



Edukasi Kesiapan Remaja Dini dalam Menghadapi *Menarche* di SD 7 Muhammadiyah Palembang

Lilis Susanti¹, Melati Kurnia Putri², Nabilah Aulia Febriantini³

^{1*)}Dosen Program studi S1 Kebidanan

^{2,3)}Mahasiswa Program studi S1 Kebidanan

Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang, 30252, Indonesia

*email korespondensi: lilissusanti_29@yahoo.co.id

Abstrak

Menarche (menstruasi) merupakan salah satu aspek kematangan seksual yang pertama kali terjadi pada masa puberitas seorang wanita. Menstruasi terjadi secara regular setiap bulan akan membentuk siklus menstruasi, yang menunjukkan bahwa organ-organ reproduksi seorang wanita berfungsi dengan baik. Usia terjadinya Menarche dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti ras, keadaan gizi, dan kesehatan. Menarche biasanya terjadi pada usia 13 tahun dengan rentang usia 9-15 tahun. Menarche merupakan proses alamiah yang normal dialami remaja putri menarche sering membuat panik remaja. Kurangnya pengetahuan anak dan ketidaksiapan menghadapi menarche mengakibatkan kecemasan dan ketakutan tersendiri bagi mereka, dikarenakan anak tidak cukup mendapat informasi mengenai menarche dan yang menjadi penyebab terjadinya sehingga menimbulkan pengalaman yang kurang menyenangkan, persepsi yang negatif terhadap menarche dan ketidaksiapan secara psikologis. kesiapan mental juga sangat dibutuhkan pada masa puberitas ini, karena dengan mental yang tidak siap akan memunculkan suatu persepsi yang negatif terhadap menarche, maka dari itu peranan orang tua, dan sekolah penting untuk memberikan suatu informasi yang berkaitan dengan masa puberitas. Selain kurangnya pengetahuan terhadap menarche, remaja juga kurang pemahaman mengenai personal hygiene yang tepat sehingga seringkali personal hygiene saat menstruasi kurang baik dan bahkan salah. Tujuan dari pengabdian Masyarakat adalah memberikan Edukasi Kesiapan Remaja Dini Dalam Menghadapi Menarche sehingga diharapkan dapat meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya pengetahuan terkait menarche. Adapun Metode kegiatan yang dilakukan adalah Edukasi Kesiapan Remaja Dini dalam Menghadapi Menarche. kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 6 februari 2025 di SD Muhammadiyah 7 Palembang. Hasil kegiatan dilakukan evaluasi dilakukan dengan penilaian *pre tes* dan *post tes*. didapatkan nilai rata –rata *pre tes* 60 dan *nilai post tes* 80. dari hasil evaluasi. tersebut dapat di simpulkan terjadi penilaian skor rata –rata peserta sehingga. ada peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang persiapan dalam menghadapi *Menarche* pada remaja dini.

Kata kunci: Edukasi, *Menarche*, remaja

Abstract

Menarche (menstruation) is one aspect of sexual maturity that first occurs during a woman's puberty. Menstruation occurs regularly every month and forms a menstrual cycle, which indicates that a woman's reproductive organs are functioning properly. The age of Menarche is influenced by various factors, such as race, nutritional status, and health. Menarche usually occurs at age 13 with an age range of 9-15 years.

menarche is a natural process that is normal for teenage girls. Menarche often makes teenagers panic. Lack of knowledge and unpreparedness for children to face menarche causes anxiety and fear for them, because children do not get enough information about menarche and what causes it to occur, resulting in unpleasant experiences, negative perceptions of menarche and psychological unpreparedness. Mental readiness is also very much needed during puberty, because with an unprepared mentality it will give rise to a negative perception of menarche, therefore the role of parents and schools is important to provide information related to puberty. In addition to the lack of knowledge about menarche, adolescents also lack understanding of proper personal hygiene so that personal hygiene during menstruation is often not good and even wrong. The purpose of community service is to provide Early Adolescent Readiness Education in Facing Menarche so that it is expected to increase adolescent understanding of the importance of knowledge related to menarche. The method of activity carried out is Early Adolescent Readiness Education in Facing Menarche. This activity was carried out on February 6, 2025 at SD Muhammadiyah 7 Palembang. The results of the activity were evaluated using pre-test and post-test assessments. The average pre-test score was 60 and the post-test score was 80. From the results of the evaluation, it can be concluded that there was an assessment of the average score of the participants so that there was an increase in knowledge and understanding about preparation for facing Menarche in early adolescents.

Keywords: Education, *Menarche*, adolescent



PENDAHULUAN

Anak merupakan bagian dari keluarga dan masyarakat, secara alamiah setiap individu hidup akan melalui tahapan pertumbuhan dan perkembangan, yaitu sejak masa embrio sampai akhir hayatnya mengalami perubahan kearah peningkatan baik secara ukuran maupun perkembangan. Kecepatan pertumbuhan dan perkembangannya akan bervariasi bergantung pada beberapa hal yang mempengaruhi (Soulissa et al., 2020).

Umur erat kaitannya dengan potensi reproduksi dan kesuburan, selain itu umur juga menentukan kapan seseorang mulai mengalami suatu perubahan pada dirinya. Salah satunya adalah masa puberitas dimana terjadi fase perubahan pada diri anak, baik itu dari bentuk fisik dan pola pikir. Anak yang telah memasuki fase remaja akan ditandai dengan perubahan pada fisik dan perubahan yang paling mencolok pada anak yang memasuki fase remaja yaitu terjadinya menarche atau pertama haid. Umumnya usia menstruasi adalah usia 12-14 tahun, namun saat ini terdapat kecenderungan perubahan usia menstruasi ke usia yang lebih muda sehingga banyak anak SD yang mengalami menstruasi. Hal ini bergantung pada beberapa faktor seperti kesehatan, berat badan, dan status nutrisi.

Dalam pembelajaran IPA juga diberi pengetahuan pengenalan tentang alat-alat reproduksi. Bukan hal tabu jika memberi pengetahuan tentang reproduksi dan menstruasi pada anak SD, agar ketika mereka mengalami untuk pertama kali, dan akan menimbulkan psikologi sosial emosi yang tidak berlebihan (Ramulya et al., 2022).

Saat ini usia anak menarche cenderung semakin muda berkisar antara 8-12 tahun. Banyak anak yang terlalu dini mengalami menarche mempunyai masalah persepsi dan kesiapan yang kurang baik terkait menstruasi. Kebanyakan remaja putri bingung saat mendapatkan menstruasi pertama karena persepsi dari mereka sendiri, tidak tahu bagaimana harus menyesuaikan diri dengan suasana baru dan rutinitas baru yaitu dengan hadirnya menstruasi, selain itu ada banyak pengalaman yang dilewati oleh remaja putri pada saat haid pertama. Remaja putri yang tidak memiliki kesiapan menghadapi Menarche akan mengalami banyak ketakutan dan kekhawatiran, salah satunya nyeri yang dialami pada saat haid pertama (Bahauddin, 2021).

Anak SD kelas atas (kelas V-VI) umumnya berusia 10-12 tahun, dimana masa itu juga sudah disebut masa baligh sehingga sudah ada yang mengalami menstruasi. Dimana masa remaja ini merupakan masa yang mengalami perkembangan fisik paling pesat diantara tahap-tahap perkembangan manusia. Menarche (menstruasi) merupakan salah satu aspek kematangan seksual yang pertama kali terjadi pada masa puberitas seorang wanita.



Menarche terjadi secara regular setiap bulan akan membentuk siklus menstruasi, yang menunjukkan bahwa organ-organ reproduksi seorang wanita berfungsi dengan baik. Setelah anak mendapatkan menstruasi, personal hygiene juga sangat penting untuk diperhatikan. Personal menciptakan keindahan, hygiene adalah untuk memelihara kebersihan diri, serta meningkatkan derajat kesehatan individu sehingga dapat mencegah

Timbulnya penyakit pada diri sendiri maupun orang lain tetapi kebanyakan para remaja kurang paham dan tau terkait personal hygiene yang tepat ketika menstruasi, sehingga seringkali personal hygiene saat menstruasi kurang baik dan bahkan salah (Yuningsih et al., 2023).

Analisis faktor yang mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja selama menstruasi berdasarkan hasil literature review yaitu yang pertama dipengaruhi faktor usia. Hasil analisis literature review yang dilakukan oleh (Balayneh & Mekuriaw, 2019) menyatakan responden yang berusia di bawah 15 tahun menunjukkan bahwa mereka akan mengalami menstruasi yang lebih lama. Faktor kedua yang mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja saat menstruasi adalah sumber informasi dan pengetahuan.

Sesuai hasil literature review (Michael et al., 2020) menunjukkan bahwa orang tua (67%) merupakan sumber utama informasi terkait menstruasi dan mayoritas (77,7%) dari responden tidak pernah memiliki kelas atau sesi tentang pendidikan terkait menstruasi di sekolah serta sekitar 44% dari responden mengetahui bahwa menstruasi adalah fenomena fisiologis, kemudian hasil riset (Rastogi, 2019) mendapati 40% remaja mengetahui menstruasi sebelum menarche dan 95,7% responden tidak mengetahui sumber darah menstruasi.

Pengetahuan tentang menstruasi yang kurang mengakibatkan remaja akan menganggap datangnya menarche merupakan gejala dari datangnya suatu penyakit, sehingga menimbulkan kepanikan dan beberapa remaja juga menganggap bahwa mereka sangat kotor saat menstruasi pertama, sehingga mereka sangat malu, hal tersebut membuat remaja putri tidak siap menghadapi datangnya menarche.

Dampak dari ketidaksiapan menghadapi menarche adalah mempunyai resiko 4,079 kali berperilaku vulva hygiene tidak baik dibandingkan dengan remaja putri yang siap menghadapi menarche (Promosi et al., 2015). Dampak lain yang sering ditimbulkan ketika mengalami menarche yaitu, merasa cemas, terkejut, sedih, kecewa, malu, khawatir dan bingung. Perubahan secara cepat dan mendadak terutama berkaitan dengan organ reproduksi menjadikan seorang anak perempuan tidak selalu mampu bersikap secara tepat terhadap organ reproduksinya.



Penelitian (Riyani & Mintarsih, 2023) menunjukan bahwa remaja memiliki pengetahuan yang sedikit tentang menstruasi pertama (menarche). Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi sangat diperlukan bagi remaja. Pengetahuan dan pemahaman mereka seputar kesehatan reproduksi masih rendah dan hal ini membuat remaja masih sangat rentan dan beresiko terhadap kesehatan. Kurangnya pemahaman siswa tentang kesehatan reproduksi terutama terhadap hygiene genitalia adalah mudahnya remaja terkena infeksi genitalia.

Data SKRRI (Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia) tahun 2017 menyatakan bahwa Secara nasional remaja yang perilaku hygiene dengan benar sebesar 21,6 %. Hasil survei menunjukan remaja terpapar informasi PIK-Remaja (Pusat Informasi Konseling Remaja) mencapai 28%, Berarti hanya 28 dari 100 remaja yang akses dengan kegiatan yang berkaitan dengan nformasi kesehatan.

Reproduksi berkaitan dengan hygiene genitalia. Angka Kejadian infeksi genitalia tertinggi di dunia adalah remaja (35- 42%) dan dewasa remaja (27 -33%). Prevalensi ISR pada remaja di dunia tahun 2017 yaitu: Kandidiasis (25% - 50%), vaginosis bakterial (20-40%), dan trikomoniasis (5- 15%). Diantara negara- negara di Asia Tenggara, wanita indonesia lebih rentan mengalami ISR yang dipicu iklim Indonesia yang panas dan lembab. Penyebab tingginya dari kasus tersebut adalah jamur candida albican sebanyak 77% yang senang berkembang biak dengan kelembapan tinggi seperti pada saat menstruasi (Suli, 2019).

Faktor yang mempengaruhi kesiapan salah satunya adalah faktor dari ilmu pengetahuan. Ilmu pengetahuan dapat memberikan rasa aman kepada manusia, pengetahuan mengenai reproduksi memberi tahu apa yang dialami oleh seorang perempuan yang sedang dalam masa puber adalah normal. Adanya perasaan bingung, merasa cemas, khawatir saat pertama kali mengalami menstruasi disebabkan oleh remaja putri kurang pengetahuan tentang menstruasi.

Pengetahuan yang diperoleh remaja putri tentang menstuasi akan mempengaruhi presepsi remaja tentang menarche. Jika presepsi yang dibentuk remaja tentang menstruasi positif, maka hal ini akan berpengaruh pada kesiapan remaja dalam menghadapi menarche. Kurangnya pengetahuan tentang reproduksi khususnya menstruasi pada remaja putri dapat berdampak terhadap kesiapan dalam menghadapi menarche. Kesiapann atau ketidaksiapan menarche berdampak terhadap reaksi individual remaja putri saat pada saat menstruasi peratama yang dapat berdampak positif atau negatif Pengetahuan tentang menstruasi dapat distimulus dari berbagai faktor, diantaranya sosial ekonomi, kultur, pendidikan, dan pengalaman (Riyani & Mintarsih, 2023)



MASALAH

Kurangnya Pengetahuan remaja tentang menarche menimbulkan dampak yang signifikan pada kesehatan fisik dan mental remaja putri seperti Kecemasan, Ketidaksiapa menghadapi perubahan fisik dan masalah Kesehatan Reproduksi, Perilaku yang Tidak Sehat, Pengalaman yang Traumatis, Gangguan Psikologis, Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi yang komprehensif dan dukungan yang memadai untuk membantu mereka menghadapi masa pubertas dengan baik. maka Penting bagi orang tua, guru, dan profesional kesehatan untuk memberikan informasi yang jelas dan mudah dipahami tentang menarche kepada remaja putri.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah. Responden kegiatan pengabdian masyarakat adalah siswi kelas V dan VI sekolah dasar. Adapun tahapan kegiatan pelaksanaannya sebagai berikut:

Tahapan persiapan.

Tahapan ini meliputi pembentukan tim, pengurusan perizinan pengabdian masyarakat dan persiapan media penyuluhan.

Tahapan pelaksanaan

Pada tahap ini dimulai dengan kata sambutan oleh Kepala Sekolah, kemudian ketua tim pelaksana pengabdian masyarakat, fasilitator membagikan kuisioner pretest untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan siswi tentang tema yang dibawakan, fasilitator menyampaikan paparan singkat tentang edukasi dan pemahaman kepada remaja terkait menarche atau haid pertama.

Tahapan evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan melalui pelaksanaan *post test* terhadap materi yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada kamis tanggal 06 Februari 2025 di SD Muhammadiyah 7 Palembang dengan tema Edukasi Kesiapan Remaja Dini dalam Menghadapi *Menarche*. Diikuti oleh 15 Remaja putri kelas 5 dan 6. Diawali dengan pembukaan dan perkenalan, pre tes dengan kuesioner. kemudian dilanjutkan kegiatan edukasi kesiapan remaja dini Dalam Menghadapi Menarche pada remaja putri, tanyajawab/diskusi, selanjutnya dilakukan post tes untuk menilai peningkatan pengetahuan remaja putri tentang



Menarche. Kegiatan ini disambut dengan baik oleh pihak sekolah SD Muhammadiyah 7 Palembang. Berikut karakteristik responden pada kegiatan pengabdian masyarakat:

Tabel.1. Karakteristik responden

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	15	100
Umur		
10-12 Tahun	7	46.67
13-14 Tahun	8	53,33

Berdasarkan tabel 1 diatas mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan persentase 100%. Mayoritas umur responden 13-14 tahun dengan persentase 53,33%. Hasil evaluasi yang dilakukan dengan penilaian *pre test* dan *post test* didapatkan nilai rata –rata *pre test* 50 dan nilai *post test* 75 dari hasil evaluasi. tersebut dapat disimpulkan terjadi penilaian skor rata-rata peserta sehingga. ada peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang persiapan dalam menghadapi *Menarche* pada remaja dini. Berikut dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat (Gambar.1) :



Gambar 1. Pemberian Edukasi

KESIMPULAN

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat yaitu edukasi kesiapan remaja dini dalam menghadapi menarche di SD Muhammadiyah 7 Palembang pada tanggal 06 Februari 2025 di dapatkan peningkatan pengetahuan sebesar 20 poin , dimana peserta mampu memahami bagaimana remaja dini dalam menghadapi menarche dan peserta juga terlihat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Semua kegiatan yang sudah dilaksanakan ini tidak akan berjalan lancar tanpa bantuan dan kontribusi berbagai pihak. maka kami mengucapkan terimaksih pada pihak yang sudah



berkontribusi terlaksananya kegiatan ini yaitu kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang, Kepala Sekolah SD Muhammadiyah 7 Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Balayneh, Z., & Mekuriaw, B. (2019). *Pengetahuan dan praktik kebersihan menstruasi di antara gadis sekolah remaja di selatan Ethiopia : studi cross-sectional*. *Balayneh Dan Mekuriaw BMC Public Health*, 0,1–8.
- Di, P., & Suli, S. (2019). *Pengaruh praktik hygiene genitalia pada remaja*. 02(01), 228–236.
- Michael, J., Iqbal, Q., Haider, S., Khalid, A., Haque, N., Ishaq, R., & Saleem, F. (2020). *Pengetahuan dan praktik remaja putri tentang menstruasi dan kebersihan menstruasi mengunjungi institut kesehatan publik di Quetta , Pakistan*. 0, 1–8.
- Promosi, D., Perilaku, I., Masyarakat, F. K., & Airlangga, U. (2015). *Personal hygiene remaja putri ketika menstruasi Katarina canggih pythagoras Perencanaan Pembangunan Nasional pada*. 12–24.
- Ramulya, A. M., Kasim, J., Nani, S., Makassar, H., Perintis, J., Viii, K., & Makassar, K. (2022). *Gambaran Pengalaman Persepsi Dan Kesiapan Anak Dalam Menghadapi Menarche Dini*. 2.
- Rastogi. (2019). Pengetahuan, Sikap, dan Praktik *Mengenai Kebersihan Menstruasi di Kalangan Remaja Putri di Ghizer, Gilgit, Pakistan*.
- Riyani, S. C., & Mintarsih, S. (2023). *Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche Relationship Of Knowledge About Menstruation With Readiness Young Women Facing Menarche*. 5(1), 64–77
- Soulissa, E. S., Kasim, J., Makassar, N. H., Makassar, N. H., & Makassar, N. H. (2020). *training pada anak usia balita di paud salsabilah kabupaten pangkep*. 15, 400–405.
- Yuningsih, R., Mujiyanti, S., & Ijah. (2023). *Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas IV Sekolah Dasar. Kesehatan*, 12(2), 132–140.