

***SUPPORTIVE-EDUCATIVE HEALTH COUNSELING IN DEALING WITH
MENARCHE IN ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS***

**PENYULUHAN KESEHATAN SUPPORTIF-EDUKATIF DALAM
MENGHADAPI MENARCHE PADA SISWI SEKOLAH DASAR**

Asrika Sari Harahap¹, Yetti Dynaria Siregar², Rizky Noviyanti Harahap³, Lolita Nugraeny⁴,
Ilvira Ulpa Ismail⁵, Aghsila Hasma Marbun⁶, Purnama Handayani⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Universitas Haji Sumaera Utara, Medan, Indonesia

E-mail Author: asrikasariharahap1993@gmail.com

Submitted: 05/12/2024

Reviewed: 23/12/2024

Accepted: 31/01/2025

ABSTRACT

Adolescence is a time of physical and psychological changes which is usually called puberty. Puberty in adolescent girls is marked by the arrival of menarche, menarche is the first period of menstrual blood in women, usually occurs at the age of 10-16 years, while normal menarche occurs at the age of 12-13 years and currently the age of menarche is increasingly advanced, namely 10-16 years, this happens because it is influenced by nutritional status, heredity, socio-economics and exposure to mass media. The purpose of this research is to prepare yourself to face the arrival of menarche so you don't need to be afraid and worried. The respondents in this community service activity were 41 female students in class V & VI of SD IT Ar-Rayhan, Medan Amplas District. The method used was conducting a pretest by giving a questionnaire about menarche, then providing health education about menarche using tools, namely leaflets and posters, finally a posttest was carried out as an evaluation of female students' knowledge about menarche. The results of the study showed that respondents' knowledge was better after being given counseling about menarche compared to before being given the counseling. The knowledge category was good before the counseling was 26.8%, while after the counseling it increased to 87.8%. Therefore, significant differences were found in knowledge before and after being given counseling about menarche. Health education about menarche really helps female students to prepare themselves for the arrival of menarche so that female students no longer need to be afraid and afraid of menarche.

Keywords: Menarche, Health Education, Adolescent Girls.

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan fisik dan psikis yang biasa disebut dengan masa pubertas. Masa pubertas pada remaja putri ditandai dengan datangnya menarche, menarche merupakan darah haid pertama kali keluar pada perempuan, biasanya terjadi pada usia 10-16 tahun, sedangkan menarche normal terjadi pada usia 12- 13 tahun dan saat ini usia menarche semakin maju yaitu 10-16 tahun, hal ini terjadi karena dipengaruhi oleh status gizi, keturunan, sosial ekonomi, dan keterpaparan media massa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi datangnya menarche sehingga tidak perlu takut dan khawatir. Responden dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswi kelas V & VI SD IT Ar-Rayhan Kecamatan Medan Amplas sebanyak 41 siswi. Adapun metode yang digunakan yaitu melakukan pretest dengan memberikan kuesioner tentang

* Harahap. A. S., dkk. (2025)

menarche kemudian memberikan penyuluhan kesehatan tentang menarche dengan menggunakan alat bantu yaitu leaflet dan poster, terakhir dilakukan posttest sebagai evaluasi pengetahuan remaja siswi tentang menarche. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan responden lebih baik setelah diberikan penyuluhan tentang menarche dibandingkan dengan sebelum diberikan penyuluhan, adapun kategori pengetahuan baik sebelum dilakukan penyuluhan sebanyak 26,8% sedangkan setelah penyuluhan meningkat menjadi 87,8%. Oleh karena itu ditemukan perbedaan bermakna pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang menarche. Penyuluhan kesehatan tentang menarche sangat membantu siswi untuk mempersiapkan diri datangnya menarche sehingga siswi tidak perlu lagi takut dan tabuh akan terjadinya menarche.

Kata Kunci: Menarche, Penyuluhan Kesehatan, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa dimana terjadinya perubahan dan hal yang tidak ada menjadi ada pada diri seseorang, hal tersebut bukanlah sesuatu hal yang harus dikhawatirkan melainkan suatu proses tumbuh kembang yang baik.

Data Badan Pusat Statistik (BPS) (2019) di Indonesia, dikatakan remaja ketika berada pada usia 10-19 tahun dan berjumlah 45.351.400 jiwa, dimana jumlah remaja laki-laki 23.231.000 jiwa dan remaja perempuan berjumlah 22.120.400 jiwa.

Menurut World Health Organization (WHO), dikatakan remaja ketika berada pada usia antara 10 hingga 19 tahun atau fase pertengahan diantara masa anak-anak dan dewasa. Adapun Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mendefinisikan remaja saat berada pada usia 10 hingga 24 tahun dan belum menikah (Brief Notes Lembaga Demografi FEB UI, 2020).

Masa remaja disebut juga masa kritis karena merupakan masa yang membutuhkan perhatian khusus karena selain jumlah remaja yang sangat banyak di Indonesia juga masa dimana terjadinya peningkatan hormon yang menyebabkan banyaknya perubahan baik fisik maupun psikis.

Masa remaja dapat juga dikatakan masa pubertas, pubertas dibedakan menjadi 2 yaitu pubertas dini/pubertas prekoks dan pubertas lambat/pubertas tarda (Makarimah, 2018). Masa pubertas ditandai dengan datangnya menarche (Nurrahmaton, 2020). Menarche merupakan darah haid yang keluar pertama kali pada perempuan, biasanya berusia 10-16 tahun (Yanti, 2018). Usia rata-rata menarche adalah 12,4 tahun sedangkan menarche normal terjadi pada usia 12- 13 tahun dan jika terjadi menarche dibawah 12 tahun maka dapat dikatakan menarche dini (Dya et al., 2019).

Menurut penelitian Rista (2020), seringkali remaja putri saat menghadapi menarche mengalami kecemasan karena kurangnya informasi yang didapatkan dan berfikir bahwa menarche merupakan hal yang mengerikan bagi remaja putri. Oleh karena itu dengan adanya penyuluhan dan pendidikan kesehatan tentang menarche akan mengurangi rasa cemas tersebut.

Menurut World Health Organization (WHO), pada menarche dini memiliki peluang lebih besar berhadapan dengan kehidupan seksual dan dapat menyebabkan remaja untuk hamil dan menjadi seorang ibu lebih besar. Adapun risk dari menarche dini sangat berbahaya seperti kanker payudara, obesitas, dan penyakit kardiovaskuler (Sinaga, 2021).

Menarche dini juga memiliki risk lain yang menyebabkan terjadinya anemia, hal tersebut dapat terjadi karena setiap bulannya remaja putri mengalami menstruasi sehingga kebutuhan zat besi yang meningkat sementara itu konsumsi zat besi belum tentu cukup untuk menggantikan zat besi yang hilang selama menstruasi (Kustin, 2018).

Selain menarche dini, menarche lambat juga tidak bisa dianggap sebagai hal yang wajar karena hal tersebut dapat menimbulkan penyakit. Adapun penyakit tersebut salah

satunya adalah osteoporosis (Makarimah, 2018).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi menarche yaitu status gizi, genetik, sosial ekonomi, dan keterpaparan media massa (Kadri, 2018). Status gizi yang baik membuat datangnya menarche pada usia normal sedangkan status gizi berlebih atau gemuk (adanya penimbunan lemak dalam tubuh), menyebabkan terjadinya menarche dini pada remaja putri (Dya et al., 2019).

Selain itu faktor sosial ekonomi juga mempengaruhi usia menarche. Semakin tinggi ekonomi suatu keluarga semakin baik pula daya beli untuk memenuhi kebutuhan nutrisi sehingga dapat mempengaruhi lebih cepatnya usia menarche (Abiansema, 2020).

Sebuah studi yang dilakukan dengan menggunakan data dari Polandia selama era Uni Soviet ditemukan bahwa status sosial ekonomi yang tinggi dikaitkan dengan menarche dini dan status sosial ekonomi yang rendah dikaitkan dengan menarche lambat (Canel & Boland, 2020).

Penelitian lain juga mengatakan bahwa faktor pencetus terjadinya menarche dini yaitu karena lingkungan sosial dimana anak-anak tersebut lebih cepat mengalami menstruasi dari usia yang seharusnya (Ningtyas1 et al., 2018). Saat ini remaja sudah bisa menggunakan media massa, baik itu dari televisi, majalah, maupun telepon genggamnya. Kemudahan dalam mengakses internet juga menjadi salah satu faktor pendukung karena dengan itu remaja dapat melihat majalah elektronik bergambar seks, film-film porno, dan sehingga dapat mempercepat pematangan hormon seksual yang menyebabkan menarche dini (Fatira, 2019).

METODE

a. Tahap Persiapan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada Rabu, 09 Oktober 2024 mulai pukul 10.30 sampai dengan 11.30 yang sarasanya adalah remaja putri di SD IT Ar-Rayhan Kecamatan Medan Amplas, Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara. Langkah pertama yaitu melakukan kontrak kepada Kepala Sekolah SD IT Ar-Rayhan, dan peserta penyuluhan yaitu siswi kelas V & VI. Kemudian mempersiapkan ruangan dan bahan yang dibutuhkan dalam kegiatan pengabdian ini *poster* dan pembuatan *leaflet* agar materi yang mudah di mengerti. Kemudian tim pelaksana menjelaskan tentang pengertian *menarche*, pengertian menstruasi, kapan mulai menstruasi, gejala saat menstruasi, hal-hal yang harus diperhatikan saat menstruasi, tips mengatasi nyeri pada saat menstruasi, dan juga normal menstruasi. Kemudian satu siswi yang telah ditunjuk untuk membantu kegiatan ini bertanggung jawab untuk dokumentasi dan satu lagi bertugas menyebarkan *leaflet* tentang edukasi menstruasi pertama pada remaja.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan sesuai jadwal mulai pukul 10.30 sampai 11.30 wib dimana bersamaan dengan itu juga dilakukan penjelasan materi dan disertai dengan tanya jawab. Siswi hadir di Kelas sebanyak 41 orang, Dosen dan di bantu mahasiswi Universitas Haji Sumatera Utara yang melakukan pengabdian masyarakat berbagi tugas dimana satu orang menyebarkan *leaflet*, satu orang melakukan dokumentasi, dua orang pemateri, satu orang moderator, dan tiga orang membantu menyiapkan hadiah agar kegiatan pengabdian masyarakat

Penyuluhan Kesehatan Tentang Pentingnya *Menarche* sebagai Upaya Promosi Kesehatan di SD IT Ar-Rayhan Kecamatan Medan Amplas Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara berjalan dengan baik dan siswi bersemangat.

c. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Tahap ini dilakukan awal dan akhir penyampaian materi pada para peserta, hal tersebut dinilai dengan apakah peserta dapat mengetahui dengan baik tentang materi yang disampaikan dan mampu menjelaskan kembali materi yang disampaikan oleh tim pengabdian masyarakat sehingga pada hasil *posttest* didapatkan hasil yang jauh lebih baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Pretest Responden (n=41 siswi)

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
Cukup	30	73,2
Baik	11	26,8
Total	41	100

Tingkat pengetahuan responden dibagi menjadi 2 kategori yaitu kategori baik dan cukup. Hal tersebut dapat diukur dengan menggunakan kuesioner sebanyak 20 soal. Dapat dikatakan baik jika responden dapat menjawab soal benar sebanyak 11-20 soal dan dikatakan cukup jika responden dapat menjawab soal sebanyak 0-10 soal. Hasil dari *pretest* responden yaitu tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan tentang *menarche* berada pada kategori cukup sebanyak 73,2% dan kategori baik sebanyak 26,8%. Oleh karena itu, siswa sekolah dasar lebih banyak yg memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup atau masih kurangnya pengetahuan siswa tentang *menarche* pada hasil *pretest* responden.

Tabel 2. Hasil Posttest Responden (n=41 siswi)

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
Cukup	5	12,2
Baik	36	87,8
Total	41	100

Tingkat pengetahuan responden sesudah diberikan penyuluhan tentang *menarche* berada pada kategori baik sebanyak 87,8% dan kategori cukup sebanyak 12,2%. Maka hasil *posttest* menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan pada siswa sekolah dasar setelah diberikan penyuluhan dengan kategori baik yang mendominasi.



Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan *Supportif-Edukatif* Dalam Menghadapi *Menarche*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden lebih baik setelah diberikan penyuluhan tentang *menarche* dibandingkan sebelum diberikan penyuluhan. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa penyuluhan tentang *menarche* sangat bermanfaat meningkatkan pengetahuan siswi sekolah dasar. Penyuluhan merupakan metode yang membuat interaksi langsung antara pemberi penyuluhan (narasumber) dengan penerima penyuluhan (*audience*). Interaksi langsung tersebut memberi kesempatan luas kepada penerima penyuluhan untuk memperoleh dan memahami materi dengan jelas, karena *audience* mendapat kesempatan untuk berdiskusi langsung dengan narasumber, sehingga mengurangi kesalahan penerimaan pesan yang disampaikan.

Berdasarkan dari beberapa teori dan hasil dari penelitian terdahulu mengatakan bahwa ada hubungan pengetahuan dengan kesiapan. Tingkat pengetahuan yang diperoleh mempunyai pengaruh terhadap kesiapan menghadapi *menarche*. Semakin luas pengetahuannya, semakin baik pula bekal responden untuk menghadapi *menarche*. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan mengakibatkan kurang siapnya menyikapi atau menghadapi *menarche*. Pendapat tersebut semakin diperkuat dengan temuan penelitian Aldila Diah Rumiandini (2021) yang menjelaskan bahwa lebih banyak pengetahuan maka lebih siap pula menghadapi *menarche*. Persiapan menghadapi *menarche* dapat dilakukan dengan memberi edukasi atau pendidikan mengenai *menarche* dan kesehatan reproduksi, serta memberikan dukungan dan bimbingan kepada remaja putri, hal ini akan membantu remaja putri agar merasa lebih tenang dan lebih siap menghadapi menstruasi pertama (*menarche*).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan pada siswi kelas V & VI SD IT Ar-Rayhan terlaksana dengan baik dan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang *menarche*. Kegiatan ini diharapkan dapat terus terlaksana dan berkelanjutan sehingga semakin banyak remaja siswi yang paham tentang *menarche* dan

dapat mempersiapkan diri datangnya menarche sehingga dapat meningkatkan pengetahuan siswi seputar menarche.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SD IT Ar-Rayhan Kecamatan Medan Amplas Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara yang telah memberikan kami ijin untuk dapat melakukan penyuluhan kesehatan tentang menarche dan tak lupa kepada kampus kami tercinta Universitas Haji Sumatera Utara yang telah memberikan ijin dan memfasilitasi kami mulai dari surat, bantuan dari mahasiswa dan lain sebagainya sehingga dapat berjalan dengan baik pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

- Ardiati A., Ernawati, H., dan Purwanti, L. (2019). Hubungan Pengetahuan Dengan Intan Kumala Sari. (2018). Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Salemba Medika.
- Kartikasari, O., Suparyanti, R. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menarche Dengan Sikap Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V Sd Muhammadiyah 2 Kota Yogyakarta Tahun 2009, Dosen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta. Diakses pada 15 Maret 2018. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional, 7(9), 421–425. Diakses pada 7 Maret 2018.
- Soetjiningsih. (2017). Buku Ajar Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya. Jakarta: Sagung Seto.
- Wawan, A., & Dewi M. (2019). Teori Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia, Nuha Medika.
- Widyastuti, Y. Rahmawati, A., Purnamaningrum, Y.E. dkk. (2019) Buku Ajar Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Fitramaya.