



Pendidikan Kesehatan Reproduksi Pada Siswi SDN Tegal Gede 01 Dalam Rangka Menghadapi Menarche

Ida Nurmawati^{#1}, Feby Erawantini^{#2}

[#]*Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember
Jln. Mastrip Kotak Pos 164 Jember*

¹*ida.nurmawati89@gmail.com*

²*feby_era@yahoo.co.id*

Abstract

Pubertas dini ditandai dengan usia haid pertama (*menarche*) yang semakin muda. Laporan Riskesdas tahun 2010 menunjukkan rata-rata usia menarche di Indonesia adalah usia 13 tahun sebesar 20%, dengan kejadian lebih awal yaitu usia 9-11 tahun sebesar 5,2%. Kejadian menarche yang semakin dini tersebut harus diimbangi dengan kesiapan remaja dalam menghadapi menarche. Ketidaksiapan menghadapi menarche menyebabkan remaja memiliki respon negatif seperti malu, takut, dan khawatir. Peningkatan pengetahuan tentang menarche dapat memberikan kesiapan kepada remaja dalam menghadapi menarche. Kegiatan pendidikan kesehatan reproduksi di SD Tegal Gede 01 berupaya meningkatkan pengetahuan siswi SD melalui penyuluhan, simulasi dan penumbuhan kepercayaan diri siswi dalam menghadapi menarche. Selain itu juga diberikan modul dan leaflet Menarche. Penyuluhan dilakukan dengan memberikan materi dan pemutaran video. Materi penyuluhan kesehatan reproduksi berupa pubertas, organ reproduksi wanita, pemeliharaan organ reproduksi, proses menstruasi, cara mengatasi masalah menstruasi, keputihan, dan kesiapan menghadapi menarche. Simulasi dilakukan untuk memberikan gambaran langsung tentang kondisi organ reproduksi wanita, proses pubertas, dan proses menstruasi. Tahap simulasi juga diperagakan cara menggunakan pembalut yang benar dan perlakuan pembalut setelah digunakan. Setelah kegiatan penyuluhan selesai siswa putri akan diberikan leaflet dengan tujuan agar informasi yang diperoleh saat penyuluhan dapat disebarluaskan kepada teman sebayanya. Pemberian pengetahuan tentang kesehatan reproduksi pada siswi SD perlu dilakukan baik sebagai mata pelajaran tambahan maupun berupa penyuluhan diluar kegiatan belajar-mengajar.

Keywords—Menarche, Menstruasi pertama kali, Pubertas,.

I. PENDAHULUAN

Masa puber atau pubertas awal merupakan perubahan dan perkembangan baik fisik ataupun psikologis dari tubuh anak-anak ke masa remaja. Tumbuh kembang masa pubertas berbeda-beda antara anak satu dan lainnya. Masa pubertas pada perempuan dimulai saat usia antara 8-13 tahun, sedangkan pada laki-laki usia antara 10-15 tahun. Salah satu tanda pubertas pada wanita adalah terjadinya proses haid pertama (*menarche*).^{1, 2,3} Menarche atau haid pertama merupakan keluarnya cairan darah dari alat kelamin wanita berupa luruhnya lapisan dinding dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah.⁴

Akhir-akhir ini usia haid pertama (*menarche*) pada perempuan terjadi lebih cepat. Berdasarkan penelitian di Amerika Serikat pada tahun 2012 diketahui bahwa usia menarche turun dari 14,2 tahun menjadi 12,45 tahun. Penelitian Aribowo di Kabupaten Pati rata-rata perempuan menarche pada usia 12,2 tahun dan penelitian yang dilakukan pada siswi SD di Bogor didapatkan hasil rata-rata usia

menarche adalah 10,3 tahun.⁵ Sementara hasil Riskesdas tahun 2010 menunjukkan bahwa rata-rata usia menarche di Indonesia adalah usia 13 tahun sebesar 20%, dengan kejadian lebih awal yaitu usia 9-11 tahun sebesar 5,2%.⁶

Kesiapan remaja dalam menghadapi menarche sangat penting untuk diperhatikan. Remaja yang telah siap menghadapi menarche, mereka akan merasa senang dan bangga ketika menarche itu datang dikarenakan mereka menganggap menarche merupakan proses menjadi dewasa secara biologis.⁷ Sementara remaja yang tidak siap menghadapi menarche akan merasa tidak percaya diri apalagi jika menarche itu terjadi lebih awal. Penelitian Aboyeji et al tahun 2005 diperoleh hasil bahwa remaja memiliki respon negatif terhadap menarche yang dialaminya seperti merasa takut, terkejut, sedih, kecewa, malu, khawatir, dan bingung.⁸

Mempersiapkan psikologis remaja sejak awal sangat penting dilakukan agar muncul respon positif dalam menghadapi menarche sehingga proses menarche dapat dilalui dengan senang dan sehat. Mempersiapkan remaja dalam menghadapi menarche bisa dilakukan dengan



pemberian informasi tentang menarche sedini mungkin. Pemberian informasi ini bertujuan agar remaja tahu dan siap bahwa proses peralihan dari anak-anak menjadi dewasa adalah ditandai dengan terjadinya menarche itu sendiri. Hal ini sesuai dengan penelitian di Tidore Kepulauan bahwa ada hubungan pengetahuan dengan kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche.⁹

SDN Tegal Gede 01 merupakan salah satu sekolah dasar di Kabupaten Jember yang berada di tengah kota, dimana lingkungan perkotaan lebih mudah untuk dipengaruhi oleh budaya modernisasi seperti perkembangan gadget, kemudahan akses informasi (positif dan negatif), pergaulan remaja perkotaan, dan budaya modernisasi lainnya. Kondisi lingkungan merupakan salah satu faktor yang berperan dalam terjadinya pubertas awal.¹

Hasil wawancara dengan salah satu guru diketahui bahwa SDN Tegal Gede 01 belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang menarche. Berdasarkan uraian tersebut perlu adanya pemberian informasi tentang kesehatan reproduksi untuk mempersiapkan siswi SDN Tegal Gede 01 dalam menghadapi menarche.

II. TARGET DAN LUARAN

Kegiatan pendidikan kesehatan reproduksi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswi SD dalam menghadapi menarche. Melalui kegiatan ini tim pengabdian kepada masyarakat dapat memberdayakan siswi dalam penyebarluasan informasi kepada teman sebaya melalui leaflet yang diberikan saat penyuluhan. Selain itu agar informasi tentang menarche dapat diakses masyarakat secara luas maka tim pengabdian kepada masyarakat menyusun luaran berupa publikasi ilmiah, publikasi pada media masa, modul, dan buku ajar. Target dan luaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat pada table I.

III. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan solusi untuk mengatasi permasalahan mitra terdiri dari langkah observasi ke SDN Tegal Gede 01 Jember, identifikasi permasalahan mitra, studi literature, penentuan solusi, koordinasi dengan sekolah, pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan reproduksi tentang menarche, dan evaluasi program. Pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan reproduksi pada siswi SDN Tegal Gede 01 dalam rangka menghadapi menarche terdiri dari penyuluhan dengan metode ceramah dan pemutaran video, simulasi, pemantapan komitmen siswi, pembagian modul dan leaflet Menarche.

TABEL VIII
TARGET LUARAN

NO	JENIS LUARAN	INDIKATOR CAPAIAN
1.	PENINGKATAN PENGETAHUAN SISWI	ADA

2.	PENINGKATAN KETERAMPILAN SISWI	ADA
3.	PUBLIKASI ILMIAH/PROSIDING	ACCEPTED
4.	PUBLIKASI PADA MEDIA MASA	DRAF
5.	JASA, MODEL, REKAYASA SOSIAL, SISTEM, PRODUK/BARANG	PENERAPAN
6.	BUKU AJAR	DRAF
7.	MODUL	ADA
8.	LEAFLET	ADA

IV. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diusulkan oleh dua orang dosen dengan kualifikasi bidang Kesehatan Masyarakat yang memiliki kemampuan dalam hal penyuluhan kepada masyarakat. Dibantu oleh satu orang mahasiswa dari jurusan kesehatan Politeknik Negeri Jember. Kualifikasi tim pengabdian masyarakat dapat terlihat pada tabel 2.

TABEL II
KUALIFIKASI TIM PENGABDIAN MASYARAKAT

NO	NAMA DAN GELAR	BIDANG KEAHLIAN
1.	IDA NURMAWATI, S.KM., M.Kes	KESMAS
2.	FEBY ERAWANTINI, S.KM., M.P.H	KESMAS
3.	NOVITASARI	REKAM MEDIK

Kualifikasi kesehatan masyarakat merupakan salah satu bidang keilmuan yang memiliki kemampuan dalam penyuluhan kesehatan. Kemampuan dalam menyuluh inilah yang akan dimanfaatkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan reproduksi tentang menarche di SDN Tegal Gede 01 Jember. Selain itu seorang ahli kesehatan masyarakat juga mempunyai kemampuan dalam advokasi kesehatan. Oleh karena itu selain melakukan penyuluhan, dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini juga berupaya untuk menumbuhkan kepercayaan diri siswa putri dalam menghadapi menarche sehingga siswa putri mampu menjalani menarche dengan sehat.

V. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

A. Hasil

1. *Penyuluhan Kesehatan Reproduksi* : Pendidikan kesehatan reproduksi yang dilakukan adalah memberikan informasi tentang kesehatan reproduksi melalui penyuluhan dengan menggunakan metode audio maupun visual. Pemilihan metode audio dan visual dalam kegiatan pendidikan kesehatan reproduksi di SDN Tegal Gede 01 ini bertujuan agar seluruh materi dalam pendidikan kesehatan reproduksi dapat tersampaikan seluruhnya dan dapat dimengerti oleh siswi SD. Kedua metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan dapat saling melengkapi dalam penyampaian informasi pada siswi SD. Penyampaian informasi melalui metode ceramah (audio) harus dilengkapi



dengan metode visual agar seluruh informasi dapat dipahami secara menyeluruh oleh siswi SD atau dengan kata lain siswi SD tidak hanya membayangkan saja tetapi mengetahui kondisi nyata dari kesehatan reproduksi wanita. Penyuluhan menggunakan metode ceramah (audio) yaitu dengan memberikan materi pendidikan kesehatan reproduksi secara lisan tentang pubertas, organ reproduksi wanita, pemeliharaan organ reproduksi wanita, proses menstruasi dan cara mengatasi masalah menstruasi, serta keputihan (gambar 1). Untuk menambah pemahaman siswi SD tentang kesehatan reproduksi tersebut, kemudian dilakukan pemutaran video tentang pubertas, organ reproduksi wanita, pemeliharaan organ reproduksi wanita, dan menstruasi. Gambar 2 merupakan pemutaran video dalam kegiatan pendidikan kesehatan reproduksi di SDN Tegal Gede 01.



Gambar 1 Metode penyuluhan ceramah



Gambar 2 Metode penyuluhan visual

2. *Simulasi* : Tujuan utama kegiatan pendidikan kesehatan reproduksi pada siswi SD ini adalah mempersiapkan siswi SD dalam menghadapi menarche (menstruasi pertama kali). Oleh karena itu selain memberikan informasi tentang menstruasi, dalam kegiatan ini juga dilakukan simulasi perlengkapan saat menstruasi, cara menggunakan pembalut dan cara perlakuan terhadap pembalut yang sudah digunakan. Saat penyuluhan diberikan informasi tentang cara pemeliharaan organ reproduksi wanita. Salah satu caranya adalah pemilihan bahan celana dalam yang dapat menyerap keringat dan tidak ketat. Pada waktu simulasi diberikan contoh celana dalam yang dapat menyerap keringat yaitu celana dalam yang berbahan dasar katun. Perlengkapan yang dibutuhkan wanita saat menstruasi perlu diketahui siswi SD agar dapat menjalani menstruasinya dengan tenang ketika berada diluar rumah. Memberikan contoh kepada Siswi tentang perlengkapan menstruasi berupa dompet atau kantong yang berisikan pembalut, celana dalam, handuk, kertas, dan plastik hitam (gambar 3). Isi dari dompet

tersebut sangat berguna untuk menjaga kebersihan saat menstruasi. Pemberian saran kepada siswi SD untuk selalu membawa dompet (handuk dan celana dalam) ketika beraktifitas diluar rumah agar kebersihan organ reproduksi tetap terjaga. Simulasi penggunaan pembalut dilakukan dengan memasang pembalut pada celana dalam (gambar 4). Simulasi ini penting dilakukan agar siswi SD yang akan mengalami menstruasi mengetahui cara pemasangan pembalut yang benar. Pemasangan pembalut pada celana dalam harus tepat (dilihat dari sisi depan dan belakang celana dalam) agar tidak terjadi “bocor”. Cara perlakuan terhadap pembalut yang sudah digunakan sangat penting diketahui oleh siswi SD karena menyangkut kebersihan dan kesehatan lingkungan. Untuk itu dilakukan simulasi cara membersihkan pembalut yang sudah digunakan sebelum dibuang (gambar 5). Pada saat simulasi tersebut juga diberikan pesan kepada siswi SD untuk membungkus pembalut yang sudah dibersihkan dengan kertas dan plastik gelap karena menyangkut masalah kesopanan. Selain itu juga memberikan himbauan agar tidak membuang pembalut di kloset. Sebagian besar siswa merasa “jijik” jika harus mencuci pembalut sebelum dibuang. Oleh karena itu diberikan pemahaman bahwa darah yang ada dalam pembalut adalah darah dari masing-masing orang jadi tidak perlu “jijik” jika pembalut yang dibersihkan adalah milik sendiri.



Gambar 3 Perlengkapan menstruasi



Gambar 4 Simulasi penggunaan pembalut





Gambar 5 Simulasi membersihkan pembalut

3. *Pemantapan Komitmen Siswa* : Pemantapan komitmen siswa bertujuan untuk meyakinkan siswa bahwa menstruasi merupakan proses alamiah yang dialami setiap wanita sehingga tidak perlu takut, cemas, malu, maupun gelisah bila menarache itu datang. Oleh karena itu sebelum dilakukan pemantapan komitmen, siswa diberikan informasi tentang masalah-masalah yang menjadi pertanyaan remaja pada umumnya. Gambar 6 merupakan informasi yang diberikan saat penyuluhan tentang masalah-masalah yang biasa menjadi kecemasan remaja pada saat menstruasi. Setelah pemberian informasi kesehatan reproduksi wanita dan simulasi selesai dilakukan. Selanjutnya dilakukan pemantapan komitmen siswa untuk dapat menerima menstruasi sebagai suatu proses alamiah yang harus dijalani oleh setiap wanita. Hal ini perlu dilakukan agar siswa SD yang akan mengalami menarache dapat menjalani proses menstruasi dengan senang dan sehat. Pemantapan komitmen dilakukan dengan pemberian pemahaman bahwa setiap wanita mengalami menstruasi (gambar 6). Agar dapat menjalani menstruasi dengan senang dan sehat maka harus menambah pengetahuan tentang menstruasi dan berbagi cerita dengan orang tua atau orang dewasa yang dipercaya jika menarache itu datang.



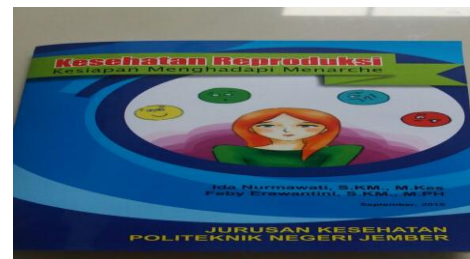
Gambar 6 Pemantapan kesiapan siswi

4. *Evaluasi Kegiatan* : Evaluasi kegiatan bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswi SD terhadap materi pendidikan kesehatan reproduksi yang telah diberikan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan siswi secara acak tentang pemeliharaan organ reproduksi dan menstruasi. Berdasarkan hasil evaluasi, secara keseluruhan siswi SD telah memahami cara pemeliharaan organ reproduksi dan menstruasi. Evaluasi kegiatan juga dilakukan dengan memberikan kesempatan kepada siswi untuk bertanya tentang menstruasi maupun tentang kondisi kesehatan reproduksi individu. Pada tahap ini banyak sekali pertanyaan yang diajukan siswa tentang keputihan. Kegiatan pendidikan kesehatan reproduksi di SD Tegal Gede 01 ini memang berfokus pada menarache (menstruasi pertama kali) sehingga materi yang diberikan lebih banyak tentang menstruasi. Materi tentang keputihan sebenarnya juga diberikan namun dalam porsi yang sedikit. Sehingga kedepannya bisa dilakukan pendidikan kesehatan reproduksi kaitannya dengan keputihan.



Gambar 7 Tahap evaluasi

5. *Pembagian Modul dan Leaflet* : Pada akhir kegiatan pendidikan kesehatan reproduksi dilakukan pembagian leaflet dan modul tentang kesehatan reproduksi. Modul diberikan kepada pihak sekolah sebagai koleksi bahan bacaan perpustakaan. Modul berisikan materi tentang kesehatan reproduksi secara lengkap. Modul kesehatan reproduksi dapat dilihat pada gambar 8. Leaflet disusun agar memberikan kemudahan bagi siswa untuk mengetahui hal-hal penting yang perlu diperhatikan dalam menghadapi menstruasi (gambar 9). Leaflet diberikan kepada siswa agar bisa disebarluaskan kepada teman sebayanya. Pemberian informasi antar teman sebaya lebih mudah dimengerti karena penyampaian pesan melalui teman sebaya menggunakan bahasa yang mereka gunakan sehari-hari. Teman sebaya juga mengalami hal yang sama sehingga bisa memiliki rasa empati terhadap kondisi yang dialami teman sepermainannya.



Gambar 8 Modul kesehatan reproduksi



Gambar 9 Leaflet kesehatan reproduksi

B. Luaran yang Dicapai

1. *Peningkatan Pengetahuan Siswi* : tujuan utama kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswi tentang menarache. Untuk mengetahui pemahaman siswi terhadap materi penyuluhan yang diberikan, penyuluh memberikan pertanyaan kepada



siswi secara acak. Hasilnya siswi mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh penyuluh.

2. *Peningkatan Keterampilan Siswi* : kegiatan pengabdian masyarakat ini selain untuk meningkatkan pengetahuan siswi juga bertujuan untuk memberikan keterampilan siswa dalam kaitannya dengan kesiapan siswi dalam menghadapi menarche. Menunjuk salah satu siswi untuk melakukan simulasi tentang penggunaan pembalut dan membersihkan pembalut yang telah digunakan. Selain itu dalam kegiatan ini siswi dapat mengetahui perlengkapan yang dibutuhkan saat menstruasi.

3. *Publikasi Ilmiah* : tim pengabdian masyarakat menyusun hasil pengabdian masyarakat ini dalam bentuk draf publikasi ilmiah dalam prosiding Politeknik Negeri Jember.

4. *Publikasi pada Media Masa* : tim pengabdian masyarakat menyusun hasil pengabdian masyarakat ini dalam bentuk draf untuk publikasi pada media masa.

5. *Jasa, Model, Rekayasa Sosial, Sistem, Produk/Barang* : pada saat kegiatan penyuluhan, tim pengabdian kepada masyarakat memanfaatkan video untuk menyampaikan materi kesehatan reproduksi agar siswi dapat memahami materi penyuluhan dengan baik. Memberikan contoh model perlengkapan yang dibutuhkan siswi saat menstruasi.

6. *Modul* : pemberian materi dalam pendidikan kesehatan reproduksi ini selain menggunakan metode ceramah dan pemutaran video juga disusun sebuah modul kesehatan reproduksi wanita yang diberikan kepada pihak SDN Tegal Gede 01 sebagai bahan bacaan siswi.

7. *Leaflet* : selain modul, tim pengabdian kepada masyarakat di SDN Tegal Gede 01 juga menyusun leaflet agar informasi dapat disebarluaskan kepada teman sebaya siswi.

8. *Buku Ajar* : modul kesehatan reproduksi yang telah disusun selanjutnya dikembangkan untuk pembuatan draf buku ajar.

VI. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pendidikan kesehatan reproduksi di SDN Tegal Gede 01 dapat menambah pengetahuan siswa tentang menstruasi dan meyakinkan siswi bahwa menstruasi merupakan proses yang alamiah pada wanita sehingga siswi siap dalam menghadapi menstruasi pertama kali. Siswi SDN Tegal Gede 01 membutuhkan informasi kesehatan reproduksi wanita secara menyeluruh, tidak hanya informasi tentang menstruasi serta perlu memasukkan materi kesehatan reproduksi sebagai mata pelajaran tambahan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Politeknik Negeri Jember atas dukungan pendanaan yang telah diberikan sehingga pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Pendidikan Kesehatan Reproduksi

pada Siswi SDN Tegal Gede 01 dalam Menghadapi Menarche" dapat terlaksana dengan baik sesuai rencana.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Batubara JR. Adolescent Development (Perkembangan Remaja). Sari Pediatri 2010;Vol. 12 No. 1.
- [2] Kartono K. Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan). Bandung: CV. Mandar Maju; 1995..
- [3] Biben A. Mengenali Masa Pubertas Anak. In: Pikiran Rakyat. Bandung: UNPAD; 2011..
- [4] Kartono. Psikologi Wanita Mengenal Gadis Remaja dan Wanita Dewasa. Bandung: Mandar Maju; 1992
- [5] Amaliah N, Sari K, Rosha BC. Status Tinggi Badan Pendek Berisiko Terhadap Keterlambatan Usia Menarche Pada Perempuan Remaja Usia 10-15 Tahun (Stunting Increased Risk Of Delaying Menarche On Female Adolescent Aged 10-15 Years). Penel Gizi Makan 2012;35 (2) 150-158.
- [6] Balitbangkes. Riset Kesehatan Dasar. In. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI; 2010
- [7] Suryani E, Widayasih H. Psikologi Ibu dan Anak. Jakarta: Fitramay; 2008..
- [8] Fajri A, Khairani M. Hubungan Antara Komunikasi Ibu-Anak Dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) Pada Siswi SMP Muhammadiyah Banda Aceh. Semarang: Universitas Diponegoro; 2010..
- [9] Yusuf Y, Kundre R, Rompas S. Hubungan Pengetahuan Menarche Dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche di SMP Negeri 3 Tidore Kepulauan. Manado: Universitas Sam Ratulangi; 2014.