

**EDUKASI KESEHATAN REPRODUKSI DALAM RANGKA MENGHADAPI  
MENARCHE PADA SISWI DI SD NEGERI SONGKAR**

***REPRODUCTIVE HEALTH EDUCATION IN THE ORDER OF DEALING WITH  
MENARCHE IN STUDENTS AT SONGKAR STATE ELEMENTARY SCHOOL***

**Ana Lestari<sup>1\*</sup>, Rafi'ah<sup>2</sup>, Iga Maliga<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Program Studi D3 Kebidanan, STIKES Griya Husada, Sumbawa

<sup>2</sup> Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Griya Husada, Sumbawa

<sup>3</sup> Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Griya Husada, Sumbawa

\*analestari674@gmail.com

---

**Article History:**

Received: 12 Juli 2022

Revised: 17 Agustus 2022

Accepted: 01 September 2022

**Keywords:** *Menarche,  
Reproductive Health*

**Abstract:** *Lack of knowledge about menstruation can be the cause of long-term reproductive health problems and make young women unprepared for menstruation. Unpreparedness to face menarche causes adolescents to have negative responses such as shame, fear, and worry. Community service activities were carried out in July 2022. The activity was attended by 25 students of class V and VI SD Negeri Songkar. The implementation of community service activities used is the dissemination of reproductive health as a preparation for facing menarche. The method used is the lecture method using leaflets, question and answer method and games/ quizzes. Provision of knowledge about reproductive health to elementary school students needs to be done either as an additional subject or in the form of counseling outside of teaching and learning activities.*

---

**Abstrak**

Pengetahuan yang kurang tentang menstruasi dapat menjadi penyebab masalah kesehatan reproduksi jangka panjang dan menjadikan remaja putri tidak siap dalam menghadapi menstruasi. Ketidaksiapan menghadapi menarche menyebabkan remaja memiliki respon negatif seperti malu, takut, dan khawatir. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada bulan Juli 2022. Kegiatan diikuti oleh 25 orang siswi kelas V dan VI SD Negeri Songkar. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang digunakan adalah sosialisasi mengenai kesehatan reproduksi sebagai persiapan menghadapi menarche. Metode yang digunakan adalah metode ceramah dengan menggunakan leaflet, metode tanya jawab dan game/ quiz. Pemberian pengetahuan tentang kesehatan

reproduksi pada siswi SD perlu dilakukan baik sebagai mata pelajaran tambahan maupun berupa penyuluhan diluar kegiatan belajar-mengajar.

**Kata Kunci:** *Menarche*, Kesehatan Reproduksi

## PENDAHULUAN

Permulaan masa remaja ditandai dengan perubahan fisik, hormonal, psikologis dan sosial yang signifikan berhubungan dengan mencapai kematangan seksual. Salah satu proses kematangan seksual adalah datangnya *menarche*, didefinisikan sebagai siklus menstruasi pertama, perdarahan menstruasi pertama (Santrock, 2017). Menurut World Health Organization (WHO), remaja memiliki usia antara 10 sampai 19 tahun, data Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 remaja merupakan penduduk dalam rentang umur 10 sampai 18 tahun, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) umur remaja berkisar antara 10 sampai 24 tahun serta belum menikah. Pada tahun 2013 data di Indonesia terdapat remaja sebanyak 64 juta jiwa. Data statistik pada tahun 2017 mengatakan banyaknya remaja putri di Indonesia sekitar 22 juta jiwa dengan umur 10 sampai 19 tahun (Infodatin, 2014).

*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 kemasa dewasa (Gayatri, 2014). *Menarche* adalah menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. *Menarche* adalah perdarahan yang terjadi baik secara periodik maupun siklik dari rahim disertai pengelupasan atau dekuamasi dinding rahim (Proverawati, 2014). Perasaan bingung, gelisah, tidak nyaman selalu menyelimuti perasaan seorang wanita yang mengalami menstruasi pertama kali (*menarche*). Gejala lain yang dirasakan yaitu sakit kepala, kram perut dan sakit perut. Sebelum periode ini terjadi, biasanya ada beberapa perubahan emosional seperti perasaan suntek, marah dan sedih yang disebabkan oleh adanya pelepasan beberapa hormon (Lutfiyah, 2016).

Dari hasil penelitian (Chandra-mouli, 2017), remaja putri di *Low Middle Income Country* (ILMIC) sebesar 88,7% berfikir negatif dan tidak siap menghadapi menstruasi pertama. Informasi pertama kali mereka dapatkan dari ibu dan keluarga wanita lainnya yang dan belum tentu memberikan informasi yang tepat mengenai kebingungan yang dirasakan remaja putri saat datangnya *menarche*. Pengetahuan yang rendah dan rasa malu yang dirasakan remaja putri menyebabkan kesalahpahaman mengenai menstruasi yang menyebabkan remaja tidak siap dengan datangnya *menarche*. 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*. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menambah pengetahuan remaja putri terhadap menstruasi seperti pemberian informasi melalui media cetak antara lain leaflet, poster, majalah, booklet, surat kabar, dan brosur. Penggunaan media leaflet karena merupakan media informasi sederhana dengan ukuran yang relatif kecil dan simpel dan mudah untuk dipahami, sehingga leaflet merupakan media yang

sederhana sebagai pengingat pesan dimana leaflet tersebut dapat dibawa oleh pembaca dengan belajar secara mandiri dan bisa dibaca dimana pun berada.

Data yang didapatkan dari hasil wawancara pada bulan Juli 2022 dengan guru di kelas V dan VI di SD Negeri Songkar, didapatkan data dimana setiap tahun umumnya ada 1-3 siswi mengalami menarche dilingkungan sekolah dan ada yang menangis karena tidak tahu apa yang terjadi pada dirinya. Guru menyatakan bahwasanya penyuluhan mengenai menstruasi tidak pernah diberikan dengan media apapun terhadap siswi kelas V dan VI, penyampaian tentang menstruasi yang disampaikan kepada siswi biasanya disampaikan oleh guru agama pada saat pelajaran agama dimana datangnya menstruasi pertanda seorang anak perempuan sudah baligh, tetapi tidak menjelaskan dengan rinci mengenai menstruasi dan kesehatan reproduksi. Sehingga siswi yang mengalami menstruasi tersebut akan disuruh pulang ke rumah untuk istirahat dan menggunakan pembalut. Guru juga mengatakan bahwa selama ini belum pernah dilakukan penelitian mengenai menstruasi di SD tersebut.

Berdasarkan latar belakang di atas maka perlu dilakukan penyuluhan tentang menstruasi karena kurangnya pengetahuan dan sikap siswi dalam menghadapi menarche, oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan menggunakan media leaflet. leaflet merupakan media cetak berupa selebaran/kertas lipat. Penggunaan leaflet dalam penelitian ini karena merupakan salah satu media informasi yang sederhana, ukurannya relatif kecil dan mudah untuk dipahami, sehingga leaflet merupakan media yang sederhana untuk mengingatkan pesan dimana pembaca dapat membawa leaflet sambil belajar mandiri dan bisa dibaca dimana saja (Chandramouli, 2017), Dengan adanya penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan serta sikap siswi dalam menghadapi menstruasi.

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 12 Juli 2022 yang bertempat di Sekolah Dasar Negeri Songkar. Sasaran dalam kegiatan ini adalah siswi SD Negeri Songkar Kelas V dan VI, Jumlah siswi yang mengikuti acara yaitu sekitar 30 orang. Waktu pelaksanaan kegiatan ini dilakukan selama 2 jam dari pukul 09.00 - 11.00 WITA. Adapun tahapan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini meliputi:

a. Tahap persiapan

Pada tahap persiapan kami melakukan penyusunan jadwal penyuluhan sebagai proses perencanaan pengabdian yang kami lakukan.

b. Tahap pelaksanaan

Bentuk kegiatan yang dilakukan yaitu penyuluhan kesehatan dan demonstrasi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa ceramah dengan menggunakan Leaflet. Materi yang diberikan yaitu pemberian informasi tentang konsep menstruasi, gangguan dan gejala, patofisiologi, pencegahan, manifestasi klinis serta pemeriksaan yang disarankan. Kemudian setelah ceramah materi, siswa diminta untuk responsi tanya jawab guna mengetahui pemahaman terhadap materi yang diberikan.

## HASIL

Hasil dalam sosialisasi edukasi kesehatan reproduksi dalam rangka menghadapi menarche di Sekolah Dasar Negeri Songkar adalah membantu anak memberikan pengetahuan dan mempersiapkan diri menghadapi menarche sehingga mampu untuk mempersiapkan diri agar terhindar dari problem-problem pada remaja dan memberdayakan siswi dalam aspek kesehatan reproduksinya agar dapat bertumbuh kembang dengan baik dan kelak menjadi remaja yang mampu dalam menjaga personal hygiene terutama pada saat menghadapi menarche. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada bulan Juli 2021. Kegiatan diikuti oleh 30 orang siswi kelas V dan VI SD Negeri Songkar.

Hasil pre test dan post test ditunjukkan di table berikut ini :

Tabel 1.1:

**Tabel 1.1 Tabel Hasil Pre Test dan Post Test**

Pertanyaan	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
	Benar	Benar
Pengertian menstruasi	75%	95%
Tanda dan Gejala menstruasi	80%	85%
Gangguan menstruasi	65%	75%
Cara mengatasi masalah menstruasi	80%	100%
Pemeliharaan organ reproduksi wanita	85%	95%

Tabel 1.1 menunjukkan bahwa setelah pelaksanaan pengabdian, para peserta dari siswi SD Negeri Songkar sudah mendapatkan pengetahuan cara menghadapi menstruasi lihat dari hasil Pretest yang dilakukan. Pengetahuan tersebut meningkat setelah melakukan pemberian informasi dengan metode ceramah dengan menggunakan leaflet.



Gambar 1.1 Kegiatan Pengabmas



Gambar 1.2 Edukasi Kespro di SD Negeri Songkar

## DISKUSI

Pengetahuan yang kurang tentang kesehatan reproduksi sering berpengaruh terhadap masalah kesehatan reproduksi yang dihadapi remaja. Metode penyuluhan dipercaya mampu meningkatkan pengetahuan remaja serta mengubah perilaku remaja untuk meningkatkan derajat kesehatannya secara mandiri. Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu metode yang digunakan untuk menambah pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok, maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat. Peran pemberi materi dalam penyuluhan ini adalah menyampaikan materi yang terkait dengan kesehatan reproduksi remaja serta praktik pencegahan keluhan-keluhan pre menstruasi.

Kurangnya informasi pada remaja putri tentang perawatan menstruasi untuk menghindarkan keluhan-keluhan selama menstruasi menyebabkan masalah kenyamanan selama remaja mengalami menstruasi. Banyak remaja perempuan kurang memahami menstruasi akibat dari kurangnya perolehan informasi yang memadai terkait isu perawatan diri terkait menstruasi (Gharoro, 2013). Masih banyaknya sikap orang tua dan masyarakat yang kurang terbuka dalam mendiskusikan perawatan diri saat menstruasi dengan remaja tersebut bisa menjadi penghalang bagi remaja untuk mendapatkan hak informasi yang tepat. Pemahaman yang kurang memadai tentang perawatan diri saat menstruasi tersebut dapat menyebabkan remaja putri berisiko mengalami masalah reproduksi. Selain itu, masih banyaknya anggapan di berbagai negara bahwa topik menstruasi masih menjadi hal yang tabu untuk dibahas, malah dianggap sebagai sesuatu yang memalukan. Mitos-mitos yang ada di masyarakat kebanyakan juga memiliki implikasi yang negatif pada kesehatan perempuan, salah satunya pada kebersihan menstruasi mereka (Rajakumari, 2015).

## **KESIMPULAN**

Kegiatan yang dilaksanakan ini diterima antusias oleh siswi SD Negeri Songkar yang terlihat dari banyaknya siswi yang bertanya seputar gangguan menstruasi dan terapi komplementer mengurangi nyeri saat menstruasi. Kegiatan pemberian informasi terkait menstruasi dan permasalahannya sebagai salah satu perawatan kesehatan reproduksi pada siswi SD Negeri Songkar berhasil dilaksanakan. Kegiatan pemberian informasi terkait menstruasi dan permasalahannya sebagai salah satu perawatan kesehatan reproduksi pada siswi SD Negeri Songkar dapat dilakukan secara berkala dengan frekuensi yang lebih sering dan jangkauan penyebaran informasinya juga dapat diperluas sehingga mencakup seluruh lapisan masyarakat agar siswi dan masyarakat lebih mengetahui dan dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Ucapan Terimakasih kepada LPPM STIKES Griya Husada Sumbawa.

**DAFTAR REFERENSI**

- Chandra-mouli, V., & Patel, S. V. (2017). *Mapping the knowledge and understanding of menarche , menstrual hygiene and menstrual health among adolescent girls in low- and middle-income countries. Reproductive Health*, 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12978-017-0293-6>.
- Fauziah, A. N., Maesaroh, S., & Sulistyorini, E. (2017). Penggunaan leaflet terhadap peningkatan pengetahuan tentang pemeriksaan payudara sendiri, XV(2), 204–205.
- Gayatri, Dyah Ayu, 2014. Hubungan Keterpaparan Media Massa Electronik dan Status Gizi
- Gharoro, L. A. (2013). Menstrual hygiene practices among junior secondary school students in Benin City. *Journal of Educational and Social Research*, 129.
- Infodatin. (2014). Pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI.
- Lutfiyah, I. (2016). Analisis kesiapan siswi Sekolah Dasar dalam menghadapi menarche. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 5, 135–145.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2014). Menarche Menstruasi pertama penuh makna (Cetakan Pertama). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rajakumari, G.A. (2015). *A study on knowledge regarding menstrual hygiene among adolescent school girls*. *Global Journal of Current Research*, 111–116.
- Santrock, J. W. (2017). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga. Erlangga.
- World Health Organization, & UNESCO. (2018). *Global Standards for Health Promoting Schools*. Geneva: WHO.