



PENYULUHAN KESEHATAN PERSIAPAN *MENARCHE* DI SDN METESEH KECAMATAN TEMBALANG SEMARANG

Yuni Astuti^a, Erni Suprapti^b, Apriliya Dwi S^c, Badriyatul Khasanah^d,
Dina Farkhana^e, Inas Shafa^f, Kristiyana Yeni^g

^ayuniastuti@gmail.com, Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^bernisuprapti@gmail.com, Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^capriyadwis@gmail.com, Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^dbadriyatulkhasanah@gmail.com, Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^edinafarkhana@gmail.com, Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^finasshafa@gmail.com, Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^gkristiyanayeni@gmail.com, Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

RINGKASAN

Anak remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Perkembangan yang mencolok pada masa remaja usia 10 sampai 19 tahun adalah terjadinya kematangan identitas seksual dan perkembangan organ reproduksi untuk memasuki masa dewasa (Supartini, 2012). Perubahan terpenting yang terjadi pada remaja perempuan adalah haid pertama kali (*menarche*). *Menarche* dianggap sebagai tanda kedewasaan pada remaja perempuan di beberapa daerah, sehingga mereka dianggap sudah mampu melakukan tugas sebagai seorang wanita.

Santrock (2010), menyimpulkan bahwa anak perempuan yang mengalami *menarche* akan mengalami kondisi psikologis seperti cemas, stres, takut dan beresiko mengalami depresi karena terjadi perubahan fisik setelah *menarche*. Salah satu cara menghadapi hal tersebut dengan meningkatkan pengetahuan anak melalui pendidikan kesehatan di sekolah mengenai *menarche*. Sekolah merupakan tempat yang paling tepat untuk melakukan pendidikan kesehatan karena sekolah merupakan lingkungan terdekat anak setelah lingkungan keluarganya. Sekolah dapat menjadi langkah strategis dalam upaya peningkatan kesehatan pada anak usia sekolah

Kata kunci : Pendidikan kesehatan, remaja, menstruasi

BAB 1. PENDAHULUAN

Anak usia sekolah merupakan periode usia 6-12 tahun. Pada masa ini anak mengalami periode perkembangan, salah satunya ketika anak mulai berpusat pada hubungan sebaya. Anak usia sekolah akan mengalami perkembangan menjadi remaja dan mengalami perubahan fisik sebelum memasuki masa remaja (Potter & Perry, 2014). Anak remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Perkembangan yang mencolok pada masa remaja usia 10 sampai

19 tahun adalah terjadinya kematangan identitas seksual dan perkembangan organ reproduksi untuk memasuki masa dewasa (Supartini, 2012). Perubahan terpenting yang terjadi pada remaja perempuan adalah haid pertama kali (*menarche*). *Menarche* dianggap sebagai tanda kedewasaan pada remaja perempuan di beberapa daerah, sehingga mereka dianggap sudah mampu melakukan tugas sebagai seorang wanita (Padila, 2010). Hasil Rikesdas tahun 2013 menunjukkan usia haid pertama kali perempuan di Indonesia umumnya 12,4 tahun (Kemenkes RI, 2013).

Menurut penelitian Jayanti (2011) dengan judul “Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan anak menghadapi *menarche* di SDN 1 Kretek Kecamatan Paguyangan Kabupaten Brebes” tahun 2011 menyimpulkan bahwa sebanyak 48 anak (92,30%) tidak siap menghadapi *menarche* dan 4 anak (7,69%) siap menghadapi *menarche*. Santrock (2010), menyimpulkan bahwa anak perempuan yang mengalami *menarche* akan mengalami kondisi psikologis seperti cemas, stres, takut dan beresiko mengalami depresi karena terjadi perubahan fisik setelah *menarche*. Melihat banyaknya dampak yang terjadi baik psikologis dan fisiologis saat anak mengalami *menarche* dapat menimbulkan kecemasan, pada masa ini anak memerlukan pemberian informasi bagaimana

Received April 30, 2019; Revised Mei 2, 2019; Accepted Mei 22, 2019

menghadapi *menarche* agar tidak menimbulkan dampak buruk.

Salah satu cara menghadapi hal tersebut dengan meningkatkan pengetahuan anak melalui pendidikan kesehatan di sekolah mengenai *menarche*. Sekolah merupakan tempat yang paling tepat untuk melakukan pendidikan kesehatan karena sekolah merupakan lingkungan terdekat anak setelah lingkungan keluarganya. Sekolah dapat menjadi langkah strategis dalam upaya peningkatan kesehatan pada anak usia sekolah.

Tujuan Umum

Kegiatan ini bertujuan agar siswi di SDN Meteseh Kecamatan Tembalang dapat mengetahui tentang *menarche* dan intervensi yang dilakukan pada saat menghadapi *menarche*.

Tujuan Khusus

- a. Peserta dapat mengetahui tentang pengertian *menarche*.
- b. Peserta dapat mengetahui intervensi yang dilakukan saat mendapatkan *menarche*
- c. Peserta dapat mengetahui dan mempraktekkan cara menggunakan pembalut.

Manfaat

1. SDN Meteseh

Memberikan masukan kepada sekolah untuk lebih memperhatikan pengetahuan anak usia sekolah menghadapi *menarche*

2. Akper Kesdam IV/Diponegoro

Kegiatan pelatihan ini diharapkan sebagai sarana untuk meningkatkan motivasi dalam pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu pengabdian kepada masyarakat, mengimplementasikan skill dan sebagai edukator dalam memberikan penyuluhan kesehatan tentang persiapan menghadapi *menarche*.

3. Peserta

Mendapatkan pengetahuan tentang *menarche* sehingga dapat membantu siswi dalam persiapan menghadapi *menarche*.

4. Puskesmas

Membantu mengoptimalkan fungsi Puskesmas sebagai upaya promotif dan preventif untuk memberikan pendidikan kesehatan di area sekolah.

BAB 2. LUARAN YANG DIHARAPKAN

Penyuluhan kesehatan di SDN Meteseh Kecamatan Tembalang ini merupakan suatu bentuk usaha meningkatkan pengetahuan dan skill siswi usia ssekolah tentang persiapan menghadap *menarche*. Target dan luaran yang diharapkan dari pelatihan ini adalah:

1. Adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang *menarche*
2. Adanya peningkatan ketrampilan peserta untuk melakukan intervensi ketika mendapatkan *menarche*

BAB 3. METODE PELAKSANAAN

Berikut adalah metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan persiapan menghadapi *menarche* di SDN Meteseh Kecamatan Tembalang Semarang:

1. Rapat koordinasi

Tim pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro bersama petugas kesehatan dari Puskesmas, Rowsari, Kepala Sekolah, dan guru melaksanakan musyawarah warga terlebih dahulu untuk menentukan kesepakatan tentang pentingnya pelaksanaan penyuluhan kesehatan ini sebagai upaya mempersiapkan siswi SD ketika

- mendapatkan *menarche* di SDN Meteseh Kecamatan Tembalang.
2. Penyuluhan

Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro membekali peserta terlebih dahulu dengan pengetahuan tentang *menarche*. Pembekalan informasi ini penting dilakukan sebagai dasar pengetahuan peserta dalam upaya melaksanakan tindakan pada saat mendapatkan *menarche* sehingga peserta tidak takut atau cemas lagi. Penyuluhan ini dilakukan dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab dengan pembicara yang berkompeten.

3. Demonstrasi/Praktek

Demonstrasi/ praktek tentang pemasangan dan cara membuang pembalut akan dilakukan seminggu setelah pemberian materi tentang *menarche*. Saat pelaksanaan demonstrasi peserta penyuluhan akan dibagi mejadi kelompok kecil yang terdiri dari 4-5 orang dan didampingi oleh fasilitator. Tim pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro menyediakan alat berupa pembalut dan celana dalam untuk masing-masing kelompok. Tim pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro mendemonstrasikan cara pemasangan pembalut dan cara membuang pembalut yang telah digunakan terlebih dahulu setelah itu masing-masing kelompok kecil akan mendemonstrasikan dengan pendampingan dari fasilitator.

4. Monitoring

Setelah pelaksanaan kegiatan pelatihan, peserta diberikan tanggungjawab untuk melaksanakan demonstrasi secara mandiri. Hasil pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan ini akan dilaporkan kepada Direktur Akper Kesdam IV/Diponegoro.

BAB 4. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Institusi Akper Kesdam IV/Diponegoro melalui lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat berperan sebagai bagian dari tim pengisi kegiatan, memiliki pengetahuan dan ketrampilan yang dibutuhkan oleh peserta. Tim pengisi kegiatan harus memiliki wawasan, pengetahuan dan ketrampilan dalam mengelola, membina, dan mengawasi kegiatan penyuluhan kesehatan tentang *menarche* dan pelatihan pemasangan serta cara membuang pembalut bekas digunakan. Tim pengisi bekerjasama dengan pihak-pihak terkait dalam koordinasi, komunikasi dan penyediaan segala sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam mengisi kegiatan pelatihan. Tim pengisi terdiri dari dosen dan mahasiswa Akper Kesdam IV/Diponegoro. Dosen yang terlibat dalam kegiatan ini berjumlah dua orang yang memiliki pengetahuan dan ketrampilan dasar yang dibutuhkan dalam kegiatan pelatihan. Dosen Akper Kesdam IV/Diponegoro merupakan staf pengajar ini mampu beberapa mata kuliah yang terkait dengan materi pelatihan. Untuk mahasiswa Akper Kesdam IV/Diponegoro berperan sebagai fasilitator akan membantu pelaksanaan kegiatan pelatihan. Mahasiswa yang terlibat adalah mahasiswa tugas belajar yang sudah memiliki pengetahuan dan ketrampilan dasar tentang *menarche* dan cara menggunakan pembalut serta cara membuang pembalut yang sudah di gunakan

BAB 5. HASIL KEGIATAN

Sebelum kegiatan dilakukan, diawali dengan mengadakan survei pendahuluan dan wawancara dengan petugas kesehatan dan kepala sekolah serta guru yang berada di SDN Meteseh Kecamatan Tembalang. Hasil wawancara menunjukkan bahwa di SDN Meteseh siswi SD yang sudah haid sekitar 5% dari keseluruhan jumlah siswi kelas 4-6 dan di area sekolah dasar belum pernah dilakukan pendidikan kesehatan tentang *menarche*. Siswi SD yang sudah mendapatkan *menarche*, sebagian besar mengatakan takut, malu dan bingung saat mendapatkan menstruasi untuk pertama kalinya karena tidak tahu. Adanya penyuluhan *menarche* dan demonstrasi tentang pelatihan pemasangan pembalut ketika menstruasi dapat meningkatkan pengetahuan siswi SD sehingga pada saat mendapatkan menstruasi sudah tidak malu, cemas, dan bingung lagi.

Penyuluhan dilaksanakan tanggal 7 Desember 2018 dengan metode ceramah. Ceramah dilakukan untuk menyampaikan informasi tentang persiapan *menarche*. Demonstrasi tentang tehnik pemasangan pembalut dan cara membuang pembalut dilakukan seminggu setelah pelaksanaan ceramah. Demonstrasi pemasangan pembalut dilakukan oleh Ns. Yuni Astuti, M.Kep, Ns. Erni Suprpti dan mahasiswa Akper Kesdam IV/Diponegoro, yang sekaligus mendampingi siswi SD untuk demonstrasi ulang dalam kelompok kecil.

Hasil evaluasi proses kegiatan ini adalah siswi SDN Meteseh yang menjadi peserta sangat kooperatif dan aktif selama proses penyuluhan kesehatan dan diskusi dan media dapat digunakan dengan efektif. Media yang

digunakan tidak hanya menggunakan ceramah tetapi juga menggunakan demonstrasi sehingga akan memudahkan peserta untuk mengingat materi

yang sudah diberikan. Ceramah dan demonstrasi merupakan media yang paling efektif digunakan untuk Pendidikan Kesehatan. Disamping itu juga peserta lebih aktif dalam kegiatan.

Hasil dari kegiatan ini adalah 95% siswi SDN Meteseh mampu menyebutkan pengertian, tanda-tanda menstruasi, tindakan yang dilakukan pada saat menstruasi, 95% siswi SDN Meteseh mampu menyebutkan cara memasang pembalut dan cara membuang pembalut setelah digunakan pada saat menstruasi, 95% siswi SDN Meteseh mampu melakukan demonstrasi tentang pemasangan pembalut.

DAFTAR PUSTAKA

- Perry, S. E., Hockenberry, M. J., Lowdermilk, D. L., Wilson, D. (2014). *Maternal Child Nursing Care Fifth Edition*. Canada: Elsevier Inc.
- Padila. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Balitbang Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Riset Kesehatan Dasar: RIKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Jayanti, N. F. (2011). Deskripsi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Anak dalam Menghadapi Menarche di SD Negeri I Kretek Kecamatan Paguyangan Kabupaten Brebes. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Akademi Kebidanan YLPP Purwokerto*, Vol 3 Edisi Juni. 2012
Diakses tanggal 24 Nopember 2018 melalui <https://ojs.akbidylpp.ac.id/index.php/view>.
- Santrock, Jhon W. (2010). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Ed.6. Alih Bahasa: Shinto B.Adelar, Sherly Saragih. Jakarta: Erlangga