

Pemberdayaan Remaja Putri dalam Upaya Persiapan Menghadapi Menstruasi Pertama

Fenti Yulianti*¹, Atin Karjatin²

^{1,2}Jurusan Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Bandung, Indonesia

*e-mail: fentiwae@gmail.com¹, atinkarjatin@yahoo.co.id²

Abstrak

Usia remaja merupakan masa transisi dimana terjadi berbagai perubahan fisik maupun psikologi. Salah satu perubahan fisik pada masa adalah berkembangnya fungsi reproduksi yang ditandai dengan menstruasi pertama. Saat ini terjadi fenomena dimana menstruasi pertama datang lebih awal pada remaja. Kesiapan remaja menghadapi menstruasi pertama harus disiapkan sejak awal sehingga mereka tidak merasa kaget, dapat menerima kondisinya serta dapat melakukan manajemen kesehatan menstruasi dengan baik. Salah satu faktor yang memengaruhi kesiapan remaja dalam menghadapi menstruasi pertamanya adalah pengetahuan. Akses informasi untuk mendapatkan pengetahuan saat ini mudah didapatkan baik melalui media elektronik maupun media cetak. Namun tidak ada yang dapat memastikan kebenaran informasi yang diperoleh tersebut. Kesalahan informasi dapat mengakibatkan remaja putri merasa bingung atau bahkan dapat berdampak tidak baik terhadap Kesehatan reproduksinya. Pengabdian ini dilakukan dalam rangka menyiapkan remaja putri dalam menghadapi menstruasi pertamanya. Strategi yang digunakan adalah pemberdayaan remaja melalui pemberian edukasi serta pelatihan keterampilan dalam melakukan manajemen kesehatan menstruasi. Peserta kegiatan adalah remaja putri kelas V Sekolah Dasar sejumlah 35 remaja putri. Hasil Kegiatan menunjukkan terjadi peningkatan skor pengetahuan sebesar 27,8%, sikap 16,8% dan keterampilan 54,74%. Dengan hasil ini diharapkan remaja putri siap menghadapi menstruasi pertamanya dan mampu menerapkan manajemen kesehatan menstruasi dengan baik.

Kata kunci: kesiapan, manajemen kesehatan menstruasi, menstruasi pertama, remaja putri

Abstract

Adolescence is a transition period where various physical and psychological changes occur. One of the physical changes is the development of reproductive function which is signed by the first menstruation. Currently there is a phenomenon where the first menstruation comes earlier in teenagers. Teenagers' readiness for their first menstruation must be prepared earlier too, so that they do not feel shocked, can accept their condition and manage their menstrual health well. One of the factors that influences a teenager's readiness to face their first menstruation is knowledge. Access to get information is easy to obtain both through electronic media and print media. However, no one can confirm the veracity of the information obtained. Misinformation can cause young women to feel confused or can even have a negative impact on their reproductive health. This service is carried out in order to prepare young women. The strategy used is empowering teenagers through providing education and skills training in managing menstrual health. The activity participants were 35 elementary school 5th grade girls. The results show that there has been an increase 27,8% in the knowledge, 16,8% in attitudes and 54,74% in skills scores of young women so that it is hoped that young women are ready to face their first menstruation and are able to implement menstrual health management well.

Keywords: adolescent, first menstruation, menstrual health management, readiness

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode dimana terjadi perubahan dramatis yang ditandai dengan terjadinya peningkatan kecepatan pertumbuhan. Perubahan yang sangat cepat ini dihubungkan dengan perubahan fisik, hormonal, dan emosi.[1] Masa remaja ditandai dengan kemunculan tanda-tanda pubertas yang berlanjut hingga mencapai kematangan seksual. Pubertas adalah perubahan kematangan fisik secara cepat yang meliputi perubahan tubuh dan hormonal, yang biasanya muncul di awal masa remaja. Pada perempuan, pubertas berbentuk peristiwa haid pertama yang disebut menarche.[1]

Dewasa ini, di Indonesia menstruasi yang terjadi pertama kali pada remaja putri datang lebih awal. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) mengungkapkan bahwa umur

remaja putri saat mendapatkan menstruasi pertamanya berkisar pada rentang 10-17 tahun dengan persentase <10 tahun (2,0%), 11-13 tahun (60,7,0%) dan sisanya 14-17 tahun.[2] Usia menstruasi pertama yang datang lebih awal dapat menjadi suatu masalah bagi remaja putri jika remaja putri tersebut belum siap. Kematangan yang terlalu awal dapat membuat remaja putri rentan menemui masalah lain yang tidak diinginkan seperti depresi, merokok, gangguan makan, bahkan gangguan mental.[3] Remaja putri dengan usia menstruasi pertama dini memiliki 1,36 kali kemungkinan mengalami gejala depresi dibandingkan dengan kelompok menstruasi pertama normal.[4]

Ketidaksiapan dalam menghadapi menstruasi pertama dapat berdampak pada masalah kurangnya kebersihan diri sehingga berisiko terjadi infeksi organ reproduksi. Semakin dini menstruasi pertama terjadi, semakin belum siap seorang remaja menerima peristiwa tersebut. [1] Pada remaja yang belum siap menghadapi menstruasi akan timbul keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut karena menganggap haid sebagai sesuatu yang kejam dan mengancam, keadaan ini dapat berlanjut ke arah yang lebih negatif.[5] Tetapi berbeda bagi mereka yang telah siap dalam menghadapi menstruasi pertama, mereka akan merasa senang dan bangga, dikarenakan mereka menganggap dirinya sudah dewasa secara biologis.[6]

Kesiapan remaja putri menghadapi menstruasi pertama tergantung beberapa hal, antara lain dukungan sosial dan ketersediaan informasi.[7] Dukungan social diperoleh dari lingkungan terdekat seperti orang tua, guru dan teman sebaya, sedangkan ketersediaan informasi dapat diperoleh melalui berbagai akses. Kesiapan remaja putri menghadapi menstruasi dipengaruhi oleh pengetahuannya.[8] Sebuah penelitian menyimpulkan bahwa bertambahnya pengetahuan mengenai menstruasi pertama dapat meningkatkan kesiapan remaja putri dalam menghadapi menstruasi pertamanya.[5] Untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri diperlukan upaya untuk meningkatkan pengetahuannya melalui pemberian edukasi yang benar mengenai menstruasi dan manajemen kesehatan menstruasi.[9] Saat ini akses informasi mengenai menstruasi banyak dan mudah untuk diakses baik melalui media cetak maupun elektronik. Namun informasi yang disajikan dalam media tersebut belum tentu benar dan ilmiah, sehingga diperlukan edukasi dari sumber yang benar.[5].

2. METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan di SDN 039 Tegal Lega Kota Bandung melalui berbagai tahapan berikut:

A. Persiapan

- 1) Melakukan analisis masalah berdasarkan data sekunder terlebih dahulu melalui kajian literature mengenai kesehatan reproduksi remaja khususnya menstruasi
- 2) Melakukan validasi data sekunder dengan mengkaji data primer yang diperoleh dari Puskesmas wilayah setempat
- 3) Melakukan analisis kebutuhan dengan cara berdiskusi dengan guru pemegang program UKS mengenai kegiatan edukasi kesehatan yang sudah dilakukan di sekolah khususnya mengenai menstruasi dan manajemen kesehatan menstruasi
- 4) Melakukan koordinasi pelaksanaan kegiatan dengan pihak sekolah yang berisi kesepakatan waktu dan teknis pelaksanaan kegiatan
- 5) Memperbanyak buku yang akan digunakan
- 6) Menyiapkan sarana prasarana penunjang kegiatan

B. Pelaksanaan Kegiatan

- 1) Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan mengukur pengetahuan dan sikap sebelum diberikan intervensi
- 2) Memberikan pendidikan kesehatan dengan menggunakan media buklet persiapan menstruasi
- 3) Mengajarkan serta melatih keterampilan manajemen kesehatan menstruasi
- 4) Berdiskusi dan Tanya jawab

C. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan mengukur kembali pengetahuan dan sikap setelah diberikan edukasi. Selain itu juga dilakukan observasi untuk mengukur keterampilan yang telah diajarkan. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan kuesioner untuk mengukur pengetahuan dan sikap serta daftar tilik keterampilan. Selain itu, evaluasi juga dilakukan secara kualitatif untuk mengetahui kesan serta mendapat masukan untuk pengembangan program selanjutnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SD Negeri 039 Tegallega di Kota Bandung dengan jumlah peserta 32 remaja putri kelas V dengan rentang usia 10-12 Tahun. Adapun dari 32 remaja putri tersebut 59% belum mendapatkan menstruasi. Pada awalnya, mitra yang akan dilibatkan adalah yang belum mendapatkan menstruasi. Namun dengan pertimbangan bahwa remaja putri yang sudah mengalami menstruasi pun membutuhkan informasi yang benar mengenai menstruasi sehingga ikut serta dilibatkan dalam kegiatan ini. Kegiatan dilakukan selama beberapa kali pertemuan sesuai dengan materi yang diberikan serta jadwal yang telah ditentukan. Pemberian edukasi menggunakan media buklet persiapan menstruasi yang dibagikan kepada setiap remaja putri.



Gambar 1 Kegiatan pemberian edukasi

Selain pemberian materi yang bersifat teoritis, peserta juga dibekali dengan keterampilan antara lain keterampilan manajemen kesehatan menstruasi antara lain keterampilan mulai dari menggunakan, membersihkan serta mengelola pembuangan pembalut baik yang sekali pakai maupun yang dapat digunakan kembali, manajemen kebersihan diri saat menstruasi dan sebagainya.[1].



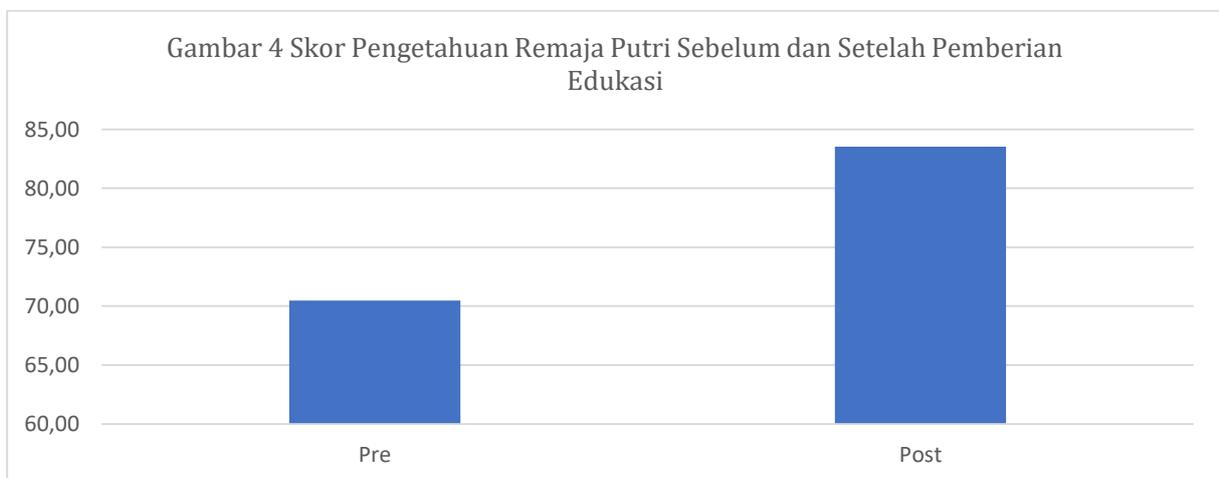
Gambar 2 Kegiatan demonstrasi keterampilan menggunakan pembalut sekali pakai

Pada akhir kegiatan, dilakukan kegiatan evaluasi proses yang dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Peserta diminta untuk mengisi lembar kuesioner yang berisi sejumlah pertanyaan pengukuran pengetahuan dan sikap. Selain itu juga dilakukan observasi untuk mengukur aspek keterampilan manajemen kesehatan menstruasi. Untuk mendapatkan informasi secara kualitatif, juga dilakukan wawancara yang berisikan kesan terhadap kegiatan, kritik serta saran terhadap pelaksanaan kegiatan. [7].



Gambar 3 Kegiatan Evaluasi kuantitatif dan kualitatif

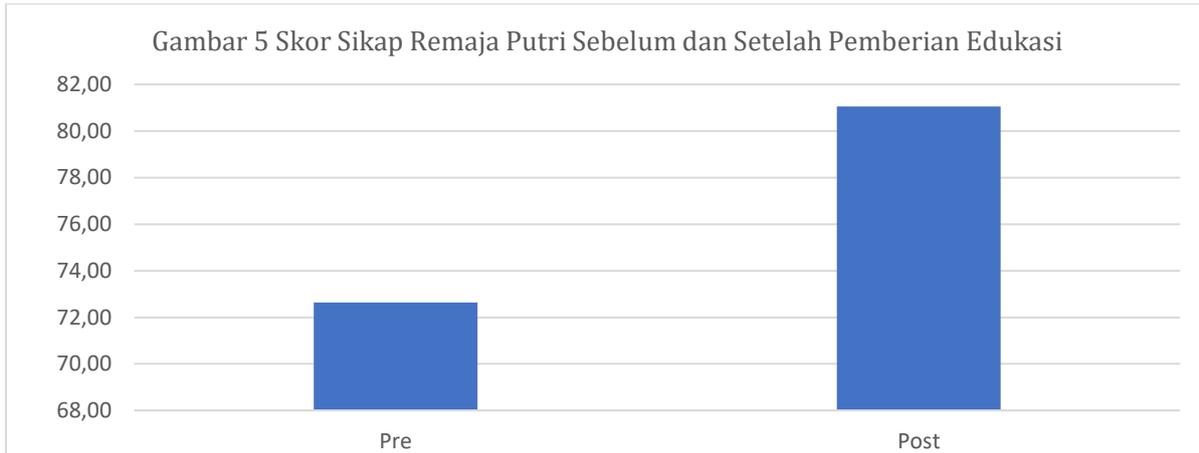
Hasil pengukuran pengetahuan remaja putri sebelum dan setelah dilaksanakan kegiatan pemberdayaan terlihat dalam grafik di bawah ini:



Gambar 4. Skor Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Setelah Pemberian Edukasi

Pada gambar diatas dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan skor pengetahuan remaja putri setelah mengikuti kegiatan. Rata-rata peningkatan sebanyak sebanyak 15,52 poin atau peningkatan sebesar 27,8%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini memberikan dampak yang baik terhadap pengetahuan remaja putri mengenai menstruasi dan manajemennya.

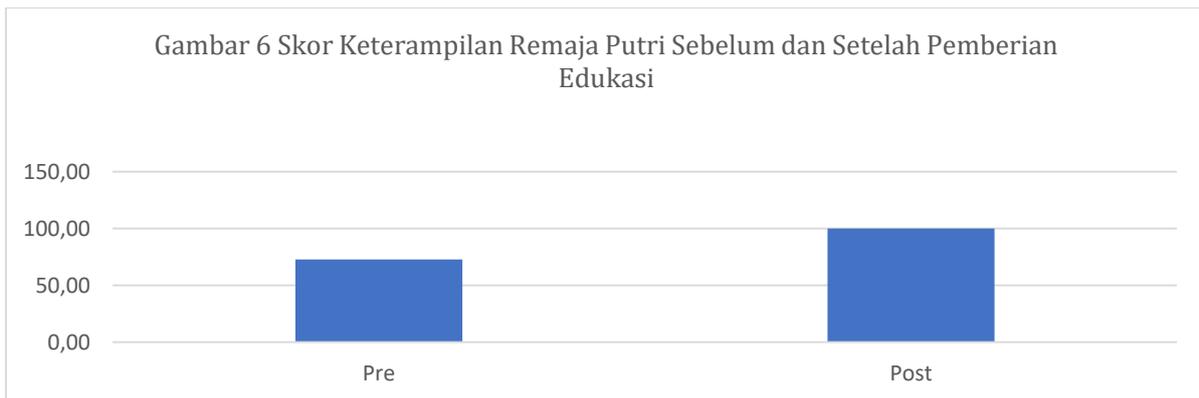
Hasil pengukuran sikap remaja putri sebelum dan setelah dilaksanakan kegiatan dapat dilihat dalam gambar 5 di bawah ini:



Gambar 5 Skor Sikap Remaja Putri Sebelum dan Setelah Pemberian Edukasi

Berdasarkan gambar diatas dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan skor sikap. Rata-rata peningkatan sebanyak sebanyak 9,29 poin atau peningkatan sebesar 16,8%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini memberikan dampak yang positif terhadap sikap remaja putri.

Hasil observasi terhadap keterampilan manajemen menstruasi sebelum dan setelah dilaksanakan kegiatan dapat dilihat dari gambar 6 dibawah ini:



Gambar 6 Skor Keterampilan Remaja Putri Sebelum dan Setelah Pemberian Edukasi

Berdasarkan gambar diatas dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan skor keterampilan. Rata-rata peningkatan sebanyak sebanyak 27,37 poin atau peningkatan sebesar 54,74%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini memberikan dampak yang positif terhadap keterampilan remaja putri.

Evaluasi secara kualitatif juga dilakukan untuk menangkap kesan, kritik serta saran untuk perbaikan program selanjutnya. Hasil yang diungkapkan antara lain para remaja putri merasa senang dengan kegiatan tersebut serta antusias unuk mengikutinya karena kegiatan ini dirasakan menarik dan baru pertamakali ada di sekolah. Sebagian besar Remaja putri juga merasa senang dengan media dan metode yang digunakan selama kegiatan, namun demikian masih ada remaja putri yang terlihat mengalami penurunan konsentrasi selama kegiatan berlangsung karena merasa bosan untuk membaca buku dan berharap ada media lain yang lebih menarik dan atraktif.

4. KESIMPULAN

Peningkatan tingkat pengetahuan, sikap dan keterampilan remaja putri mengenai menstruasi serta manajemen kesehatan menstruasi dapat tercapai setelah mengikuti kegiatan

pengabdian kepada masyarakat ini. Hal ini tentu akan berdampak pada kesiapan remaja putri dalam menghadapi menstruasi pertamanya. Dengan kesiapan menghadapi menstruasi maka diharapkan semua remaja putri dapat menjalani sebagian dari proses reproduksinya dengan baik yang pada akhirnya akan meningkatkan status kesehatan reproduksi remaja.

Penggunaan media buklet persiapan menstruasi memang berhasil meningkatkan pengetahuan, namun dalam selama proses kegiatan berlangsung, konsentrasi dan antusias remaja putri hanya pada awal-awal kegiatan, selebihnya terjadi penurunan antusias karena merasa bosan untuk membaca atau menyimak materi. Untuk itu diharapkan ada sebuah pengembangan media edukasi yang lebih cocok dengan karakteristik remaja putri SD sehingga dapat merangsang rasa ingin tahu dan minat belajar khususnya dalam tema menstruasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung yang telah memberi dukungan pendanaan terhadap pengabdian ini, civitas akademika Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bandung, civitas akademika serta remaja putri kelas V SDN 039 Tegallega Kota Bandung yang telah berpartisipasi dengan sangat baik pada setiap kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] E. Sinaga *et al.*, *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas nasional, 2017.
- [2] "Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia: Kesehatan Reproduksi Remaja," 2017.
- [3] N. M. Diaris and I. Pramita, "Studi Kualitatif Pengalaman, Persepsi, Dan Kesiapan Anak Dalam Menghadapi Menarche Dini," *J. Kesehat. Terpadu*, vol. 3, no. 1, pp. 87–92, 2019, doi: 10.36002/jkt.v3i1.712.
- [4] C. Anwar and R. Febrianty, "Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Peran Ibu dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche pada Siswi Kelas 4-6 di SD 3 Peuniti Kota Banda Aceh," *J. Healthc. Technol. Med.*, vol. 3, no. 2, p. 154, 2017, doi: 10.33143/jhtm.v3i2.267.
- [5] U. Narsih, H. Rohmatin, and A. Widayati, "Dukungan Sosial dan Ketersediaan Informasi Mempengaruhi Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche," *J. Manaj. Kesehat. Yayasan RS.Dr. Soetomo*, vol. 7, no. 2, p. 359, 2021, doi: 10.29241/jmk.v7i2.797.
- [6] M. Meinarisa, L. A. Sari, and ..., "Hubungan Pengetahuan, Kedekatan Ibu dan Pola Asuh Terhadap Kesiapan Remaja Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) di SMP Negeri 04, 06, dan 17 ...," *J. Ilm. Ners*, vol. 2, no. November, 2021, [Online]. Available: <https://online-journal.unja.ac.id/JINI/article/view/15572>.
- [7] S. Notoatmodjo, *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2018.
- [8] N. M. Diaris, R. Listyowati, and P. P. Januraga, "Readiness of girls aged 10-12 years for an early menarche: a transtheoretical model of behavioural change analysis," *Public Heal. Prev. Med. Arch.*, vol. 5, no. 1, p. 44, Jul. 2017, doi: 10.15562/phpma.v5i1.41.
- [9] W. Anggraeni and K. I. P. Sari, "Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Menstruasi Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas Iv Dan V Sdi Darul Hikmah Krian Sidoarjo," *Nurse Heal. J. Keperawatan*, vol. 7, no. 1, pp. 80–85, 2018, doi: 10.36720/nhjk.v7i1.36.