

UPAYA PENINGKATAN KESADARAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA : MENSTRUASI PADA SISWA SDN 1 PAPAHAN

Betty Kusdharningsih¹⁾, Nurul Gilang Abriani²⁾, Exda Hanung Lidiana³⁾
^{1,2}STIKes Mitra Husada Karanganyar, ³Universitas 'Aisyiyah Surakarta
e-mail: btykusdhiar@gmail.com

ABSTRAK

Menstruasi adalah suatu hal yang wajar terjadi pada seorang wanita dan merupakan hal yang sangat penting serta perlu mendapat perhatian khusus karena menstruasi merupakan hal yang menandai awal kedewasaan biologis seorang wanita. Usia awal saat Wanita memulai menstruasi dapat bervariasi pada setiap individu tergantung faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan di SDN 1 Papahan, Kecamatan Tasikmadu, Kabupaten Karanganyar dengan memberikan Pendidikan Kesehatan Reproduksi terkait menstruasi pada siswi sekolah dasar dengan rentang usia 10 hingga 13 tahun, yang dimana pada usia tersebut sebagian besar responden sudah memasuki masa menarche. Masalah: masih banyak ditemukan remaja yang belum mengetahui Kesehatan reproduksi. Tujuan: untuk mengetahui dan memberikan pengetahuan terkait Kesehatan reproduksi, terkhusus menstruasi. Hasil: antusiasme yang tinggi dari responden, dibuktikan dengan banyaknya siswa yang bertanya mengenai kesehatan reproduksi, menunjukkan bahwa banyak hal yang perlu dipelajari terkait Kesehatan reproduksi pada remaja yang kurang atau bahkan sama sekali tidak dibahas didalam keluarga atau masyarakat secara umum. Kesimpulan: siswa mengalami kurang pengetahuan, terbukti dengan pertanyaan yang berdasarkan mitos yang berkembang dimasyarakat, responden nampak malu – malu untuk mengutarakan pendapat, karena anggapan menstruasi adalah bahasan yang tabu. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan, siswa mengatakan memiliki pengetahuan baru yang baik dan benar, serta terbebas dari mitos yang sebelumnya diyakini dan dianggap mengganggu dalam kehidupan sehari – hari berdasarkan ilmu pengetahuan yang valid dan logis.

Kata kunci: kesehatan reproduksi, menstruasi

ABSTRACT

Menstruation is a natural thing that happens to a woman and is very important and needs special attention because menstruation is something that marks the beginning of a woman's biological maturity. The initial age when women start menstruation can vary for each individual depending on internal and external factors that influence. This community service activity was carried out at SDN 1 Papahan, Tasikmadu, Karanganyar by providing Reproductive Health Education related to menstruation to elementary school students with an age range of 10 to 13 years, at which age most of the respondents had entered the menarche period. Problem: there are still many adolescents who do not know about reproductive health. Purpose: to find out and provide knowledge related to reproductive health, especially menstruation. Result: the high enthusiasm of the respondents, as evidenced by the large number of students who asked questions about reproductive health, shows that there are many things that need to be learned related to reproductive health in adolescents that are less or even not discussed in the family or society in general. Conclusion: students experience a lack of knowledge, as evidenced by questions based on myths that develop in society, respondents seem embarrassed to express opinions, because menstruation is considered a taboo subject. After health education, students say they have good and correct new knowledge, and are free from myths that were previously believed and considered disturbing in everyday life based on valid and logical science.

Keywords: reproductive health, menstruation

PENDAHULUAN

Menurut WHO (2014), remaja adalah kelompok usia dalam rentang 10-19 tahun. Remaja pada masa ini mengalami pertumbuhan fisik serta terjadi perubahan mental, kognitif serta psikologi. Pada masa pubertas akan terjadi pematangan fungsi organ reproduksi, kondisi tersebut menjadi proses untuk beradaptasi dan menjadikannya saat yang tepat sebagai penanaman pengetahuan kesehatan reproduksi yang baik untuk diberikan (Rahayu, 2017).

Menarche merupakan suatu periode menstruasi pertama yang ditandai dengan munculnya perubahan secara fisiologis yang meliputi perubahan fisik dan mental. Berbeda dengan perubahan bertahap lain yang menyertai pubertas, menarche terjadi secara tiba-tiba dan mencolok tanpa ada peringatan sebelumnya, perubahan – perubahan tersebut dapat memicu timbulnya kecemasan tergantung dari informasi yang diperoleh dan kemampuan beradaptasi, sehingga menarche memberikan pengalaman yang mengesankan bagi kebanyakan anak perempuan (Sinaga & Hallawa, 2020).

Menjaga kebersihan diri oleh remaja putri selama menstruasi merupakan suatu perilaku yang harus dilakukan saat menstruasi dengan tujuan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan diri, dengan tujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan yang optimal. Menjaga kesehatan reproduksi pada remaja merupakan suatu hal yang sangat penting. Karena kebiasaan yang baik dalam menjaga kebersihan sejak dini dapat menjadi aset jangka panjang serta meminimalisir masalah kesehatan reproduksi, misalnya kasus infeksi saluran reproduksi (shobihat, 2019).

Data WHO menunjukkan bahwa 33% masalah kesehatan reproduksi yang dialami wanita salah satunya Infeksi saluran reproduksi dikarenakan personal hygiene yang kurang baik. Usia remaja merupakan kelompok dengan kejadian Infeksi saluran reproduksi tertinggi dunia yaitu 35%-42% (BKKBN, 2021). Kurangnya pengetahuan dan informasi para remaja putri maupun wanita Indonesia tentang kesehatan menstruasi dapat berakibat kurang baik bagi kesehatan area kewanitaan pada jangka panjang. Perlu adanya pemberian informasi yang lengkap pada remaja putri dan wanita Indonesia untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka akan pentingnya menjaga kebersihan diri terutama saat menstruasi (Anon.,2023). Oleh karenanya penulis tergerak untuk melakukan Pengabdian dengan harapan dapat menambah pengetahuan mengenai Kesehatan reproduksi remaja, terkhusus pada menstruasi dan menarche, sehingga mampu mengurangi angka infeksi pada saluran reproduksi.

MASALAH, TARGET DAN LUARAN

Studi pendahuluan yang dilakukan di SDN 1 Papahan, Tasikmadu memberikan gambaran secara umum, bahwa lebih dari 70% siswi, pada kelas 5 dan 6 telah mengalami Menarche. Masih banyak siswi yang malu untuk mengakui bahwa dirinya telah mengalami menstruasi, takut membahasa mengenai Kesehatan reproduksi dirumah, serta mempercayai banyak sekali mitos yang beredar dimasyarakat, yang sebagian besar adalah salah. Hal inilah yang menarik bagi penulis untuk melakukan Pendidikan Kesehatan, dengan harapan dapat mengubah paham kepercayaan yang diyakini atas beredarnya mitos-mitos yang tidak tepat, bahkan cenderung menyesatkan dan berbahaya. Dengan menargetkan pada siswi SD kelas 5 dan 6 yang tengah berada pada masa pubertas, peralihan masa anak-anak menjadi remaja, serta merupakan waktu yang tepat dengan kemungkinan yang tinggi pada siswi tersebut mengalami menarche.

Indonesia merupakan negara berkembang, dimana setiap tahunnya angka kecemasan yang dialami remaja semakin meningkat. Menurut Biro Pusat Statistik (BPS) di Indonesia terdapat 49,1%

remaja mengalami kecemasan terhadap pubertas termasuk masalah menstruasi (BPS, 2018). Pada saat menstruasi, masalah yang dialami oleh hampir sebagian besar wanita adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat pada saat menstruasi yang biasa disebut dengan dismenore. Hal inilah yang dapat menimbulkan rasa kecemasan dalam menghadapi haid pertama dan dalam data WHO (World Health Organization) angka kejadian dismenore di Indonesia sebanyak 55% dikalangan usia produktif, dimana 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas akibat dismenore. Oleh karena itu remaja putri membutuhkan informasi yang cukup agar mereka dapat mengatasi rasa kecemasan saat mendapatkan menstruasi pertamanya.

Datangnya menarche tidak sama pada setiap remaja putri, terkadang ada seorang remaja putri menarche di usia 8 tahun, ada pula pada usia 12 tahun, bahkan di usia 16 tahun (Nurifa, 2021). Menurut Kemenkes RI (2018), umur menarche di Indonesia rata-rata umur 12,4 tahun sebanyak 60%, pada usia 9-10 tahun sebanyak 2,6%, usia 11-12 tahun sebanyak 30,3%, dan pada usia 13 tahun sebanyak 30%. Sisanya mengalami menarche di atas umur 13 tahun. Dalam *World Health Organization* (2018), data demografi menunjukkan bahwa remaja merupakan populasi yang paling besar dari penduduk dunia, sehingga mereka memerlukan perhatian khusus.

Kesiapan menghadapi menarche dapat dilakukan dengan cara memberikan informasi dan perhatian pada remaja putri pada masa menghadapi menarche. Menstruasi merupakan suatu hal yang normal di alami seorang wanita, namun bila tidak diiringi pengetahuan yang baik akan menimbulkan perasaan bingung, gelisah dan tidak nyaman selama menstruasi. Pengetahuan mengenai menstruasi yang dimiliki oleh remaja bisa didapatkan dari berbagai sumber, hal ini menyebabkan tingkat pengetahuan yang dimiliki remaja berbeda-beda. Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI, 2018) menunjukkan bahwa sumber informasi remaja putri mengenai menstruasi terdapat 38% dari teman sebaya, 29% dari ibu, 1% dari ayah, 9% dari saudara kandung, 10% dari gurudan 14% tidak satu pun.

Sumber informasi utama sebenarnya bisa berasal dari ibu dan kakak perempuan. Orang tua terutama ibu harus memberikan penjelasan tentang menarche pada anak perempuannya. Peran keluarga, khususnya ibu sangat penting dalam mengenalkan menarche pada remaja putri agar mereka siap menghadapi menarche. Ibu sebagai wanita yang pernah mengalami menarche dapat dijadikan sebagai tempat untuk bertanya tentang masalah tersebut. Namun, pada kenyataannya, tidak semua ibu dapat memberikan informasi yang memadai kepada putrinya. Selain dikarenakan terbatasnya atau kurang mampunya pengetahuan ibu menyampaikan informasi tersebut kepada anak juga dikarenakan banyak ibu masih merasa canggung dan menganggap bahwa anak perempuan dapat mempersiapkan menstruasi sendiri.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 1 Papahan, Kecamatan Tasikmadu, Kabupaten Karanganyar, pada murid kelas 5 dan 6. Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dengan metode Penyuluhan, atau pemberian Pendidikan Kesehatan, dengan menggunakan media Power Point disertai leaflet untuk memudahkan audiens menyimak materi. Kegiatan pengabdian ini berlangsung selama 3 tahap yaitu:

1. Tahap persiapan. Kegiatan diawali dengan survei situasi dilokasi untuk menentukan prioritas masalah dan intervensi yang akan dilaksanakan. Kegiatan selanjutnya adalah perencanaan tim, persiapan materi penyuluhan, desain media promosi Kesehatan (banner), dan pengadaan alat kebersihan diri dan pembalut pada siswi. Tim pengabdian juga secara intensif berkoordinasi dengan pihak sekolah terkait waktu dan tempat pelaksanaan

- kegiatan, dan siswa peserta kegiatan pengabdian.
2. Tahap Pelaksanaan. Kegiatan dalam tahap ini, antara lain: penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi remaja dan perilaku personal hygiene remaja putri selama menstruasi
 3. Evaluasi. Kegiatan evaluasi yang dilakukan mencakup pemberian *pre-test* dan *post-test* mengenai materi penyuluhan. Selain itu, evaluasi kegiatan dilakukan melalui diskusi antara tim PPM dengan pihak sekolah mengenai pelaksanaan kegiatan dan tindak lanjut yang diharapkan. Keberlanjutan kegiatan dilakukan dengan melakukan pemantauan selama satu bulan untuk mengetahui penerapan hasil kegiatan pengabdian.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilakukan dengan judul Pendidikan Kesehatan tentang Kesadaran Kesehatan Reproduksi Terkait menstruasi Pada Siswi Kelas 5 dan 6 di SDN 1 Papahan, Kecamatan Tasikmadu, Kabupaten Karanganyar dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi perponden berdasarkan jenis kelamin siswa

Interpretasi hasil	(n)	(%)
Perempuan	77	100%
Jumlah	77	100%

Keterangan:

Peserta yang mengikuti Pendidikan Kesehatan merupakan Siswi yang terdaftar di Sekolah Dasar Negeri 1 Papahan, Kecamatan Tasikmadu, Kabupaten Karanganyar, kelas 5 dan 6.

Tabel 2 Distribusi perponden berdasarkan usia siswa

Interpretasi hasil	(n)	(%)
10	1	1%
11	29	38%
12	44	57%
13	3	4%
Jumlah	77	100%

Keterangan:

Peserta yang mengikuti Pendidikan Kesehatan merupakan Siswi dalam rentang usia 10 – 13 tahun. Dengan persentase terkecil pada usia 10 tahun, yaitu sebanyak 1 siswa.

Persentase siswa terbanyak pada usia 12 tahun, sebanyak 44%.

Pendidikan kesehatan diikuti oleh 77 siswi yang terdaftar di SDN 1 Papahan, Karanganyar pada kelas 5 dan 6. Cakupan peserta pendidikan kesehatan mencapai target yaitu >75% peserta hadir. Setelah melakukan pendidikan kesehatan didapatkan hasil:

1. Sebanyak 70% siswa dalam rentang usia 10 – 13 tahun, telah mengalami menstruasi.
2. Antusiasme yang tinggi, dibuktikan dengan banyaknya siswa yang bertanya mengenai kesehatan reproduksi
3. Bisa disimpulkan siswa mengalami kurang pengetahuan, terbukti dengan pertanyaan yang berdasarkan mitos yang berkembang dimasyarakat.
4. Siswa nampak malu – malu untuk mengutarakan pendapat, karena anggapan menstruasi adalah bahasan yang tabu dimasyarakat, bahkan dikalangan keluarga dirumah.
5. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan, siswa mengatakan memiliki pengetahuan baru

yang baik dan benar, serta terbebas dari mitos yang sebelumnya diyakini dan dianggap mengganggu dalam kehidupan sehari – hari berdasarkan ilmu pengetahuan yang valid dan logis.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari pengabdian masyarakat yang telah dilakukan membuktikan bahwasanya masih terdapat banyak sekali kurangnya pengetahuan mengenai Kesehatan reproduksi pada remaja, khususnya tentang menstruasi dan menarche. Hal ini terjadi karena minimnya pengetahuan dan pembahasan terkait masalah tersebut didalam keluarga, serta banyaknya mitos yang bertebaran dikhalayak umum, sehingga fakta dan mitos menjadi rancu, yang tentu saja mempengaruhi pola pikir masyarakat.

Target pengabdian ini adalah untuk menambahkan pengetahuan siswi kelas 5 dan 6 mengenai Kesehatan reproduksi remaja, menstruasi dan menarche. Selama kegiatan berlangsung siswi sangat antusias untuk bertanya, yang sebagian besar pertanyaan berasal dari pengalaman pribadi, serta mitos-mitos yang Tengah beredar dimasyarakat. Hasil yang didapatkan setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan ada, para siswi mengetahui perubahan yang terjadi, baik secara fisik maupun mental pada seorang remaja, perawatan yang baik dan benar pada area kevatian, terlebih ketika menstruasi, gangguan yang mungkin timbul saat terjadi menstruasi. Serta kesiapan pada siswi yang belum menarche, sehingga tahu apa yang akan dilakukan, tenang, dan siap dalam menghadapi menstruasi yang pertama, atau menarche.

Oleh karenanya penulis menyarankan untuk kedepannya lebih banyak dan lebih sering untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan memberikan Pendidikan Kesehatan Kesehatan reproduksi, terlebih untuk remaja, dimana pengetahuan akan kebersihan masih minim, serta remaja sebagai objek pengabdian yang masih dalam perkembangan, sehingga tahapan remaja rentan dan mudah untuk dipengaruhi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anon., 2023. Promosi Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Manajemen. Marylin S.
- Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). Remaja paham kesehatan reproduksi. Jakarta : Biro Ummu Dan Humas & BKKBN, 2021
- http://elprints.potekkesjogja.ac.id/65_67/3/BAB%20I.pdf.
- Junias; Sarcu Magdalena Toy; Enjelita Mariance Ndoen; Imelda F.E. Manurung; Soni Doke; Marselino K.P.A. Keraf, Volume 5, pp. 69-78.
- Nurifa, S., 2021. Usia menarche perempuan Indonesia semakin muda.
- Rahayu, Atika, et al. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia. Banjarbaru : Airlangga University Press, 2017.
- Shobihat, Abd. Rosyid and Mukhoirotin. Hubungan personal hygiene menstruasi dengan kejadian pruritis vulva pada santriwati darul ulum jombang. Jombang : Jurnal keperawatan Garuda, 2019, Vol. 06(02)

Sinaga, D. & Hallawa, E., 2020. Hubungan Umur dan Pendidikan dengan Pengetahuan Ibu tentang Persiapan Remaja. *Elisabteh Health Journal*, Volume 5.

World Health Organization (WHO). Health for the world's adolescents: A second chance in the second decade. Geneva : World Health Organization Departemen of concommunicable disease surveillance, 2014.