

Penyuluhan Pada Siswa Di SD Muhammadiyah 02 Samarinda Tentang Perawatan Diri Saat Menstruasi

Nur Azizah Diah Pitriana¹, Fhauzia Iin Aldini², Oktaviana Ratih³, May Sharoh Zirlifera Jamil⁴, Fatma Zulaikha⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

e-mail: nurazizahdiahpitriana@gmail.com

Abstract. One of the adolescent girls experiences their first menstruation, or menarche, which is the hallmark of adolescence. For elementary school students, menarche or their first period causes anxiety, stress, fear, and sometimes tears because they don't know how to handle it. With the goal of increasing the children's knowledge about Self-Care During Menstruation so that they are not anxious, stressed, or confused when experiencing menstruation for the first time and know how to take care of vaginal hygiene during menstruation, UMKT nursing students provide health counseling to SD Muhammadiyah 02 Samarinda children. About ten to fifteen pupils used the pads properly when the group asked questions about how to use them. Increasing elementary school kids' knowledge of self-care is the goal of this counseling.

Keywords: (Menstruation, Menarche, Young women, Knowledge, Elementary school)

Abstrak. Pada remaja perempuan pubertas ditandai salah satunya dengan adanya menstruasi pertama kali atau yang disebut dengan menarche, Menarche atau menstruasi pertama kali bagi kalangan siswa SD membuat mereka dengan pengetahuan yang kurang merasa cemas, panik, ketakutan, menangis karena tidak tau bagaimana cara menghadapinya. Mahasiswa keperawatan UMKT melakukan penyuluhan kesehatan kepada anak SD Muhammadiyah 02 Samarinda dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang Perawatan Diri Saat Menstruasi agar tidak cemas, stress, bingung saat menghadapi menstruasi pertama kali serta tau bagaimana merawat kebersihan vagina saat menstruasi. Pada saat kelompok memberi pertanyaan cara menggunakan pembalut 10-15 siswa sudah benar menggunakannya. Tujuan dari penyuluhan ini untuk meningkatkan pengetahuan siswa SD terkait perawatan diri saat menstruasi, cara menggunakan pembalut sehingga para siswa yang belum menstruasi sudah siap secara mental dan mengetahui cara perawatannya. Siswa-siswa SD Muhammadiyah 02 Samarinda merupakan audienc mereka fokus pada saat materi dipaparkan selain itu mereka juga antusias dan menyimak, sebagian besar ada yang antusias dalam proses penyuluhan kesehatan ini. Pada saat apresepsi siswa mampu menjawab semua pertanyaan dengan benar, mereka sangat antusias pada saat pemateri memberikan pertanyaan siswa mampu menjawab dengan benar dan mereka juga aktif bertanya terbukti sebelum diberi materi 4 siswa mampu menjawab, setelah diberikan materi 2 siswa mampu menjawab dan 1 siswa aktif bertanya.

Kata kunci: (Menstruasi, Menarche, Remaja putri, Pengetahuan, Sekolah dasar)

1. Pendahuluan

Menurut World Health Organization (WHO), usia remaja digolongkan sekitar usia 10-19 tahun (WHO, 2018). Masa remaja merupakan salah satu tahap dalam kehidupan manusia yang sering disebut sebagai masa pubertas yaitu masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Pada tahap ini remaja akan mengalami suatu perubahan fisik, emosional dan sosial sebagai ciri dalam masa pubertas. Dan dari berbagai ciri pubertas tersebut, menarche merupakan pubertas wanita (Nehulkar, Holambe, & Thakur, 2016). Menarche merupakan puncak dari serangkaian

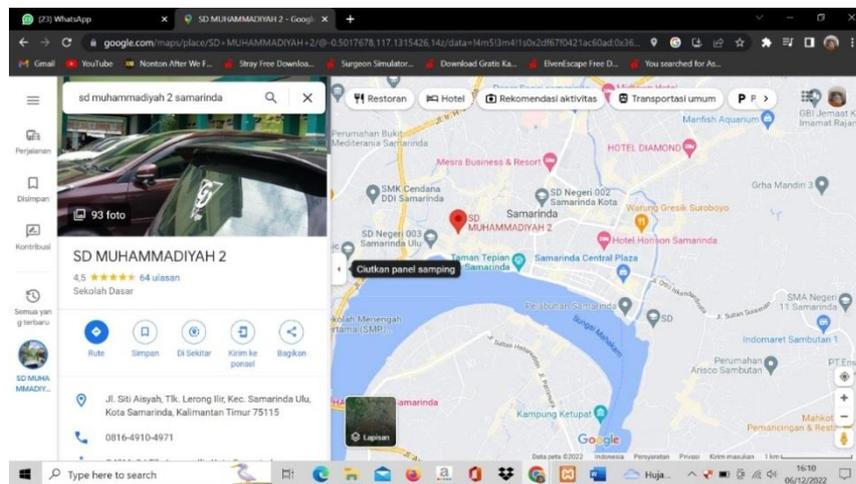
perubahan primer dan sekunder serta tanda kematangan genetalia, yang terjadi pada remaja putri merupakan proses beranjak dewasa.. Kejadian menarche yang cenderung datangnya lebih awal, saat anak belum mencapai kedewasaan fikiran ditambah dengan kurangnya pengetahuan mengenai menstruasi yang dapat menyebabkan anak merasa gelisah serta takut. Anak juga sangat sering sekali merasa malu dan merasa kotor saat menstruasi pertama **mereka (Nurmawati & Erawantini, 2018; Meinarisa, 2019)**. Menarche adalah saat haid atau menstruasi yang datang pertama kali yang sebenarnya merupakan puncak dari serangkaian perubahan yang terjadi pada seorang remaja putri yang sedang menginjak dewasa dan sebagai tanda bahwa ia sudah mampu hamil. Usia remaja putri saat mengalami menarche bervariasi lebar, yaitu antara usia 10-16 tahun, tetapi rata-rata pada usia 12,5 tahun. Statistik menunjukkan bahwa usia menarche dipengaruhi faktor keturunan, keadaan gizi dan kesehatan umum **(Diaris, Ni Made.2018)**.

Menarche merupakan peristiwa yang paling penting bagi seorang remaja putri sebagai pertanda siklus masa subur sudah dimulai, sehat dan tidak hamil atau mempresentasikan simbol masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa atau sebagai satu tanda awal adanya perubahan lain seperti pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut daerah pubis dan aksila, serta distribusi lemak pada daerah pinggul **(Dormina ,Dormina; Pordaningsih , Reny; Apriani, Apriani 2019; Indarsita & Purba, 2017; Masan & Frelestanty, 2018)**. Menstruasi adalah keluarnya darah dari vagina. Menarche juga salah satu tanda bahwa masa subur seorang remaja telah dimulai. Kesiapan menghadapi menarche adalah keadaan yang menunjukkan bahwa seseorang siap untuk mencapai salah satu kematangan fisik yaitu datangnya menstruasi pertama atau menarche (Indarsita & Purba, 2017).

Personal hygiene saat menstruasi ialah suatu tindakan yang bertujuan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada organ reproduksi saat menstruasi. Perilaku hygiene saat menstruasi merupakan hal yang penting untuk diperhatikan oleh siswa SD. Pengetahuan tentang reproduksi yang rendah memungkinkan perempuan tidak menjaga Hygiene saat menstruasi, hal itu dapat membahayakan kesehatan reproduksi remaja seperti timbulnya penyakit kelamin, penyakit infeksi saluran kemih, keputihan, dan iritasi kulit (Anggraeni, Eriana Try, Anggraini Dwi Kurnia, and Ririn Harini.2018). Kurangnya pengetahuan tentang Vulva hygiene ini banyak dialami oleh remaja yang baru mengalami masa awal menstruasi (Menarche) (Humairoh, ddk. 2018). Personal hygiene saat menstruasi menentukan status kesehatan reproduksi remaja dimasa yang akan datang. Masa remaja (10-24 tahun) merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa dan masa kritis yang memiliki banyak perubahan. Kesehatan personal hygiene dapat meningkatkan pengetahuan yang baik dan sikap yang

mendukung, remaja perempuan dianjurkan untuk selalu menjaga kebersihan dan berperilaku sehat (Rofia'ah, 2017).

Penyuluhan ini bertujuan untuk mengedukasi siswa SD Muhammadiyah 02 Samarinda tentang perawatan diri saat menstruasi. Manfaat Penyuluhan tentang perawatan diri saat menstruasi manfaatnya agar siswi yang sudah menstruasi ataupun belum menstruasi, menjadi tau bagaimana cara merawat diri saat pertama kali menstruasi sehingga dapat merubah perilaku yang sebelumnya tidak baik menjadi lebih baik. Penyuluhan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja siswa SD terkait perawatan saat menstruasi, cara menggunakan pembalut sehingga para siswa yang belum menstruasi sudah siap secara mental dan mengetahui cara perawatannya terkait cara membersihkan alat kelamin. Peta lokasi dilakukannya pendidikan kesehatan oleh mahasiswa UMKT yaitu di SD Muhammadiyah 02 Jl. Siti Aisyah, Tlk. Lerong Ilir, Kec. Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur 75115.



Gambar 1 peta lokasi SD Muhammadiyah 02

2. Metode

Upaya untuk memberikan informasi yang benar kepada siswi SD Muhammadiyah 02 Samarinda maka perlu adanya pendidikan kesehatan atau penyuluhan tentang perawatan diri saat menstruasi. Metode yang dapat dipergunakan dalam memberikan penyuluhan kesehatan adalah dengan metode ceramah, dan Tanya jawab. Media yang digunakan adalah leaflet, booklet, dan PPT penyuluhan tentang Perawatan Diri Saat Menstruasi Kepada Siswi SD Muhammadiyah 02 Tentang Kesehatan Reproduksi.

Berikut beberapa metode penyuluhannya:

a. Metode Ceramah

Cara yang dilakukan kelompok menggunakan metode ceramah terkait perawatan menstruasi dalam hal ini kelompok menggunakan media flipchart .

b. Metode Tanya Jawab

Kelompok melakukan tanya jawab sebelum menyampaikan materi dimulai dan setelah penyampaian materi .

Terdapat juga tiga tahap dalam kegiatan ini, yaitu:

a. Tahap Persiapan

Mengurus surat ke SD Muhammadiyah 02 untuk meminta persetujuan, membuat booklet, membuat flipchart, membuat poster, membuat leaflet, dan membuat ppt

b. Tahap pelaksanaan kegiatan

Hari pelaksanaan penyuluhan Kamis 24 November 2022 di SD Muhammadiyah 02 Samarinda pada siswa kelas VI², dilakukan 1 jam mulai dari jam 09.00-10.00 WITA diikuti oleh 37 siswa

c. Tahap akhir

Tahap akhir ini kami melakukan sesi tanya jawab untuk para siswa dan siswi kelas 6 dan pertanyaan ada 4 terjawab semua dari 37 siswa yang bisa menjawab 4 orang, 3 siswi perempuan dan 1 siswa laki-laki. Evaluasi yang kami dapatkan sebagian siswa mendengarkan dengan baik ada juga yang hanya diam tidak fokus di saat kami menjelaskan.

3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan disaat kami melakukan penyuluhan tentang perawatan diri saat menstruasi kepada anak- anak SD muhammadiyah 02 samarinda berjalan dengan baik dan lancar peserta diikuti 37 siswa ,sesuai dengan persetujuan pihak sekolah dengan mempergunakan waktu di antara jam istirahat penyuluhan di lakukan kurang lebih 40 menit sebelum kami menjelaskan materi yang kami siapkan kami bertanya kepada anak- anak sd apakah sudah tau apa itu menstruasi dan hampir seluruh siswa tau apa itu menstruasi. Selesai menjelaskan materi yang kami bawakan kami juga bertanya kembali kepada siswa apakah sudah paham dengan materi yang kami bawa kan dari 37 siswa ada 25 siswa yang sudah paham, siswa penyuluhan sangat aktif dan berantusias disaat kami bertanya dengan 4 pertanyaan terjawab semua. Disaat kami menjelaskan materi ada 2 orang siswa yang sedang berkelahi dan fasilitator mencoba memisahkan kedua siswa tersebut dan kembali mencairkan suasana, diahkir penyuluhan kami membagikan leaflet dan snack kepada seluruh siswa, selesai kami membagikan kami melakukan dokumentasi berupa foto dengan

anak-anak kelas VI² SD Muhammadiyah 02. Disini juga kelompok kami tampilkan beberapa dokumentasi saat kami melakukan penyuluhan di SD Muhammadiyah 02 Samarinda.



*Gambar 2. Siswa Antusias, Percaya Diri, Kooperatif
Saat Pemateri Menyampaikan Materi*



*Gambar 3. Kelompok Memberikan Reward Pada Siswa
Yang Berani Menjawab*



Gambar 4. Kelompok Melakukan Dokumentasi Saat Selesai Penyuluhan Berupa Foto Pada Siswa SD Muhammadiyah 02 Samarinda

4. Kesimpulan

Kesehatan reproduksi remaja merupakan salah satu ruang lingkup kesehatan yang memerlukan peran edukasi yang tinggi. Banyak penelitian menunjukkan bahwa perempuan lebih sering menghadapi persoalan dalam masa transisinya dari masa remaja menuju dewasa. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswi SD Muhammadiyah 02 Samarinda tentang perawatan diri saat menstruasi sehingga dapat merubah perilaku yang sebelumnya tidak baik menjadi lebih baik.

Daftar Pustaka

Anggraeni, Eriana Try, Anggraini Dwi Kurnia, and Ririn Harini. (2018) "Gambaran Pengetahuan Perawatan Organ Reproduksi pada Remaja di Panti Asuhan." *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia [JIKI]* 2.1: 10-18.

Diaris, Ni Made. (2018) "Studi Kualitatif Pengalaman, Persepsi, dan Kesiapan Anak dalam Menghadapi Menarche Dini." *Jurnal Kesehatan* 11.2: 87-92.

Dormina, Dormina, Reny Pordaningsih, and Apriani Apriani. (2019) "Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Terhadap Prilaku Menghadapi Menarche di SDN 1/IV Kota Jambi Tahun 2018." *Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan* 5.1: 11.

Humairoh, Fathin, Syamsulhadi Budi Musthofa, and Laksmono Widagdo. (2018) "Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku vulva hygiene pada remaja putri panti asuhan di kecamatan tembalang, kota semarang." *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)* 6.1: 745-752.

Indarsita, Dina, and Yenni Purba. (2017). "Pengetahuan Dan Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche Di SD Negeri No 064023 Medan Tahun 2017."

Meinarisa, Meinarisa. (2019) "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menstrual Hygiene (PMH) Terhadap Sikap Remaja Putri dalam Menjaga Kebersihan Diri Selama Menstruasi." *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan* 4.1: 141-149.

World Health Organization (WHO). (2018). Child and adolescent health and development.

Nehulkar, P., V. Holambe, and N. Thakur. (2016) "Knowledge, attitude and practices of adolescent girls regarding menstruation: A community based cross sectional study." *International J Recent Trends Sci Technol* 17.3: 266-9.

Nurmawati, Ida, and F. Erawantini. (2018) "Tingkat Pengetahuan Menstruasi Dalam Menunjang Kesiapan Siswi SD Menghadapi Menarche." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas* 12.1 10-15.

Masan, Lea, and Eka Frelestanty. (2018) "Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Remaja Putri Kelas VII dalam Menghadapi Menarche di SMP Negeri 02 Sintang Tahun 2017." *Jurnal Kebidanan* 8.1.

Rofi'ah, Siti. (2017) "Efektivitas pendidikan kesehatan metode peer group terhadap tingkat pengetahuan dan sikap personal hygiene saat menstruasi." *Jurnal Ilmiah Bidan* 2.2: 31-36.