

## **Edukasi Kesiapan *Menarche* Di SDN Cisujen Kabupaten Cianjur Jawa Barat**

**Siswanto Pabidang<sup>1</sup>, Chentia Misse Issabella<sup>2</sup>, Siti Nurul Alfiah<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta, Indonesia

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis :** Siti Nurul Alfiah

**E-mail:** [alfiah.sitinurul@gmail.com](mailto:alfiah.sitinurul@gmail.com)

### **Abstrak**

Menurut WHO (2022) remaja merupakan fase antara masa kanak-kanak dan dewasa dalam rentang usia antara 10 hingga 19 tahun. Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasanya terjadi dalam rentang 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Pengetahuan dan kesiapan yang cukup baik tentang perubahan-perubahan fisik dan psikologis terkait menarche sangat diperlukan. Hal tersebut dapat diatasi dengan pemberian edukasi kesehatan untuk persiapan menarche. Pada penelitian ini dilakukan metode penyampaian edukasi melalui ceramah dan diberikan leaflet. Dilihat dari hasil pretest dan post test mengalami kenaikan setelah diberikan edukasi pada pengabdian masyarakat ini. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesiapan menarche memiliki peran menambah tingkat pengetahuan siswi di SDN Cisujen Kabupaten Cianjur.

**Kata kunci** - Kesehatan Reproduksi, Kesiapan, Menarche, Remaja Putri

### **Abstract**

According to WHO (2022) adolescence is the phase between childhood and adulthood in the age range between 10 to 19 years. Menarche is the first menstruation that usually occurs in the range of 10-16 years or in early adolescence in the middle of puberty before entering the reproductive period. Good knowledge and readiness about the physical and psychological changes related to menarche are needed. This can be overcome by providing health education for menarche preparation. In this study, the method of delivering education through lectures and leaflets was carried out. Judging from the results of the pretest and post test, it has increased after being given education in this community service. This shows that menarche readiness education has a role in increasing the level of knowledge of female students at SDN Cisujen, Cianjur Regency.

**Keywords** - Adolescent Girls, Menarche, Readiness, Reproductive Health

## **PENDAHULUAN**

Menurut WHO (2022) remaja merupakan fase antara masa kanak-kanak dan dewasa dalam rentang usia antara 10 hingga 19 tahun. Sedangkan pada peraturan materi kesehatan RI NO. 25, remaja merupakan penduduk dalam rentang usia antara 10 hingga 18 tahun. Hasil riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa berdasarkan laporan responden yang sudah mengalami haid rata-rata usia menarche di Indonesia 13 tahun (20%) dengan kejadian lebih awal dari pada usia kurang dari 9 tahun. Secara nasional rata-rata usia menarche 14 sampai 14 tahun terjadi pada 37,5 persen anak Indonesia dan ada juga yang berusia 8 tahun sudah mulai siklus haid namun jumlah ini sedikit sekali (Eni dalam Kolekta & Mulyanto, 2023)

Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasanya terjadi dalam rentang 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Pengetahuan dan kesiapan yang cukup baik tentang perubahan-perubahan fisik dan psikologis terkait menarche sangat diperlukan. Perasaan bingung, gelisah, tidak nyaman selalu menyelimuti perasaan Wanita yang mengalami menstruasi untuk pertama kali. Menstruasi pertama atau menarche adalah hal yang wajar yang dialami oleh setiap Wanita normal dan tidak perlu digelisahkan. Namun hal ini akan semakin parah apabila pengetahuan remaja mengenai menstruasi kurang dan pendidikan dari orang tua yang merupakan hal yang tabu untuk diperbincangkan (Fatmawati et al., 2022).

Kesiapan menghadapi menarche merupakan salah satu kondisi yang memerlukan penyesuaian fisik, psikologis dan sosial dari seseorang remaja putri. Faktor yang mempengaruhi kesiapan remaja dalam menghadapi menarche, salah satu faktornya adalah komunikasi ibu dengan anak tentang menstruasi dan kesehatan reproduksi dapat mendukung kesiapan remaja dalam menghadapi menarche. Kesiapan atau ketidaksiapan menghadapi menarche berdampak terhadap reaksi individual remaja putri pada saat datangnya menstruasi yang pertama (Nopia et al., 2020).

Remaja yang akan mengalami menarche sangat perlu dipersiapkan secara psikologis, karena berbagai perubahan dapat terjadi pada saat pertama kali mengalami menstruasi, jika tidak mengetahui atau memahami menstruasi dapat menyebabkan remaja menjadi canggung dan malu terhadap perubahan yang dialami. Hal tersebut dapat diatasi dengan pemberian edukasi kesehatan untuk persiapan *menarche*.

Edukasi pada hakikatnya adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Dengan adanya pesan tersebut maka diharapkan masyarakat, kelompok atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. Media edukasi saat ini sudah berkembang pesat, terutama media audiovisual. Media audiovisual merupakan alat yang digunakan oleh individu melalui beberapa indera yang dianggap paling mempengaruhi pengetahuan ke dalam otaknya melalui mata dan telinga (Salihah et al., 2024).

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan sosialisasi, penyuluhan secara langsung pada siswi yang belum pernah menstruasi. Selanjutnya, metode pelaksanaan kegiatan dilaksanakan tahapan sebagai berikut:

1. Sosialisasi dan Penyuluhan

Kegiatan sosialisasi dan penyuluhan dilakukan dalam rangka meningkatkan pengetahuan siswi tentang menstruasi, mulai dari persiapan hingga hal-hal yang dilakukan selama menstruasi.

2. Pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan tahap sebagai berikut:

- a. Pelaksanaan pretest untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang menstruasi sebelum dilakukan penyuluhan
- b. Pelaksanaan ini merupakan bentuk nyata dari tahapan sosialisai dan penyuluhan

- c. Pelaksanaan post test, diuji seberapa besar peningkatan pengetahuan dan kesiapan menghadapi *menarche* terhadap materi yang disampaikan
- d. Pemberiaan *leaflet* sebagai bekal untuk persiapan menstruasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

- a. Pengetahuan Siswi Tentang *Menrche* di SDN Cisujen Kabupaten Cianjur

**Tabel 1.**

Pengetahuan Siswi Tentang *Menrche* di SDN Cisujen Kabupaten Cianjur

Pengetahuan	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Pre Test	8	20	13	32,5	19	47,5	40	100
Post Test	19	47,5	12	30	9	22,5	40	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa pada pre test pengetahuan paling banyak siswi memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 19 (47,4%) dan paling sedikit memiliki pengetahuan baik sebanyak 8 (20%). setelah dilakukan post test paling banyak siswi memiliki pengetahuan baik sebanyak 19 (47,5%) dan paling sedikit memiliki pengetahuan kurang sebanyak 9 (22,5%)

- b. Pembahasan

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa pada pre test pengetahuan paling banyak siswi memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 19 (47,4%) dan paling sedikit memiliki pengetahuan baik sebanyak 8 (20%). setelah dilakukan post test paling banyak siswi memiliki pengetahuan baik sebanyak 19 (47,5%) dan paling sedikit memiliki pengetahuan kurang sebanyak 9 (22,5%).

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan mengalami peningkatan pengetahuan setelah dilakukan pengabdian masyarakat. Dilihat dari pretest yang lebih rendah daripada rata-rata posttest setelah pengabdian masyarakat. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesiapan *menarche* meningkatkan pengetahuan siswi kela IV, V dan VI di SDN Cisujen Kabupaten Sukabumi.

Media edukasi yang digunakan dalam pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dalam kesiapan *menarche* menggunakan LCD, Laptop dan *leaflet*. Pembelajaran akan lebih efektif dan optimal apabila memberdayakan semua indra melalui media yang dipakai seperti yang telah dilakukan menggunakan *power point* dan *leaflet*.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Jayanti & Nurrohmah, 2022) menyatakan bahwa adanya peningkatan pengetahuan sbelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan tentang persiapan *menarche* kepada siswa kelas V SDN Pantirejo 1. Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh (Sukmawati et al., 2018) yang menyatakan bahwa adanya pengaruh pendidikan kesehatan tentang *menarche* terhadap tingkat pengetahuan tentang *menarche* pada siswi kelas V dan VI. Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mahmudah & Daryanti, 2021) yang menyatakan bahwa Hal yang harus disiapkan dalam menghadapi *menarche* pada siswi sekolah yaitu penyuluhan atau *pre menarche class* karena pentingnya pendidikan kesehatan reproduksi menyambut usia remaja.



Gambar 1.

Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat Di SDN Cisujen Kabupaten Cianjur

## KESIMPULAN

Edukasi kesiapan *menarche* efektif dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan serta membantu remaja untuk mempersiapkan *menarche* yang akan datang. Saran untuk selanjutnya dapat dilakukan di tempat lain dengan target sasaran yang lebih luas.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta yang telah memberikan sarana dan dukungan untuk terselenggaranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Tak lupa kami ucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SDN Cisujen Kabupaten Cianjur yang telah berkenan memfasilitasi terselenggaranya kegiatan ini dengan penuh kehangatan serta seluruh siswi kelas IV, V dan VI yang sangat antusias dalam mengikuti rangkaian kegiatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Tamada, M. (2022). Pendidikan Kesehatan Meningkatkan Pengetahuan Dan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Usia 9-12 Tahun. *Journals of Ners Community*, 13(1), 51–63. <https://doi.org/10.55129/jnerscommunity.v13i1.1626>
- Jayanti, N. S. D., & Nurrohmah, A. (2022). Penyuluhan Kesiapan Menarche sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Siswa Kelas V di SDN Pantirejo 1. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 82–87. <https://journals.insightpub.org/index.php/jpm>
- Kolekta, K., & Mulyanto, T. (2023). EFEKTFITAS PROMOSI KESEHATAN TENTANG MENARCHE DENGAN TINGKAT KECEMASAN DALAM MENGHADAPI HAID PERTAMA SISWI SMPN 4 BEKASI. *Tjyybjb.Ac.Cn*, 27(2), 58–66. <http://117.74.115.107/index.php/jemasi/article/view/537>
- Mahmudah, N., & Daryanti, M. S. (2021). Kesiapan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Sekolah. *Jurnal JKFT*, 6(1), 72. <https://doi.org/10.31000/jkft.v6i1.5350>
- Nopia, E., Lina, L. F., & Angraini, W. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi SD Negeri 06 Ipuh Desa Semundam Kecamatan Ipuh Kabupaten Mukomuko. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.57084/jiksi.v1i1.331>
- Salihah, K. A., Palupi, R., & Putri, R. H. (2024). Pengaruh Edukasi Audiovisual Tentang Menarche Terhadap Pengetahuan dan Kesiapan Menghadapi Menarche di SDN 01 Serupa Indah Way Kanan. 2(6), 337–346.
- Sukmawati, E., Imamah, N., & Sulistoningrum, I. (2018). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang

menarche terhadap tingkat pengetahuan tentang menarche pada siswi kelas v dan vi. *Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, 6(4), 173–180.