

Penyuluhan Kesiapan Menarche sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Siswa Kelas V di SDN Pantirejo 1

Nur Sita Dwi Jayanti✉, Anjar Nurrohmah

Univeristas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Corresponding email: nursitadwijayantic2018109@gmail.com

Abstract

Early adolescence is one of the stages of development in the span of human life, in adolescent girls will experience puberty which is marked by menstruation. Objective: to increase students' knowledge in readiness to face menarche. Method: what is applied in this activity is counseling about menarche. This activity is divided into 3 stages, namely Phase I preparation which includes determining the implementation schedule and data collection for students, followed by preparing places, tools and health promotion media, namely leaflets. Phase II of implementation includes pre-test, provision of counseling materials, question-and-answer session, and post-test. Stage III evaluation includes processing of pre-test and post-test questionnaire data. The data is processed using SPSS with Paired Sample Test. This activity was carried out on December 10, 2021 in the fifth grade of SDN Pantirejo 1 and was attended by 12 grade five students. Results: From the results of the questionnaire, it was found that there was a change in the level of knowledge of pre-test and post-test students with Sig scores. (2-tailed) of $0.000 < 0.05$, so there is an increase in knowledge before and after health education about menarce preparation for fifth grade students of SDN Pantirejo 1.

Keywords: Early adolescence; menarche; knowledge

Abstrak

Masa awal remaja merupakan satu dari tahap perkembangan dalam rentang kehidupan manusia, pada remaja akan mengalami masa pubertas yang ditandai dengan haid pada wanita. Tujuan : meningkatkan pengetahuan siswa dalam kesiapan menghadapi menarche. Metode : yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan mengenai menarce. Kegiatan ini dibagi menjadi 3 tahap yaitu Tahap I persiapan meliputi menentukan jadwal pelaksanaan dan pendataan siswi, dilanjutkan dengan menyiapkan tempat, alat dan media promosi kesehatan yaitu leaflet. Tahap II pelaksanaan, meliputi pre test, pemberian materi penyuluhan, sesi tanya jawab, dan post test. Tahap III evaluasi meliputi pengolahan data quisoner pre test dan post test. Data diolah menggunakan SPSS dengan uji Paired Sample Test. Kegiatan ini dilaksanakan pada 10 Desember 2021 di ruang kelas V SDN Pantirejo 1 dan diikuti oleh 12 siswa kelas V. Hasil: dari hasil kuisoner didapatkan ada perubahan tingkat pengetahuan siswa pre tes dan post tes nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$, sehingga ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan tentang persiapan menarce kepada siswa kelas V SDN Pantirejo 1.

Kata kunci: Awal remaja; menarche; pengetahuan

Pendahuluan

Masa awal remaja merupakan satu dari tahap perkembangan dalam rentang kehidupan manusia. Pada tahap awal remaja akan mengalami perkembangan fisik, seksual, dan psikososial yang merupakan bagian dari ciri dimasa pubertas. Tahap ini berada diantara anak-anak dan dewasa. Tahap ini juga, masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara penuh fungsi fisik, psikisnya (Harvinta, 2015). Menarce merupakan menstruasi pertama kali yang dialami perempuan sebelum

memasuki masa reproduksi atau rentang usia 10-16 tahun pada awal remaja ditengah masa pubertas (Proverawati, 2017). Data demografi menunjukkan bahwa penduduk di dunia paling besar jumlah populasi yaitu remaja, menurut World Health Organization dalam Soetjningsih (2017) sekitar seperlima penduduk didunia terdiri dari remaja dengan rentang usia 10-19 tahun. Batasan usia remaja yaitu rentang umur 10-19 tahun, di Indonesia berjumlah sekitar 43 jiwa atau 19,61 dari jumlah penduduk (Depkes RI, 2016). Sedangkan untuk remaja rentang usia 10-19 tahun berjumlah 44 juta atau 21% (WHO, 2017).

Menstruasi pertama merupakan hal yang sangat wajar dialami oleh remaja perempuan normal dan tidak perlu di khawatirkan. Pada kenyataannya menarce membuat perasaan bingung, gelisah, malu, tidak nyaman selalu menyelimuti perasaan perempuan yang mengalami menstruasi pertama. Namun hal tersebut akan semakin parah apabila pengetahuan remaja perempuan mengenai menarce ini kurang, ditambah lagi orang tua tidak memperdulikan untuk memberikan pendidikan kepada anak terkait menarce dan orangtua menganggap bahwa anak akan mengetahui dengan sendirinya (Lutfia, 2016). Kejadian pubertas pada remaja perempuan bervariasi dipengaruhi oleh keturunan, lingkungan, ras, nutrisi, sosial dan ekonomi, keterpaparan terhadap audiovisual orang dewasa, penyakit yang menderit anak perempuan bisa memperlambat tibanya menstruasi. Masa remaja dianggap sebagai masa topan badai dan stress sehingga tak aneh jika usia pubertas menjadikan remaja mudah marah dan tersinggung (Mansur & Budiarti, 2017).

Negara Indonesia usia remaja yang mengalami menarce yaitu rentang 14-16 tahun menurun menjadi 10-16 tahun. Usia menarce lebih dini di daerah perkotaan daripada remaja yang tinggal didaerah pedesaan. Rata-rata usia menarce remaja perkotaan adalah 11,93 tahun sedangkan di pedesaan rata-rata usia menarce adalah 13,08 tahun berarti datangnya menarce pada remaja di perkotaan lebih awal dibandingkan dengan remaja di pedesaan (Yulia, 2016). Departemen Kesehatan Republik Indonesia melaporkan terjadi penurunan usia menarce di Indonesia. Terdapat 5,2% anak-anak di 17 provinsi di Indonesia telah mengalami menarce dibawah usia 12 tahun (Laadjim, 2017).

Menstruasi juga merupakan suatu proses yang normal dan alami namun banyak perempuan mengalami ketidaknyamanan. Pengetahuan remaja perempuan yang kurang pengetahuan mengenai menarce dapat menimbulkan rasa ketakutan, kecemasan konflik-konflik batiniah dan gangguan pusing, mual, dismniore, menstruasi menjadi tidak teratur dan berbagai macam gangguan lainnya, sedangkan masalah fisik yang timbul dari kekurangan pengetahuan tentang menarce mungkin bisa kurangnya personal hygiene sehingga dapat beresiko untuk terjadinya infeksi saluran kemih dan kanker leher rahim (Proverawati, 2017). Remaja perempuan juga akan bertanya apakah tindakan yang harus mereka lakukan ketika mengalami perubahan tersebut. Remaja perempuan sangat memerlukan informasi proses menstruasi, kesehatan selama menstruasi, dan tindakan apa yang dilakukan saat menstruasi. Pengetahuan mendasari kesiapan remaja menghadapi menarce. Remaja perempuan yang memiliki pengetahuan baik akan lebih siap dalam menghadapi menarce.

Pengetahuan siswi tentang menarce mempunyai dampak positif yang sangat mempengaruhi kesiapan siswi dalam menghadapi menarce. Penelitian yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan siswi tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menarce, dengan ia memiliki pengetahuan yang baik tentang menstruasi akan beresiko membuat anak tersebut lebih siap dalam menghadapi menarce, dan sebaliknya (Hermawati, 2016). Pemberian informasi yang baik dari berbagai sumber, dengan penuh kehangatan dan disertai sikap dukungan akan mengurangi rasa kecemasan, terbebani, kesedihan akibat datangnya menarce, sehingga anak lebih siap dalam menghadapi menarce (Ulfah, et.al 2016).

Penyuluhan merupakan kegiatan untuk membantu individu, kelompok masyarakat dalam meningkatkan ilmu pengetahuan, sikap, dan keterampilan untuk mencapai kehidupan yang sehat seoptimal mungkin (Triwibowo dan Puspahandani, 2015). Penyuluhan kesehatan disekolah perlu dilakukan, terutama masalah kesehatan reproduksi. Hal ini dilakukan karena kemampuan memelihara dan meningkatkan kesehatan harus dikembangkan sedini mungkin, termasuk pada saat masih menjadi murid di sekolah (Notoatmodjo, 2015). Berdasarkan hasil survei yang dilakukan terhadap terhadap 12 siswa kelas V SD Negeri Pantirejo 1 belum ada yang mengalami menstruasi, namun takut dan malu jika mengalami menstruasi pertama nantinya, karena keluar darah dengan tiba-tiba dan tidak berhenti. Serta siswa mengatakan tidak mengetahui cara menangani menstruasi pertama.

Dari permasalahan latar belakang diatas, peran saya sebagai salah satu mahasiswa dari kesehatan yang terlibat didalam kampus mengajar angkatan 2 di SDN Pantirejo 1 memiliki

kesempatan yang sangat luas dalam upaya peningkatan pengetahuan kepada siswa berhubungan dengan kesehatan, salah satunya yaitu penyuluhan tentang menarche sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kesiapan siswa perempuan kelas V SDN Pantirejo 1 Kecamatan Sukodono, Kabupaten Sragen.

Masalah yang dihadapi dari hasil wawancara dengan salah satu guru diketahui bahwa SD Negeri Pantirejo 1 belum pernah mendapatkan penyuluhan pendidikan kesehatan reproduksi khususnya tentang menarche. Target kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswa remaja perempuan kelas V SD Negeri Pantirejo 1. Melalui kegiatan ini tim penyuluhan dapat memberdayakan siswa dalam penyebarluasan informasi kepada teman sebaya melalui media leaflet yang diberikan saat penyuluhan berlangsung. Selain itu luaran yang diharapkan dalam pengabdian masyarakat ini adalah siswa perempuan kelas V mampu meningkatkan pengetahuan dan kesiapan dalam menghadapi menarche.

Metode pelaksanaan

Metode penyuluhan kesehatan tentang menarche. Sasaran program ini adalah siswi kelas V Sekolah Dasar Negeri Pantirejo 1 sebanyak 12 siswa, telah dilaksanakan pada 10 Desember 2021. Metode pelaksanaan penyuluhan kepada siswa dibagi menjadi tiga tahap diantaranya pada tahap I ini adalah tahap persiapan, mempersiapkan diri mulai dari koordinasi dengan wali kelas untuk menyesuaikan jadwal pelaksanaan penyuluhan agar tidak bersamaan dengan jadwal KBM. Tahap persiapan digunakan untuk mengkaji awal, hasil pengkajian yang diperoleh adalah hasil pendataan jumlah siswa kelas V yaitu 12 siswa dan belum ada yang mengalami menstruasi. Tahap ini dilanjutkan dengan menyiapkan tempat, alat dan media promosi kesehatan yaitu leaflet. Tahap II adalah tahap pelaksanaan kegiatan penyuluhan kepada siswa kelas V. Tahap ini diawali dengan memberikan kuisioner pre test kepada 12 siswa, pemberian materi tentang menarche, sesi tanya jawab, dan post test. Kegiatan ini dilakukan selama durasi 1 x 90 menit, dari pukul 08.30 sampai dengan pukul 10.00 wib. Tahap III adalah tahap evaluasi. Aspek yang dievaluasi adalah pengetahuan siswa tentang menarche meliputi: pengertian menarche, penyebab menarche, perubahan pada masa menarche, perawatan pada masa menarche dan pengolahan data kuisioner pre test dan post test. Analisa data menggunakan uji Paired Sample Test, karena data berdistribusi normal. Pengolahan dan analisa data menggunakan bantuan SPSS, hal ini untuk mengetahui seberapa siswi memahami materi yang telah disampaikan.. Keseluruhan dari tahap evaluasi membutuhkan durasi waktu 60-90 menit.

Hasil kegiatan

Pada kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan pada hari Jumat, 10 Desember 2021 di ruang kelas V Sekolah Dasar Negeri Pantirejo 1 Kecamatan Sukodono, Kabupaten Sragen. Kegiatan penyuluhan diikuti oleh 12 siswi. Tema yang disampaikan adalah penyuluhan kesiapan menarche sebagai upaya meningkatkan pengetahuan siswa kelas V dengan metode bantuan media leaflet. Siswi dalam melaksanakan pengerjaan kuisioner pre test maupun post test sangat kondusif, tidak ada satu siswi dengan siswi yang lain saling bertanya jawaban. Mereka mengerjakan sesuai dengan kemampuannya sendiri ditambah siswi kelas V sudah lancar dalam hal membaca. Kegiatan ini dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Siswi mengerjakan quisoner pre test dan post test secara mandiri.

Setelah siswa selesai mengerjakan quisoner pre tes maupun post test, selanjutnya nilai akan disajikan dalam bentuk distribusi, dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Data

Pre Test	65	75	65	70	70	55	70	65	50	60	65	45
Post Test	90	100	95	90	80	90	90	70	70	90	80	70

Tabel 2. Hasil uji *test of normality*

Tests of Normality	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	.259	12	.025	.910	12	.212
Post Test	.283	12	.009	.870	12	.065

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel output *test of normality* ada bagian uji *Shapiro-Wilk*, diketahui nilai Sig. untuk pre test sebesar 0.212 dan post test sebesar 0.065 maka disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Setelah mengetahui data berdistribusi normal, dilakukan uji *t paired test* untuk menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan dan kesiapan siswa kelas V. berikut ini adalah hasil uji *t paired test* dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Uji Paired Sample Test

		Paired Samples Test							
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test	-21.667	8.616	2.487	-27.141	-16.192	-8.711	11	.000

Berdasarkan tabel 3 output diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0.000 < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara Pre Test dan Post Test yang artinya ada pengaruh pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan siswa kelas V SD Negeri Pantirejo 1.

Penelitian menyebutkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan remaja perempuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menarche, dengan memiliki pengetahuan yang baik tentang menarche akan berdampak lebih siapnya remaja perempuan menghadapi menarche, begitu sebaliknya pengetahuan yang kurang tentang menarche akan membuat kurang siapnya remaja perempuan dalam menghadapi menarche (Hermawati, 2016). Pada kesempatan penyuluhan yang dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Pantirejo 1 kepada siswa kelas V menggunakan media leaflet, yang nantinya

bisa digunakan oleh siswa dalam menyebarkan pengetahuan tentang kesiapan menarce kepada teman sebaya. Berikut dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Leaflet Kesiapan Menghadapi Menarce.

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan tentang kesiapan menghadapi menarce pada siswi kelas V Sekolah Dasar Negeri Pantirejo 1, Kecamatan Sukodono, Kabupaten Sragen telah dilaksanakan pada tanggal 10 Desember 2021. Diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0.000 < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara Pre Test dan Post Test yang artinya ada pengaruh pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan siswa kelas V SD Negeri Pantirejo 1. Hasil yang didapat yaitu tercapainya target luaran yang berupa peningkatan pengetahuan siswi tentang kesiapan menarce. Peserta juga memahami materi yang disampaikan melalui metode ceramah dan leaflet yang telah diberikan saat penyuluhan. Setelah adanya kegiatan penyuluhan, siswi mampu merekomendasikan kepada teman sebaya melalui leaflet yang telah di berikan agar ilmu yang didapat dapat disebarluaskan dengan baik, sehingga remaja perempuan memiliki pengetahuan yang lebih yang akan berdampak pada kesiapan menghadapi menarce.

Daftar pustaka

Harvinta, D. D. R. 2015. Hubungan antara stress akademik dengan kecenderungan perilaku merokok pada mahasiswi fakultas kedokteran umum Universitas Muhammadiyah Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta)

Heremawati, H. (2016). Penerapan Model Pembelajaran Agama Islam bagi Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Dasar Kota Samarinda. SYAMIL, 4(2)

Lutfiya, I. 2016. Analisis Kesiapan Siswi Sekolah Dasar dalam Menghadapi Menarce. Biometrika Dan Kependudukan, 135-145. Diakses pada 19 Februari 2022

Notoatmodjo. 2015. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta

Sulistyaningsih, S. 2016. Respon Masyarakat Desa Sitimulyo Terhadap Pengelolaan Tempat Pembuangan Akhir Sampah (Tpa) Piyungan Bantul Yogyakarta. Jurnal Sosiologi Reflektif, 9(2), 49-78

Suryana, D. 2016. Pendidikan Anak Usia Dini: Stimulasi & Aspek Perkembangan Anak. Prenada Media

- Sulaiman, Maryaningsih, Anggriani. Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Fisioterapi Di SMK Negeri 2 Sibolga Kota Sibolga, 3(2), 321-326. Retrieved from <https://jurnal-lp2m.umnaw.ac.id/index.php/AJPKM/article/view/285>
- Ulfah, Z., Nugroho, D., & Dharmawan, Y. 2016. Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Praktik Kesehatan Reproduksi Siswa di SMK "X" Kabupaten Kebumen Triwulan I Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 4(4), 265-274