DOI: https://doi.org/10.52436/1.jpmi.1535

Edukasi Kesehatan Mental Remaja Saat Menarche Pada Masa Pubertas, di SD Intergal Luqman Al-Hakim Jember

Faiqatul Hikmah[1] , Dahlia Indah Amareta[2], Agustina Endah Werdiharini[3], Heri Warsito[4], Adhiningsih Yulianti[5], Dewi Nur Masita[6]
[1]Program Studi Promosi Kesehatan, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, Indonesia
[2,3,4,5]Program Studi Gizi Klinik, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, Indonesia
[6]SD Integral Luqman Al-Hakim Jember, Indonesia
*e-mail: faiqatul@polije.ac.id[1], dahlia_amareta@polije.ac.id[2], agustina_endah@polije.ac.id[3], heri_warsito@polije.ac.id[4], adhiningsih@polije.ac.id[5], masitadewinur@gmail.com[6]

Abstrak

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Fase remaja dikatakan sebagai fase yang rentan terkena gangguan Kesehatan mental, dikarenakan pada fase ini remaja sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Kecemasan yang timbul pada remaja awal yang akan memasuki masa pubertas tidak jarang akan mempengaruhi kesehatan mental remaja tersebut. Pengabdian masyarakat ini dibuat untuk memberikan edukasi kepada remaja putri untuk mengedukasi mengenai kesehatan mental saat memasuki masa menstruasi pertama dalam menghadapi masa pubertas. Metode yang digunakan adalah metode penyuluhan. Peserta merupakan siswi kelas 4 dengan usia 9-10 tahun. Materi yang disampaikan tentang kesehatan mental kecemasan menjelang pubertas, gejala gangguan kesehatan mental, pencegahan untuk menjaga kesehatan mental. Penyuluhan kesehatan masyarakat membatu memberikan informasi yang benar sehingga siswi dapat mengambil keputusan yang tepat akan kesehatannya sehingga mampu mengurangi kecemasan atau gangguan mental yang sering kali timbul saat memasuki masa pubertas.

***Kata kunci**: Kesehatan Mental, Menarche, Menstruasi, Pubertas, Remaja.*

Abstract

Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood. The adolescent phase is said to be a phase that is vulnerable to mental health disorders because in this phase adolescents are experiencing rapid growth and development. The anxiety that arises in early adolescents who are about to enter puberty often affects the mental health of these adolescents. This community service was created to provide education to teenagers about mental health when they enter their first menstrual period in facing puberty. The method used is the counseling method. Participants are student grade 4 students aged 9-10 years. The material presented was about mental health, anxiety before puberty, symptoms of mental health disorders, and prevention to maintain mental health. Community health education helps provide correct information so that students can make the right decisions about their health to reduce anxiety or mental disorders that often arise when entering puberty.

***Keywords**: Adolescence, Menarche, Menstruation, Mental Health, Puberty.*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, di mana pada masa itu terjadi pertumbuhan yang pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga mempengaruhi terjadinya perubahan-perubahan perkembangan, baik fisik, mental, maupun peran sosial[1]. Masa remaja menurut World Health Organitation (WHO) merupakan suatu fase perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa; berlangsung antara usia 10 sampai 19 tahun.

Pada masa remaja, banyak terjadi perubahan biologis, psikologis, maupun sosial. Tetapi umumnya proses pematangan fisik terjadi lebih cepat dari proses pematangan kejiwaan (Psikososial) Kesehatan mental merupakan kondisi dimana seseorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya [2]. Fase remaja dikatakan sebagai fase yang

DOI: https://doi.org/10.52436/1.jpmi.1535

rentan terkena gangguan Kesehatan mental, dikarenakan pada fase ini remaja sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat[1] .

Kesehatan fisik dan Kesehatan mental pada remaja memiliki tingkat kepentingan yang sama, namun kebanyakan orang sering mengabaikan Kesehatan mental remaja[2]. Padahal jika dibiarkan secara terus menerus gangguan Kesehatan mental dapat memicu depresi hingga bunuh diri. Gangguan Kesehatan mental ini tidak hanya mampu menyerang para remaja dan anak-anak, tetapi mampu menyerang semua kalangan.

Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), survei kesehatan mental nasional pertama yang mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja 10 – 17 tahun di Indonesia, menunjukkan Satu dari tiga remaja (34.9%), setara dengan 15.5 juta remaja Indonesia, memiliki satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Satu dari dua puluh remaja (5.5%), setara dengan 2.45 juta remaja Indonesia, memiliki satu gangguan mental dalam 12 bulan terakhir[3].

Pada masa remaja khususnya remaja putri akan mengalami perubahan fisik yang pesat sebagai tanda biologis dari kematangan seksual. Perubahan ini terjadi pada satu masa yang disebut masa pubertas, yang merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa reproduksi. Menarche adalah haid atau menstruasi yang pertama kali dialami oleh seseorang wanita dan terjadi di tengah masa pubertas yang dimulai antara umur 10 dan 16 tahun sebelum memasuki masa reproduksi. Menarche pada remaja putri dapat menimbulkan kecemasan, ini disebabkan oleh kesiapan mental, kurang memiliki pengetahuan dan sikap yang cukup baik tentang perubahan-perubahan fisik dan psikologis terkait menarche, dan kurangnya pengetahuan tentang perawatan diri yang diperlukan saat menstruasi [4].

Kecemasan yang timbul pada remaja awal yang akan memasuki masa pubertas tidak jarang akan mempengaruhi kesehatan mental remaja tersebut. Gangguan mental mempengaruhi fungsi individu, mengakibatkan tidak hanya emosi yang sangat besar penderitaan dan penurunan kualitas hidup, tetapi juga keterasingan, stigma dan diskriminasi [5]. Pengabdian masyarakat ini dibuat untuk memberikan informasi kepada remaja putri untuk mengedukasi mengenai kesehatan mental saat memasuki masa menstruasi pertama dalam menghadapi masa pubertas.

2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada pengabdian masyarakat tentang "Edukasi Kesehatan Mental Remaja Saat Menstruasi Pertama dalam Mengahadapi Masa Pubertas, di SD Luqman Al-Hakim Jember" melalui beberapa tahapan, yakni:

A. Tahap Persiapan

1) Sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan permohonan izin dan koordinasi awal kepada pihak sekolah. Pada tahap ini dihasilkan kesepakatan mengenai waktu kegiatan.
2) Melakukan "Need Assesment" dengan cara diskusi dengan guru kelas untuk menentukan kebutuhan siswa tentang informasi kesehatan yang diperlukan.
3) Diputuskan mengenai tema yang diambil mengenai "Edukasi Kesehatan Mental Remaja Saat Menstruasi Pertama dalam Mengahadapi Masa Pubertas".

B. Tahap Pelaksanaan

1) Sebelum edukasi diberikan, untuk mengetahui pengetahuan awal siswa maka pemateri meberikan pertanyaan ringan tentang kesehatan mental dan seputar menarche.
2) Edukasi dilakukan melalui penyuluhan dengan menggunakan media power point. Pada pemberian edukasi dengan media power point, diberikan penjelasan mengenai pengertian kesehatan mental, apa yang menyebabkan gangguan kesehatan mental pada remaja, dan pencegahan yang dapat dilakukan bila terjadi ganguan mental.
3) Media power point yang digunakan diberikan gambar ilustrasi dan penjelasan hal ini diharapakan dapat memberikan informasi yang mudah di pahamai.
4) Setelah edukasi diberikan, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi serta dan tanya jawab lalu.

DOI: https://doi.org/10.52436/1.jpmi.1535

C. Tahap Evaluasi

1) Penilaian dampak dari penyuluhan diukur dengan melakukan evaluasi pengetahuan siswa dengan cara memberikan pertanyaan ringan tentang materi yang telah diberikan.
2) Peserta juga diminta untuk bertanya tentang materi yang tidak di mengerti.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SD Luqman Al Hakim Jember dikelas 4 C, kelas tersebut merupakan kelas khusus siswa Putri, sebanyak 26 siswa yang berusia antara 9-10 tahun.

Kegiatan penyuluhan ini merupakan program kolaborasi dengan sekolah SD Luqman Al Hakim Jember, mengenai program orang tua mengajar. Dimana program kegiatan tersebut menuntut kepedulian orang tua siswa tentang materi pendidikan anak disekolah. Pada tahap awal penyelenggaraan kegiatan tersebut saat melakukan need assement dengan cara berdiskusi dengan guru kelas tentang perkembangan siswa. Siswi yang berada di kelas 4C sebagian siswinya sudah mengalami menarche. Sedangkan siswi lainnya belum mengalami menarche tetapi telah menunjukkan adanya perubahan menuju masa pubertas.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak menuju dewasa, dimana pada masa ini terjadi berbagai macam perubahan yang cukup bermakna baik secara fisik, biologis, mental dan emosional maupun psikososial. Masa ini merupakan mas kritis dalam siklus perkembangan seseorang. Masa ini penuh dengan gejolak dengan adanya perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Dalam keadaan ini seringkali memicu terjadinya konflik antara remaja dengan dirinya sendiri (konflik internal), atau masalah yang tidak dapat terselesaikan sehingga memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja tersebut di masa mendatang, terutama terhadap pematangan karakternya dan tidak jarang memicu terjadinya gangguan mental[6].

Berdasarkan need assesment dengan cara diskusi antara paguyuban orang tua siswi dan guru kelas maka dipilihlah teman “edukasi kesehatan mental remaja saat Menarche dalam menghadapi masa pubertas”. Dari tema yang dipilih diperlukan tenaga prkatisi bidang kesehatan untuk menyampaikan kegiatan tersebut.

Pelaksanaan dilakukan di tanggal 11 November 2022 dimulai dari pukul 09.00-11.30 WIB. Acara ini dihadiri oleh tim penyuluh, guru dan peserta didik. Peserta kegiatan ialah siswi kelas 4 C sejumlah 26 orang.

Gambar 1. Penyuluhan pada siswi kelas 4C

Penyuluhan yang diberikan tentang pengertian kesehatan mental, mengapa terjadinya kecemasan menjelang pubertas, gejala-gejala gangguan kesehatan mental, Tips untuk menjaga kesehatan mental, Informasi acuan yang dapat digunakan dalam memperoleh informasi mengenai pubertas dan kesehatan mental untuk remaja. Serta pesan-pesan advokasi untuk mencegah terjadinya gangguan mental pada remaja tahap awal.

Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja [7]. Pertumbuhan pada remaja

DOI: https://doi.org/10.52436/1.jpmi.1535

awal karakteristik seks sekunder mulai tampak, seperti penonjolan payudara pada remaja perempuan, pembesaran testis pada remaja laki-laki, pertumbuhan rambut ketiak, atau rambut pubis [8]. Perubahan yang terjadi pada remaja bisa menimbulkan kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan. Remaja akan mencari informasi dari berbagai macam sumber tentang perubahan yang ada didirinya. Informasi yang didapat dapat merupakan informasi yang salah atau pun yang benar. Kegiatan penyuluhan ini dapat membatu siswi untuk memperoleh informasi tentang kesehatannya dengan cara yang benar.

Gambar 2. Siswi menyimak, bertanya dan berdiskusi

Siswi sangat tertarik akan kegiatan penyuluhan tersebut. Hal ini terlihat dari saat pemateri memberikan materi para siswi menyimak dengan seksama dan memberikan pertanyaan kepadaan kepada pemateri. Pertanyaan yang di sampaikan oleh siswi antara lain: Mengapa perempuan harus mengalami menstruasi?, Mengapa wajah saya sekarang mudah berjerawat?, mengapa saya sering atau mudah berubah mood nya?, mengapa lebih sering mudah marah?, dan masih banyak lagi pertanyaan yang disampaikan.

Penyuluhan juga menyampaikan informasi tentang pencegahan yang dapat dilakukan oleh siswi saat menghadapi menarche. Sehingga siswi bisa melakukan antisipasi bila terjadi menstruasi untuk pertama kalinya. Informasi yang benar dapat membatu siswi mengambil keputusan yang tepat akan kesehatannya sehingga mampu mengurangi kecemasan atau gangguan mental yang seringkali timbul saat memasuki masa pubertas. baris.

4. KESIMPULAN

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat diperoleh peningkatan pengetahuan pada siswi tentang kesehatan mental remaja saat menghadapi menstruasi pertama dalam menghadapi masa pubertas. Mayoritas siswi sangat antusias dalam mengikuti kegiatan tersebut dikarenakan materi yang disampaikan merupakan materi yang sesuai dengan umur siswi yang memasuki masa pubertas.

Edukasi mengenai kesehatan mental remaja saat menghadapi menstruasi pertama dalam menghadapi masa pubertas, ini dapat dikembangkan dengan pembuatan video edukasi yang informatif dan edukatif sehingga akan lebih banyak masyarakat yang akan terpapar informasi dengan benar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Politeknik Negeri Jember, SD Luqman Al Hakim dan Yayasan Ad Dhuha yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih juga penulis ucapkan kepada siswi kelas 4C yang telah berpartisipasi dengan baik pada kegiatan pengabdian ini.

DOI: https://doi.org/10.52436/1.jpmi.1535

DAFTAR PUSTAKA

[1] S. Indarjo, "Kesehatan Jiwa Remaja," *KEMAS J. Kesehat. Masy.*, vol. 5, no. 1, pp. 48–57, 2009, doi: 10.15294/kemas.v5i1.1860.

[2] Kementerian Kesehatan RI, *Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa*, no. 1. 2014.

[3] Kementerian Kesehatan RI, "Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS):Laporan Peneleitian," 2022.

[4] Asriati, "Hubungan Dukungan Orang Tua Dan Sikap Remaja Putri Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas Vi Di Sdn 9 Kota Kendari," 2018.

[5] World Health Organisation, "Prevention and promotion in mental health," *World Heal. Organ.*, pp. 1–46, 2002.

[6] D. Sapta Aryantiningsih *et al.*, "Edukasi Kesehatan Melalui Pelatihan Perawatan Mental Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental Pada Remaja," vol. 5, pp. 387–394, 2023, [Online]. Available: http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM.

[7] F. Rahmawaty, R. P. Silalahi, B. T, and B. Mansyah, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja," *J. Surya Med.*, vol. 8, no. 3, pp. 276–281, 2022, doi: 10.33084/jsm.v8i3.4522.

[8] F. Ulya and N. A. Setiyadi, "Kajian Literatur Faktor yang Berhubungan dengan Kesehatan Mental Pada Remaja," *J. Heal. Ther.*, vol. 1, no. 1, pp. 27–46, 2021.