

PENDIDIKAN KESEHATAN DALAM KESIAPAN MENGHADAPI MENARCHE DI SEKOLAH DASAR

Herwati, Hj. Murniati Muchtar, Wiwi Sartika, Dra, Hj. Syarwini.
(Dosen Prodi Keperawatan Padang Poltekkes Kemenkes Padang)

ABSTRAK

Remaja putri mengalami menstruasi pertama kali atau disebut menarche, berfungsinya sistem reproduksi, perubahan tersebut terjadi tidak seimbang dengan perubahan fisik, kejiwaan dan mental emosional, kurangnya kesiapan mental, pengetahuan, perawatan diri yang diperlukan saat menstruasi, ada rasa takut, dan menyesali kenapa semua ini didapatnya. Riset Kesehatan Dasar tahun 2010 sebanyak 5,2% anak-anak di 17 provinsi di Indonesia telah memasuki usia menarche di bawah usia 12 tahun. Kegiatan ini bertujuan agar remaja putri mendapatkan Model pendidikan kesehatan dengan melakukan pemberian pengetahuan dan sikap dalam menghadapi menarche, agar tidak bermasalah saat mengalami menarche, baik fisik maupun psikologis, tempat SD no 27 sungai Sapiah Padang, Metode Model Pendidikan Kesehatan Dalam Kesiapan menghadapi menarche di Sekolah Dasar, dengan melakukan pengukuran pengetahuan dan sikap pada siswi kelas V dan VI SD sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, dilaksanakan selama 3 jam sekali seminggu, selama 3 minggu. Hasil pengabdian masyarakat didapatkan hasil sebagian besar (50%) siswi dari 36 orang siswi mempunyai pengetahuan rendah sebelum perlakuan dan penurunan pengetahuan rendah setelah perlakuan menjadi (41,7%), pengetahuan tinggi sebesar (58,3%). Hasil sebelum perlakuan sikap kurang baik sebanyak 44,4 % dan sebesar 38.9 % sikap kurang baik setelah perlakuan dan sikap baik sebesar 61.1 % setelah perlakuan dari 36 orang siswi. Diharapkan kerjasama Petugas kesehatan terkait dengan petugas UKS dan tenaga kesehatan lainnya melakukan pengabdian masyarakat secara terus menerus untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswi dalam menghadapi Menarche menggunakan leaflet, lembar balik dan lain-lain.

Kata Kunci (Key Word): Model Pendidikan, Menarche

PENDAHULUAN

Remaja putri mengalami haid atau menstruasi pertama kali atau disebut *menarche* tanda memasuki masa pubertas, merupakan tanda awal berfungsinya sistem reproduksi dan memasuki tahap kematangan organ seksual dalam tubuhnya, banyak muncul perubahan secara fisiologis yang meliputi perubahan fisik dan mental. merupakan puncak perubahan yang terjadi pada seseorang remaja putri yang sedang menginjak dewasa dan sebagai tanda bahwa ia sudah mampu hamil (Proverawati A, Maisaroh S, 2009)

Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi pada rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja ditengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi.²*Menarche* adalah haid yang pertama kali terjadi dan merupakan ciri khas kedewasaan seorang wanita yang sehat.*Menarche* salah satu tanda bahwa remaja tersebut telah mengalami perubahan didalam dirinya dan juga disertai dengan berbagai masalah dan perubahan-perubahan baik fisik, biologi, psikologi maupun sosial, harus dihadapi oleh remaja ini merupakan masa yang sangat penting karena merupakan masa peralihan kemasadewasaan (Gayatri, 2014).

Masalah kurang kesiapan mental dan pengetahuan tentang perawatan diri yang diperlukan saat menstruasi dan kecemasan dapat disebabkan oleh ketidak tahuan remaja putri tentang perubahan- perubahan fisiologis sehingga menstruasi dianggap sebagai hal yang tidak baik, (Dariyo, 2004).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2010 sebanyak 5,2% anak-anak di 17 provinsi di Indonesia telah memasuki usia menarche di bawah usia 12 tahun. Membaiknya standar kehidupan berdampak pada penurunan usia menarche ke usia yang lebih muda (Susanti, 2012). Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2012 umur 15-24 tahun

yang sudah haid, mendiskusikan dengan orang lain tentang haid sebelum mereka mengalami haid yang pertama, persentase orang yang diajak diskusi tentang haid, dengan teman (53,6%), dengan guru 13,5% dan satu dari empat wanita tidak mendiskusikan tentang haid dengan orang lain sebelum mengalami haid yang pertama.

Salah satu penyebab masih rendah pengetahuan remaja tentang menarche adalah sebagian masyarakat merasa tabu untuk membicarakan tentang masalah menstruasi dalam keluarga, sehingga remaja awal kurang memiliki pengetahuan yang cukup baik tentang perubahan-perubahan fisik dan psikologi terkait menarche.

Remaja putri harus mempunyai kesiapan mental sebelum menarche, jika tidak akan mempunyai perasaan bingung, gelisah, tidak nyaman selalu ada pada remaja putri yang mengalami menstruasi pertama atau menarche (Proverawati A, Maisaroh S, 2009). Akibat perubahan psikis serta fisiologis membuat anak yang mengalami haid menjadi murung, dan nampak kurang bergairah (Herdiyanti, 2011).

Upaya untuk mengurangi kecemasan dan masalah dampak psikologis, pada saat menghadapi menstruasi diperlukan peran orang tua, guru disekolah untuk memberikan pendidikan kesehatan atau informasi yang benar tentang kondisi perubahan pada masa remaja (Dariyo, 2004).

Survei awal yang dilakukan ternyata menjelaskan tentang menarche dan proses menstruasi pada siswi belum diberikan secara terbuka dan mendalam oleh guru dan tenaga kesehatan, Juga kegiatan UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) belum digunakan secara maksimal, oleh guru kelas, maupun tenaga kesehatan dari Puskesmas atau tenaga kesehatan lainnya, sehingga informasi pendidikan kesehatan yang diperoleh siswi terutama tentang menarche dan proses menstruasi masih kurang.

Tujuan kegiatan ini agar tidak berdampak negative dan banyaknya efek yang terjadi baik psikologis dan fisiologis pada saat mengalami menarche, maka remaja putri perlu mendapatkan pendidikan kesehatan, pengetahuan dan sikap tentang menarche dan bagaimana menghadapi menarche agar tidak menimbulkan masalah bagi remaja putri.

METODE

Pelaksanaan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk model pendidikan kesehatan pada remaja putri kelas V, dan VI SDN 27 Sungai Sapiah Padang, bertujuan untuk Meningkatkan pendidikan kesehatan tentang menarche, kesehatan reproduksi pengetahuan dan sikap remaja putri. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini dengan memberikan pendidikan kesehatan, penyuluhan, ceramah, diskusi dan tanya jawab, demonstrasi cara menjaga kesehatan reproduksi dengan menggunakan leaflet, lembar balik, dan infokus.

Pemberian materi pengetahuan yaitu pengertian menarche, apa yang dimaksud dengan menstruasi, faktor-faktor yang mempengaruhi haid lebih cepat, Tanda-Tanda Pubertas bagi remaja perempuan, fisiologi terjadinya menstruasi dimana disini remaja dapat mengetahui tanda-tanda terjadi menstruasi, berapa kali waktu terjadinya haid yang normal, berapa lama waktu terjadi menstruasi, umur berapa tahun terjadinya menarche yang normal, apa saja yang dilakukan menjaga kesehatan saat menarche dan menstruasi, dampak tidak merawat diri saat menstruasi, proses terjadinya menarche, siklus menstruasi, umur remaja awal dan tanda-tanda pertumbuhan fisik, semua ini dilakukan dengan menggunakan infokus agar siswi dapat memahami materi yang penting dari menarche dan menstruasi, tindakan yang harus dilakukan mempersiapkan diri sebelum datang menarche, menarche merupakan hal yang normal. Pendidikan tentang materi sikap agar siswi dapat mengetahui bagaimana bersikap yang baik menghadapi menarche dan menstruasi sehingga dapat memahami dari berbagai cara penyampaian informasi, tidak lagi merasa takut, cemas, bingung, tidak malu dalam menghadapi menarche dan menstruasi seterusnya, sudah siap baik mental dan fisik dalam menghadapi menarche. Pengabdian masyarakat ini sasarannya adalah siswi Sekolah Dasar kls V dan VI SD no 27 Sungai Sapiah Padang, dilaksanakan dari bulan April s/d Agustus 2016, dimulai dari

perencanaan, intervensi model pendidikan kesehatan dalam kesiapan menghadapi menarche, evaluasi dan pelaporan pengabdian masyarakat, pengumpulan data tanggal 14 Juli s/d 5 Agustus 2016, sampel berjumlah sebanyak 36 orang siswi, untuk melihat hasil sebelum dan sesudah diberikan model pendidikan kesehatan dalam kesiapan menghadapi menarche di sekolah dasar dengan menggunakan kuesioner, sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Dalam melakukan penyuluhan diberikan pengertian menarche, fisiologi menstruasi, siklus menstruasi normal, faktor – faktor yang mempengaruhi *menarche*, dan Cara menjaga kesehatan organ reproduksi wanita, (Fransiska, Sesilia, 2014). Biasakan untuk membasil vagina setiap kali selesai buang urin atau air besar, harus membasilnya sampai bersih, yaitu dengan membasuh menggunakan air bersih dari arah depan ke belakang setiap kali usai buang air kecil atau buang air besar. Banyak wanita yang tidak memahami hal tersebut sehingga banyak yang cenderung membasuh organ intim dari anus ke arah vagina. Hal ini malah akan membuat bakteri yang bersarang di daerah anus masuk ke liang vagina. Akibatnya, timbul rasa gatal di daerah vagina. Kemudian basuh dengan tisu sekali usap sebelum mengenakan celana dalam. Karena jika sekitar organ dibiarkan lembab, maka jamur akan tumbuh dengan mudah. Perhatikan jenis kertas tisu yang digunakan untuk membersihkan daerah vagina. Lendir dan air memang terserap dengan baik oleh tisu. Namun tisu yang digunakan bisa saja tercemar oleh kuman dan bakteri penyebab infeksi.

HASIL

1. Berdasarkan Karakteristik Siswi SD no 27 Sungai Sapih Padang.

Sekolah Dasar no 27 sungai Sapih terletak dikecamatan Kuranji Padang, mempunyai kelas VI SD sebanyak 2 lokal dan Kelas V SD sebanyak 3 Lokal, Lokasi sekolah nyaman disekitarnya masih daerah perkampungan yang masih ada sawah masyarakat. Pekerjaan orang tua siswi berdasarkan data yang didapatkan adalah PNS sebanyak 7 orang, Swasta dalam hal ini selain PNS 61,1%, dan Rumah Tangga 19,4 %, dan berdasarkan data dari pendidikan orang tua siswi, pendidikan Perguruan Tinggi sebanyak 5,6% dan SMA kebawah sebesar 94,4 %.

2. Evaluasi Hasil

Hasil analisis tentang pendidikan Kesehatan dalam menghadapi menarche disajikan dalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Evaluasi Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri SD 27 Sungai Sapih Padang Tahun 2016 Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan.

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	18	50.0
Rendah	18	50.0
Jumlah	36	100
Sikap	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kurang Baik	16	44.4
Baik	20	55.6
Jumlah	36	100

Berdasarkan table1. Dapat dilihat bahwa separoh (50,0 %) siswi memiliki pengetahuan rendah tentang *menarche* dan mempunyai sikap kurang baik sebanyak (44,4) sebelum diberikan Model Pendidikan Kesehatan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Evaluasi Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri SD 27 Sungai Sapih Padang Tahun 2016 Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan.

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	21	58.3
Rendah	15	41.7

Jumlah	36	100
Sikap	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kurang Baik	14	38.9
Baik	22	61.1
Jumlah	36	100

Berdasarkan table 2. Dapat dilihat sesudah diberikan Model Pendidikan Kesehatan bahwa lebih separoh (58,3 %) siswi memiliki pengetahuan tinggi tentang menarche dan mempunyai sikap baik lebih separoh (61,1%) tentang *menarche*.

PEMBAHASAN.

Faktor Pendukung terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini besarnya keinginan tauhan siswi tentang menarche di Sekolah Dasar no 27 sungai sapiah Padang, semua memperhatikan apa yang dijelaskan, kegiatan berlangsung dengan baik dan lancar.

Faktor penghambat dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini tidak ada, karena guru kepala sekolah dan guru kelas VI dan kelas V berpartisipasi dengan baik, seperti ikut serta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, mengikuti penyuluhan sampai kegiatan selesai.

Pendidikan kesehatan adalah proses untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan. Sedang dalam keperawatan, pendidikan kesehatan merupakan satu bentuk intervensi keperawatan yang mandiri untuk membantu klien baik individu, kelompok, maupun masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatannya melalui kegiatan pembelajaran, yang didalamnya perawat berperan sebagai perawat pendidik. Menurut (Notoatmodjo. 2010)

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya.

Pengetahuan yang rendah tentang menarche akan menyebabkan hal-hal yang negatif terhadap mental dan fisik remaja putri, Ketika muncul menstruasi pertama, seorang individu akan merasakan adanya keluhan-keluhan fisiologis (sakit kepala, sakit pinggang, mual-mual, muntah) maupun kondisi psikologis yang tidak stabil (bingung, sedih, stres, cemas, mudah tersinggung, marah dan emosional). Hal ini kemungkinan karena ketidak tauhan remaja tentang perubahan-perubahan fisiologis yang terjadi pada awal kehidupan seorang remaja wanita, maka menstruasi dianggap sebagai sesuatu hal yang tidak baik, disebabkan kurangnya informasi tentang menarche yang didapatkan.

Penyebab masih adanya sikap kurang baik adalah masih kurang memahami tentang menarche, masih merupakan hal yang tidak baik, (masih tabu) membeicarakan tentang menarche dan menstruasi di masyarakat pada umumnya, maka diperlukan cara untuk memberikan informasi yang baik dengan memberikan pengabdian masyarakat yang dapat memberikan pendidikan kesehatan tentang menarche, supaya remaja putri dapat memahami tentang menarche, yang diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui tentang menarche, dan dapat menginterpretasikan materi dan memahami bahwa menarche merupakan hal yang normal terjadi pada semua remaja putri, sudah tahu kepada siapa berkonsultasi tentang menarche dengan tidak merasa malu, bagaimana sikap yang baik dalam menghadapi menarche, mereka tidak ragu- ragu dalam bersikap dan bertindak untuk menjaga kebersihan saat mengganti pembalut, dan sudah menyatakan siap mental dan fisik menghadapi menarche, dengan memberikan demonstrasi dan diskusi tentang cara menggunakan pembalut wanita yang pembalut baik menurut kesehatan dan cara membersihkan, celana yang baik menurut kesehatan, cara penggantian dalam sehari, cara menghindari jamur dan suasana lembab dan juga menjaga kesehatan tubuh dengan memakan sayur dan buah yang kaya serat banyak mengandung antioksidan, dengan demikian perlu dilakukan pendidikan kesehatan secara terus menerus dalam kegiatan UKS, dengan demikian dapat Meningkatkan sikap positif.

Pengetahuan adalah merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia di peroleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan dan koqnitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Notoatmodjo. 2010). Pengetahuan dan sikap siswi sangat penting dalam membentuk tindakan, setelah dibeikan intervensi pendidikan kesehatan pengetahuan dan sikap siswi SD no 27 sungai Sapiah Padang meningkat dari pada sebelumnya, diharapkan siswi dapat menerapkan Cara menjaga kesehatan organ reproduksi wanita (Fransiska, Sesilia, 2014) dapat dilakukan sebagai berikut :

Biasakan untuk membilas vagina setiap kali selesai buang urin atau air besar, harus membilasnya sampai bersih, yaitu dengan membasuh menggunakan air bersih dari arah depan ke belakang setiap kali usai buang air kecil atau buang air besar. Banyak wanita yang tidak memahami hal tersebut sehingga banyak yang cenderung membasuh organ intim dari anus ke arah vagina. Hal ini malah akan membuat bakteri yang bersarang di daerah anus masuk ke liang vagina. Akibatnya, timbul rasa gatal di daerah vagina. Kemudian basuh dengan tisu sekali usap sebelum mengenakan celana dalam. Karena jika sekitar organ dibiarkan lembab, maka jamur akan tumbuh dengan mudah. Perhatikan jenis kertas tisu yang digunakan untuk membersihkan daerah vagina. Gunakan tisu yang bersih, tidak tercemar oleh kuman dan bakteri penyebab infeksi. Gantilah celana dalam paling tidak 2x dalam sehari, apalagi saat udara panas. Pastikan memilih celana dalam yang mudah menyerap keringat, misalnya katun. Hindari celana dalam yang terlalu ketat. Celana dalam yang terlalu ketat akan menekan otot vagina dan membuat suasana lembab, misalnya celana jeans, karena dapat memicu kelembaban dan memberi peluang jamur tumbuh subur pada area ini. Sebaiknya menggunakan air yang berasal dari kran jika berada di toilet umum, hindari penggunaan air yang berasal dari tempat penampungan karena menurut penelitian air yang ditampung di toilet umum dapat mengandung bakteri dan jamur.

Hindari penggunaan pantyliner beraroma (parfum) atau secara terus menerus setiap hari karena dapat menyebabkan iritasi kulit. Pantyliner hanya digunakan saat mengalami keputihan saja, selalu mempersiapkan celana dalam lebih untuk ganti. Gunakan pembalut dengan permukaan yang lembut dan kering sehingga tidak menimbulkan iritasi ketika anda menstruasi. Selain itu gantilah pembalut sesering mungkin. Pada saat aliran darah banyak, minimal 5-6 jam sekali. Darah yang tertampung pada pembalut bisa menjadi media tumbuhnya kuman penyebab infeksi.

Hindari penggunaan cairan khusus pembersih karena akan mengganggu keseimbangan flora dalam vagina, akan membunuh bakteri baik dalam vagina, memicu tumbuhnya jamur. Akibatnya, muncul gatal-gatal. Kebersihan Sistem Reproduksi Wanita paling luar ini, harus selalu terjaga agar tetap dalam keadaan sehat

Hindari stres berlebihan dan beralihlah ke gaya hidup aktif dengan teratur berolahraga dan konsumsi makanan seimbang. Perbanyak konsumsi sayur dan buah yang kaya serat serta antioksidan. Hal ini tidak hanya membantu mencegah infeksi yang disebabkan jamur pada organ intim wanita, tetapi juga membantu menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan

SIMPULAN DAN SARAN

Sebelum diberikan Model pendidikan kesehatan dalam menghadapi menarche separoh (50,0 %) remaja putri memiliki pengetahuan rendah dalam menghadapi menarche, dan sebesar (44,4 %) remaja putri memiliki sikap kurang baik dalam menghadapi menarche. Sesudah diberikan Model pendidikan kesehatan lebih separoh (58,3%) remaja putri memiliki pengetahuan tinggi dan mempunyai sikap baik sebesar (61,1%) dalam menghadapi menarche.

Diharapkan siswi untuk dapat melaksanakan cara yang diajarkan dari Model Pendidikan di SD no 27 Sungai Sapiah Padang Padang, Sehingga anak remaja khususnya siswi SD 27 Sungai Sapiah Padang sudah siap baik fisik dan mental, tidak ada merasa

canggung, malu, sedih, tidak menghambat aktifitas, tidak merupakan hal yang menakutkan, dalam menghadapi menarche.

Disarankan bagi tenaga kesehatan atau petugas UKS, untuk melakukan kerjasama dalam melaksanakan pengabdian masyarakat pada remaja putri tentang menarche di Sekolah Dasar,

DAFTAR PUSTAKA

- Dariyo 2005, Psikologi Perkembangan Remaja Jakarta Ghalia Indonesia
- Depkes RI, 2010. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta.
- Gayatri, Dyah Ayu, 2014. Hubungan Keterpaparan Media Massa Electronik dan Status Gizi
- Herdianti, E.F. 2011. Pengaruh Attachment Style dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Menghadapi Menarche pada Remaja Awal di SMPN 1 Serpong. Skripsi strata satu, Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Fransiska, Sesilia. Your clinic bringing care to you, Tersedia dari: URL: <http://www.yourclinicgroup.com/12-tips-menjaga-organ-reproduksi-wanita/>
- Mardona tahun, 2013 Penelitian di SD Birugo Bukittinggi tentang menarche
- Notoadmojo, Soekidjo, 2012. Promosi Kesehatan dan Prilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S 2013. Ilmu Kesehatan Masyarakat, Jakarta: Rineka Cipta.
- Pieter, Herri zan dkk 2011, Pengantar Psikologi untuk Kebidanan. Jakarta: Kencana prenada media group
- Proverawati A, Maisaroh S, 2009, Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Riset Kesehatan Dasar tahun 2010 di 17 provinsi di Indonesia tentang menarche.
- Susanti, 2012. Faktor resiko kejadian menarche dini pada remaja di SMP N 30 Semarang [skripsi], Universitas Diponegoro.
- Widyastuti, Y., et.al, (2009), Kesehatan Reproduksi. Jakarta : Fitramaya.