

## GERAKAN SISWA PEDULI KESEHATAN REPRODUKSI DALAM MENGHADAPI MENARCHE PADA SISWA SDN DEMAK IJO I GAMPING SLEMAN

Nurul Mahmudah<sup>1\*</sup>, Menik Sri Daryanti<sup>2</sup>  
<sup>1-2</sup>Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
Email: nurulmahmudah@unisayogya.ac.id

### ABSTRAK

Kesehatan reproduksi, sama halnya dengan kesehatan pada umumnya, adalah hak setiap manusia. Untuk mampu mencapainya, diperlukan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang benar dan komprehensif. Pengetahuan tersebut didapatkan melalui berbagai sarana, salah satunya adalah pendidikan. Pendidikan merupakan cara yang paling penting dan efektif untuk memperoleh pengetahuan tentang kesehatan reproduksi. Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi sangat diperlukan oleh masyarakat, khususnya penduduk remaja. Survei *World Health Organization* tahun 2015, kelompok usia remaja (10-19 tahun) menempati seperlima jumlah penduduk dunia, dan 83% di antaranya hidup di negara-negara berkembang. Usia remaja merupakan usia yang paling rawan mengalami masalah kesehatan reproduksi seperti kehamilan usia dini, aborsi yang tidak aman, infeksi menular seksual (IMS) termasuk *Human Immunodeficiency Virus* (HIV), pelecehan seksual dan perkosaan. Dengan adanya pendidikan, diharapkan masalah-masalah tersebut dapat dicegah. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru dan kepala sekolah di SDN Demak Ijo I Gamping Sleman, ditemukan masalah sebagai berikut : data siswa yang sudah menstruasi belum diketahui karena siswa masih malu- malu menyampaikan informasi kapan mulai menarche. Informasi yang mereka dapatkan dari orang tua bahwa orangtua hanya memberikan penjelasan secara singkat tentang menstruasi pertama. Remaja masa kini mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang lebih cepat, termasuk percepatan maturasi dalam hal ini yaitu menarche. Kegiatan yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan yang ada adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan bagi siswa yang ada di lingkungan sekolah walaupun kondisi saat ini masih pandemi covid-19 tidak menghambat memberikan edukasi pada siswa. Menyerahkan "booklet persiapan menarche di era pandemi covid-19" kepada pihak sekolah untuk dibagikan kepada siswa dengan mematuhi protokol kesehatan adalah salah satu cara untuk melanjutkan pembelajaran siswa. Target luaran pengabdian masyarakat ini adalah terciptanya metode yang efektif tentang pendidikan kesehatan bagi siswa tentang kesehatan reproduksi bagaimana menghadapi menarche. Pembuatan booklet bagi siswa yang berisi tentang informasi bagaimana menghadapi menarche.

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

## **ABSTRACT**

*Reproductive health, as well as health in general, is the right of every human being. To be able to achieve this, correct and comprehensive knowledge of reproductive health is needed. This knowledge is obtained through various means, one of which is education. Education is the most important and effective way to gain knowledge about reproductive health. Knowledge of reproductive health is needed by the community, especially the adolescent population. In the 2015 World Health Organization survey, the adolescent age group (10-19 years) occupies one-fifth of the world's population, and 83% of them live in developing countries. Adolescence is the age most prone to experiencing reproductive health problems such as early pregnancy, unsafe abortion, sexually transmitted infections (STIs) including Human Immunodeficiency Virus (HIV), sexual harassment and rape. With education, it is hoped that these problems can be prevented. Based on the results of interviews with teachers and principals at SDN Demak Ijo I Gamping Sleman, the following problems were found: the data on students who were menstruating were not yet known because students were still shy in conveying information on when to start menarche. The information they got from their parents was that their parents only gave a brief explanation about the first menstruation. Today's adolescents experience faster growth and development, including accelerated maturation in this case, namely menarche. Activities carried out to overcome existing problems are by providing health education for students in the school environment even though the current condition is still the COVID-19 pandemic does not hinder providing education to students. Handing over a "menarche preparation booklet in the era of the covid-19 pandemic" to the school to be distributed to students by complying with health protocols is one way to continue student learning. facing menarche. Making booklets for students containing information on how to deal with menarche.*

**Keywords:** *Caring for Reproductive Health, Facing Menarche*

## LATAR BELAKANG

Masalah kesehatan yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi telah mendapat perhatian khusus secara global sejak diadakan *International Conference on Population and Development* (ICPD) pada tahun 1994 di Kairo, Mesir. Kesehatan reproduksi merupakan keadaan sehat baik secara fisik, mental dan kesejahteraan sosial secara utuh pada semua hal yang berhubungan dengan fungsi, peran dan sistem reproduksi [1]. Kesehatan reproduksi, sama halnya dengan kesehatan pada umumnya, adalah hak setiap manusia. Untuk mampu mencapainya, diperlukan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang benar dan komprehensif. Pengetahuan tersebut didapatkan melalui berbagai sarana, salah satunya adalah pendidikan. Pendidikan merupakan cara yang paling penting dan efektif untuk memperoleh pengetahuan tentang kesehatan reproduksi. Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi sangat diperlukan oleh masyarakat, khususnya penduduk remaja. Survei *World Health Organization* (WHO) tahun 2015, kelompok usia remaja (10-19 tahun) menempati seperlima jumlah penduduk dunia, dan 83% di antaranya hidup di negara-negara berkembang. Usia remaja merupakan usia yang paling rawan mengalami masalah kesehatan reproduksi seperti kehamilan usia dini, aborsi yang tidak aman, infeksi menular seksual (IMS) termasuk *Human Immunodeficiency Virus* (HIV), pelecehan seksual dan perkosaan. Dengan adanya pendidikan, diharapkan masalah-masalah tersebut dapat dicegah.

Menurut [2] masa remaja merupakan tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang terjadi antara usia 10-18 tahun. Sebelum memasuki remaja, seseorang akan mengalami periode pubertas terlebih dahulu. Periode pubertas inilah akan terjadi percepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik dari anak-anak menjadi dewasa serta mengalami kematangan organ reproduksi seksual. Masa pubertas pada wanita ditandai oleh kehadiran menstruasi pertama atau *menarche*, perubahan psikologis dan timbulnya ciri-ciri kelamin primer dan sekunder. Adapun tanda-tanda perubahan kelamin primer dan sekunder menurut Widiastuti (2009) yaitu berat uterus, tuba fallopi, telur-telur dan vagina bertumbuh pesat. Sedangkan perubahan sekunder yaitu akan tumbuh rambut kemaluan setelah pinggul dan payudara mulai berkembang..

Menurut [3] *menarche* akan menjadi masa yang penting bagi anak karena *menarche* berperan sebagai batas antara masa kanak-kanak dan remaja, dengan adanya kejadian *menarche* maka seorang anak perempuan mempunyai kewajiban untuk menjaga dirinya karena mereka telah mampu memproduksi. Hasil penelitian [4] faktor-faktor yang mempengaruhi *menarche* menunjukkan hampir seluruhnya (90,2%) siswi yang mengalami *menarche* dini memiliki status ekonomi baik. Remaja yang menikmati *fastfood* makanan-makanan bernutrisi yang kaya akan protein dan lemak sangat mempengaruhi terjadinya *menarche* dini. Terjadinya *menarche* terlalu dini tanpa dibekali pengetahuan dan persiapan tentang *menarche* dapat mempengaruhi dalam menghadapi *menarche*.

Masalah fisik yang timbul dari ketidaksiapan menghadapi *menarche* adalah *personal hygiene* yang kurang, sehingga dapat beresiko terjadi

infeksi pada saluran kemih (ISK), berhentinya haid dan gangguan menstruasi. Hal ini diperburuk dengan tidak adanya pengetahuan remaja tersebut mengenai *menarche* [2]. Kesiapan menghadapi *menarche* merupakan suatu kondisi siap untuk mencapai salah satu kematangan fisik yaitu datangnya *menarche*. Kesiapan menghadapi *menarche* dapat dilakukan dengan cara memberikan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan dapat diartikan sebagai penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui tehnik praktik belajar atau instruksi. Informasi dapat didapat melalui penyuluhan, konseling tentang kesehatan reproduksi remaja [5].

Pendidikan kesehatan yang perlu diberikan pada siswi usia sekolah ialah tentang organ reproduksi wanita, perubahan fisik yang terjadi pada siswi saat menjelang *menarche*, cara menjaga kebersihan pada organewanitaan saat menjelang menstruasi dan setelah menstruasi, dampak buruk yang terjadi jika tidak bisa menjaga kesehatan organ reproduksi. Untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap pada anak usia sekolah, maka diperlukan pendidikan tentang reproduksi untuk mencegah terjadinya dampak negatif dalam menghadapi *menarche* seperti kecemasan akan perubahan fisik dan psikisnya dan kebingungan untuk melakukan higienitas saat menstruasi pertama kali datang yang berakibat terhadap kesehatan organ reproduksinya [6].

## **METODE**

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat menjelaskan solusi yang ditawarkan, untuk mengatasi permasalahan yang dilakukan yaitu pembuatan media informasi booklet yang diperlukan sebagai media untuk menyampaikan informasi kepada sisw-siswi. Selain itu juga menjelaskan maksud dan tujuan serta program yang akan dilakukan selama pengabdian masyarakat. Langkah yang dilakukan adalah dengan pendekatan kepada kepala sekolah dan wali kelas karena awal pandemi covid-19 dan melihat kondisi para orangtua siswi yang membutuhkan adaptasi dengan metode pembelajaran daring maka dari itu kami memberikan booklet kepada wali kelas untuk dibagikan kepada orangtua yang sekaligus mengambil soal PTS di sekolah.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan yang ada adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan bagi guru dan siswa yang ada di lingkungan sekolah walaupun kondisi saat ini masih pandemi covid-19 tidak menghambat memberikan edukasi pada siswa. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

### **1. Persiapan**

- a. Strategi awal yang dilakukan adalah dengan melakukan pendekatan dengan guru dan kepala sekolah untuk menentukan bagaimana pelaksanaan pendidikan kesehatan tentang persiapan *menarche* pada siswa.

- b. Menjelaskan maksud dan tujuan serta program yang akan dilakukan selama pengabdian masyarakat.
  - c. Melakukan koordinasi untuk membuat rancangan dan diskusi dengan guru, kepala sekolah sebagai upaya persiapan untuk melakukan pendidikan kesehatan.
  - d. Menyusun informasi mengenai Menarche dan Covid-19
  - e. Mengolah informasi yang didapatkan menjadi suatu solusi untuk kondisi saat ini
  - f. Membuat media informasi berupa booklet yang berisi olahan informasi tersebut.
2. Pelaksanaan
- a. Mengingat banyaknya tugas dari sekolah dan adaptasi pembelajaran online, pelaksana dan pihak sekolah sepakat untuk pemberian informasi menarche melalui pemberian booklet.
  - b. Kepala sekolah dan guru antusias dan mendukung program ini serta memahami bahwa tidak bisa dilakukan penyuluhan secara tatap muka dan digantikan dengan pemberian booklet.
  - c. Menyerahkan “booklet persiapan menarche di era pandemi covid-19” kepada pihak sekolah untuk dibagikan kepada siswa dengan mematuhi protokol kesehatan
3. Rencana Tindak Lanjut
- a. Guru dan Kepala Sekolah berkomitmen untuk ikut mendukung dengan membagikan booklet dan melakukan pendampingan pada siswa dalam menghadapi menarche
  - b. Guru dan kepala sekolah bersedia menjadikan media promosi dengan disebar luaskan sebagai petunjuk cara mencegah penularan COVID-19 bagi remaja yang sedang menarche sesuai dengan anjuran pemerintah dan tenaga kesehatan.
  - c. Booklet yang sudah diberikan akan didistribusikan ke orangtua saat pengambilan soal PTS di sekolah.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Kondisi Indonesia saat ini sedang menghadapi wabah virus corona atau yang disebut dengan COVID-19 dimana semua aktivitas dibatasi dan melakukan *social distancing* untuk mencegah tertularnya virus tersebut. Oleh karena itu dibuatlah suatu solusi untuk mencegah COVID-19 tersebut. Kegiatan ini diharapkan menjadi informasi tambahan bagi masyarakat khususnya remaja yang mengalami menarche tentang cara mencegah COVID-19. Saya berharap dengan adanya booklet ini sebagai media informasi masyarakat khususnya usia remaja awal, dapat membaca dan memahami isi dari media informasi tersebut untuk mencegah penularan covid-19 pada usia menarche.

### **Saran**

Berdasarkan hasil diatas, beberapa saran disampaikan kepada pihak SDN Demak Ijo 1 Gamping Sleman agar dapat mengajukan kerjasama dengan pihak-pihak instansi kesehatan untuk mendukung informasi kesehatan

reproduksi khususnya dalam menghadapi menarche.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Terimakasih kami sampaikan kepada Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dan pendanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat dan Terimakasih kepada SDN Demak Ijo 1 Gamping Sleman atas kesediaannya memberikan ijin untuk diadakan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] BKKBN. (2014). [http://:www.BKKBN/2011.co.id](http://www.BKKBN/2011.co.id). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Accessed (10 Oktober 2019).
- [2] Proverawati dan Misaroh. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [3] Orringer dan Gahagan. (2017). Adolescent Girls Define Menstruation: A Multiethnic Exploratory Study. *Journal Health Care For Women Internasional*. Volume, (931) 31-35.
- [4] Fajria, L dan Desi, N.M. (2014). Gambaran Faktor Penyebab Menarche Dini Pada Siswi SMPN 4 Kota Pariaman. *Jurnal Ners Keperawatan*. Volume (10) 10-19.
- [5] Fitriani, S. (2015). *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- [6] Kholid, A. (2012). *Promosi Kesehatan Dengan Pendekatan Teori Prilaku, Media dan Aplikasinya*. Jaakarta: Salemba Medika.
- [7] Soetijiningsih. 2012. *Perkembangan Anak dan Permasalahannya dalam Buku Ajar Ilmu Perkembangan Anak dan Anak remaja*. Jakarta: Sagungseto