

Sosialisasi Persiapan Menghadapi Menarche dan Pencegahan Dismenorea di SDN Purworejo 3

Cintika Yorinda Sebtalesty^{1*}, Dian Anisia Widyaningrum¹

¹STIKES Bhakti Husada Mulia

Jalan Taman Praja No. 25 Madiun, Jawa Timur, Indonesia

*Email: cintikayorindas@gmail.com

ABSTRAK. Anak sekolah adalah anak yang berada pada usia sekolah yaitu antara 6-12 tahun. Pada usia ini anak yang sehat akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang normal dan wajar, yaitu sesuai standar pertumbuhan fisik anak pada umumnya dan memiliki kemampuan sesuai standar kemampuan seusianya. Dalam kurun waktu tersebut, anak akan mengalami banyak perkembangan dan pertumbuhan dalam menemukan jati diri dan jati dirinya. Akan terjadi berbagai perubahan psikologis, fisik (pubertas) dan sosial lingkungan. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada bulan Februari 2020. Kegiatan diikuti oleh 20 orang siswa kelas I SDN 03 Purworejo. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang digunakan adalah sosialisasi mengenai kesehatan reproduksi sebagai persiapan menghadapi menarche. Metode yang digunakan adalah metode ceramah, metode tanya jawab dan game/ quiz. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah kesadaran siswa untuk mengikuti kegiatan sosialisasi mengenai kesehatan reproduksi sebagai persiapan menghadapi menarche. Beberapa faktor pendukung kegiatan tersebut antara lain : 1. Para peserta memiliki kemauan yang besar untuk mendapatkan informasi dan pengetahuan mengenai sosialisasi mengenai kesehatan reproduksi sebagai persiapan menghadapi menarche, 2. Kegiatan pendidikan kesehatan ini sangat didukung oleh pihak sekolah, baik secara langsung maupun tidak langsung berpartisipasi secara aktif dalam pelaksanaan pendidikan kesehatan tentang sosialisasi mengenai kesehatan reproduksi sebagai persiapan menghadapi menarche. Kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan pendidikan kesehatan ini adalah adanya keterbatasan dalam fasilitas pendukung untuk melakukan presentasi diantaranya tidak ada tayangan gambar/ slide dari LCD proyektor karena keterbatasan waktu dan kondisi.berisi tentang isu dan fokus pengabdian, tujuan pengabdian, metode/pendekatan/strategi riset pengabdian, dan hasil pengabdian masyarakat dan implikasi.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan; Menarche; Kesehatan Reproduksi

ABSTRACT. School children are children who are at school age between 6-12 years. At this age, a healthy child will experience normal and reasonable growth and development, which is according to the standard of physical growth of children in general and has the ability according to the standard of ability of his age. During this time, children will experience a lot of development and growth in finding their identity and identity. Various psychological, physical (puberty) and social environmental changes will occur. Community service activities were carried out in February 2020. The activity was attended by 20 grade I students at SDN 03 Purworejo. The implementation of community service activities used is the dissemination of reproductive health as a preparation for facing menarche. The method used is the lecture method, question and answer method and games / quizzes. The result of this community service activity is the awareness of students to participate in socialization activities regarding reproductive health in preparation for facing menarche. Some of the supporting factors for these activities include: 1. The participants have a great willingness to get information and knowledge about socialization regarding reproductive health in preparation for facing menarche, 2. This health education activity is strongly supported by the school, both directly and indirectly participating actively in the implementation of health education regarding the dissemination of reproductive health in preparation for menarche. Constraints faced in the implementation of this health education are limitations in supporting facilities for making presentations including no image/slide display from the LCD projector due to time constraints and conditions. , and community service outcomes and implications.

Keywords: Health education; menarche; reproduction health



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menurut WHO, remaja adalah individu berusia 12 sampai 24 tahun yang belum menikah dan masih tergantung pada orang tua. Remaja didefinisikan sebagai pertumbuhan, transisi dan perkembangan anak secara fisik, mental dan emosional mulai dari usia rata-rata 12-20 tahun (Ismainar, 2016). Permulaan masa remaja ditandai dengan perubahan fisik, hormonal, psikologis dan sosial yang signifikan berhubungan dengan mencapai kematangan seksual. Salah satu proses kematangan seksual adalah datangnya menarche, didefinisikan sebagai siklus menstruasi pertama, r perdarahan menstruasi pertama (Santrock, 2017). Menarche adalah lapisan dinding rahim yang mengalami pembusukan atau menstruasi yang mengandung pembuluh darah dan pertama kali dialami oleh remaja putri pada masa pubertas (Baharudin, 2019). Menarche dapat memiliki keunikan fisiologis dan psikisefek logis pada gadis remaja, mempengaruhi persepsi mereka tentang realitas kehidupan baik pada masa remaja maupun dewasa. Menarche biasanya terjadi antara usia 12 tahun dan 14 tahun (Jahja, 2015). Remaja dalam menghadapi menarche akan memberikan perbedaan tanggapan, keduanya tanggapan negatif dan positif. Respon negatif yang ditunjukkan oleh anak yang mengalami menarche adalah kecemasan, kebingungan, ketidakpastian, ketidaknyamanan sehingga akan mempengaruhi anak dalam menghadapi yang pertama menstruasi (Gaikwad, 2018). Ketidaktahuan dan kurangnya informasi tentang menarche juga salah satunya penyebab kecemasan pada remaja dalam menghadapi menstruasi pertamanya (Winartidkk., 2016). Di negara berkembang, sebagian masyarakat masih menganggap informasi tentang menarche sebagai hal yang tabu, dan masih ada budaya diam dan keyakinan atau persepsi negatif yang diturunkan dari generasi ke generasi ke generasi (Abursyaid, 2017). Oleh karena itu, pemberian informasi dan pendidikan diperlukan untuk menciptakan kesiapan menghadapi menarche sehingga anak perempuan dapat melewati masa pertama dan selanjutnya siklus haid lancar. SIMENCAR (Siap untuk Smooth Menarche) adalah aplikasi pada pengetahuan dan kecemasan pada anak prapubertas menjelang menarche.

Problematika kaum remaja dapat terjadi sehubungan dengan adanya perbedaan kebutuhan (motif) dan aktualisasi dari kemampuan penyesuaian diri (adaptasi) remaja terhadap lingkungan tempat hidupnya dan tumbuh berkembang sebagai seorang pribadi manusia dan makhluk sosial. Masa transisi ini merupakan masa yang kritis bagi remaja, disaat muncul keinginan lepas mandiri dari ketergantungan orang tua, rasa ingin tahu yang berlebihan dan mulai rentan terhadap perilaku beresiko.

Diperkirakan 20-30% dari total populasi di masing-masing kabupaten maupun kotamadya di Indonesia adalah tergolong kaum remaja yang persentase terdistribusi secara hampir merata. Jika diestimasi dari jumlah penduduk Indonesia yang saat ini sekitar 250 juta, maka diperkirakan terdapat total 50-75 juta jiwa kaum remaja. Untuk di Bali, terdapat sekitar 700.000-850.000 orang yang berusia remaja hidup dari keseluruhan sejumlah 3,5 juta jiwa penduduk di Bali. Apabila kita meninjau lebih jauh lagi, maka terdapat sekitar 1 milyar penduduk dunia adalah kaum remaja (hampir 1 dari 6 penduduk) dan 85% remaja ternyata hidup di negara berkembang. Dengan keadaan piramida penduduk yang terbalik, hendaknya remaja mendapatkan prioritas perhatian dari semua pihak yang bersangkutan.

Ditemukan fakta ternyata banyak remaja yang sudah aktif secara seksual, meskipun tidak selalu atas kehendak sendiri, dan di beberapa negara berkembang kira-kira separuh dari mereka sudah menikah. Aktivitas seksual dini yang tidak bertanggung jawab membuat remaja menghadapi berbagai tantangan risiko kesehatan reproduksi. Diperkirakan pada tahun 1997, lebih dari 15 juta anak perempuan berusia 15-19 tahun melahirkan di dunia, 4 juta di antaranya melakukan aborsi tidak aman dan hampir 100 juta remaja menderita infeksi menular seksual (IMS). Secara global, data menemukan bahwa 40% dari total populasi HIV terjadi di kalangan remaja usia 15-24, atau diperkirakan 7.000 remaja terinfeksi HIV setiap hari.

Sedangkan di Indonesia sendiri, ditemukan sekitar 700.000 aborsi pada tahun 2003, dimana 50% di antaranya termasuk aborsi tidak aman. Diperkirakan KTD remaja Indonesia akan meningkat 150.000-200.000 setiap tahun, di antara remaja usia 15-19 tahun 10% sudah menikah dan memiliki anak. Berbagai risiko kesehatan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait, seperti kebutuhan akan pernikahan muda dan hubungan seksual, kurangnya pendidikan dan kesempatan kerja, ketidaksetaraan gender, kekerasan seksual, pengaruh negatif kemajuan media massa dan teknologi, serta gaya hidup modern yang bebas. Menurut hasil penelitian dari (Risidiana, Purwati, & Permatasari, 2020), aplikasi SIMENCAR efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan menurunkan tingkat kecemasan. Disarankan aplikasi SIMENCAR digunakan sebagai media pendidikan kesehatan reproduksi tentang menarche.

Dari survei awal yang dilakukan oleh tim pengabdian, siswa SDN 03 Purworejo belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai kesehatan reproduksi. Anak sekolah masih mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga membutuhkan informasi yang cukup mengenai persiapan kesehatan reproduksi. Oleh karena itu diperlukan usaha-usaha untuk dapat memberikan pemahaman kepada anak sekolah, agar mereka dapat mempersiapkan kesehatan reproduksinya.

Berangkat dari permasalahan tersebut maka STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun bergerak untuk melaksanakan kegiatan berupa Sosialisasi Persiapan Menghadapi Menarche dan Pencegahan Dismenorrhea yang merupakan salah satu langkah awal yang bisa dilakukan untuk persiapan kesehatan reproduksi yang baik.

METODE

Penelitian ini diselenggarakan di SDN Purworejo 3 pada bulan September 2021. Subyek pengabdian masyarakat disini adalah siswa kelas 6 SDN Purworejo 3. Metode pengabdian masyarakat disini menggunakan bentuk pemberian pendidikan kesehatan melalui pertemuan dan media sosial tentang pengetahuan menarche dan cara menghadapinya berupa *slide* dari *power point*. Peserta siswi kelas 6 diberikan pendidikan kesehatan tentang :

1. Pengertian *Menarche*
2. Tanda dan gejala *Menarche*
3. Tanda dan gejala *dismenorrhea*
4. Cara mengatasi *dismenorrhea*
5. Faktor yang mempengaruhi *menarche*

Pada pelaksanaan kegiatan ini yang dilakukan terlebih dahulu adalah penilaian pengetahuan dan pemberian pendidikan tentang kesehatan reproduksi. Dalam program pendidikan kesehatan tentang reproduksi ini, digunakan beberapa metode antara lain:

1. Metode penyuluhan/ceramah, yaitu digunakan untuk memaparkan materi yang telah disusun.
2. Metode tanya jawab, digunakan untuk merespon sejauh mana tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan.

Narasumber memberikan pendidikan kesehatan secara langsung dan didukung dengan media sosial untuk memberikan pemahaman mengenai menarche dan dismenorhea. Sasaran yang dituju adalah siswi masa pra pubertas yaitu yang duduk di bangku kelas 6 sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil :

Target dalam sosialisasi Persiapan Menghadapi Menarche dan Pencegahan Dismenorhea di SDN Purworejo 3 adalah membantu anak yang memerlukan pandangan yang lebih luas tentang kesehatan reproduksi sehingga mampu untuk menjaga diri agar terhindar dari problem-problem pada remaja dan memberdayakan siswi dalam aspek kesehatan reproduksinya agar dapat bertumbuh kembang dengan baik dan kelak menjadi remaja yang bertanggung jawab dalam berperilaku sosial ataupun terhadap perilaku seksual yang telah dilakukannya. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada bulan September 2021. Kegiatan diikuti oleh 20 orang siswa kelas 6 SDN 03 Purworejo.

Hasil *pre test* dan *post test* ditunjukkan di table berikut ini :

Tabel 1 Tabel Hasil *Pre Test* dan *Post Test*

Kode Peserta	Nilai <i>Pre Test</i>	Nilai <i>Post Test</i>
1	80	80
2	75	80
3	77,5	80
4	88	90
5	85	85
6	80	85
7	75	85
8	77,5	85
9	80	80
10	80	90
11	85	90
12	80	80
13	87,5	90
14	80	90
15	80	80
16	87,5	90
17	75	85
18	75	85
19	60	80
20	80	80
21	80	80
22	80	80

23	75	90
24	70	85
25	70	85
26	60	75
27	65	80
28	70	80
29	87,5	87,5
30	90	90

Dari Tabel 1 dapat diketahui bahwa 67 % peserta mengalami kenaikan hasil tes saat *post test*. Hal ini menunjukkan bahwa sosialisasi menarche dan dismenorhea di SDN berhasil untuk menambah pengetahuan dari peserta. Antusias peserta ditunjukkan dengan banyaknya pertanyaan saat dibuka sesi tanya jawab.

Pembahasan

Hasil post tes dan pre test memberikan hasil yang signifikan. Dua puluh peserta mengalami kenaikan hasil tes pengetahuan secara tertulis yang berisi 20 soal pilihan ganda. 10 peserta memiliki hasil yang sama antara pre test dan post test. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Lutfiya, 2016), remaja putri yang memiliki pengetahuan yang lebih baik akan lebih siap menghadapi *menarche*.

Pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi khususnya menarche dan dismenorea di Sekolah Dasar ini merupakan salah satu cara untuk meningkatkan derajat kesehatan pada anak sekolah, sehingga dapat dijadikan langkah awal untuk mengubah perilaku dari tidak sehat menjadi sehat. Dengan pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi khususnya menarche dan dismenorea ini diharapkan anak sekolah sedikit demi sedikit mulai memahami manfaat pengetahuan kesehatan reproduksi. Beberapa faktor pendukung kegiatan tersebut antara lain :

1. Para peserta memiliki kemauan yang besar untuk mendapatkan informasi dan pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi.
2. Kegiatan pendidikan kesehatan ini sangat didukung oleh pihak sekolah, baik secara langsung maupun tidak langsung berpartisipasi secara aktif dalam pelaksanaan pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi tersebut.

Kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan pendidikan kesehatan ini adalah adanya keterbatasan dalam fasilitas pendukung untuk melakukan presentasi diantaranya tidak ada tayangan gambar/ slide dari LCD proyektor karena keterbatasan waktu dan kondisi.



Gambar 1. Pendidikan Kesehatan tentang Menarche dan Dismenorea

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan Sosialisasi Menarche dan Dismenrohea ini meningkatkan pengetahuan para peserta dan dapat dilihat dari hasil akhir yang signifikan yaitu sejumlah 67% peserta mengalami kenaikan nilai. Kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan pendidikan kesehatan ini adalah adanya keterbatasan dalam fasilitas pendukung untuk melakukan presentasi diantaranya tidak ada tayangan gambar/ slide dari LCD proyektor karena keterbatasan waktu dan kondisi. Untuk itu diharapkan peran dari pemerintah untuk sekiranya memberikan bantuan media dalam pemberian edukasi apapun karena sudah berada pada era digital.

REFERENSI

- Ernawati, H. (2015). Hubungan Penggunaan Sistem Informasi Berbasis Website dengan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja di Kabupaten Ponorogo. *Jurnal Ners Edisi Oktober*, Yogyakarta.
- Irianto, K. (2015). *Kesehatan Reproduksi (Reproductive Health) Teori Dan Praktikum*. Bandung: Alfabeta.
- Kusmiran, E. (2018). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lutfiya, I. (. (2016). Analisis Kesiapan Siswi Sekolah Dasar dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan* 5(2), 135-145.
- Notoadmodjo, S. (2018). *Promosi dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Risdiana, R., Purwati, N. H., & Permatasari, T. A. (2020). Risdiana, R., Purwati, N. H., & Permatasari, T. A. E. (2020). The Effectiveness of Menarche Education Via The Simencar Application: A Study of Knowledge and Anxiety in Prepubertal Children. *The International Journal of Social Sciences World (TIJOSSW)* 2 (2), 153-160.