiani, S. (2018). *Penerapan Permaian Ular Tangga Sebagai Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di SMP Negeri 13 Palembang*. Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negri Raden Fatah Palembang. <http://eprints.radenfatah.ac.id/3236/1/SEPTIANANDA%20RAHMADIANI%20%2814210220%29.pdf>, Diperoleh tanggal 8 April 2023