



## UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN MELALUI PENYULUHAN KESIAPAN DALAM MENGHADAPI MENARCHE DINI PADA ANAK DI SD MIN 1 BANTA-BANTAENG KOTA MAKASSAR

Nurafriani<sup>1</sup>, Susi Sastika Sumi\*<sup>2</sup>, Irmayani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin, Indonesia

Corresponding author: [susisastikasumi92@gmail.com](mailto:susisastikasumi92@gmail.com)

<p><b>Info Article</b></p> <p>Received : 04 Oktober 2022</p> <p>Revised : 02 November 2022</p> <p>Accepted : 02 Desember 2022</p> <p>Publication : 30 Desember 2022</p> <p><b>Keywords:</b> Child, Readiness, Menarche, Knowledge</p> <p><b>Kata Kunci:</b> Anak, Kesiapan, Menarche, Pengetahuan</p> <p><i>Licensed Under a Creative Commons Attribution 4.0 International License</i></p> 	<p><b>Abstract:</b> <i>Adolescence is a period of transition from children to adulthood, during which many physical and psychological developments occur. One of the physical developments that occur in children towards adolescence is menarche. Menarche is a condition in which a girl experiences her first menstruation or first menstrual bleeding through the birth canal as a sign of fertility. Menarche is a sign of sexual maturity in girls. Currently, children tend to experience menarche more quickly with an age range of 10-12 years. If this condition is not in line with the increase in children's knowledge about menarche, it will certainly cause feelings of anxiety, embarrassment, and not ready for the changes that are taking place. The purpose of doing this community service is to increase knowledge in children through counseling activities about readiness in dealing with early menarche. The results obtained are an increase in children's knowledge about readiness in facing menarche. The conclusion is that there is an effect of counseling on readiness in facing menarche on increasing knowledge in children.</i></p> <p><b>Abstrak:</b> Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, pada masa ini banyak terjadi perkembangan fisik maupun psikologi. Salah satu perkembangan fisik yang terjadi pada anak menuju remaja adalah menarche. Menarche merupakan kondisi dimana seorang anak perempuan mengalami menstruasi pertama atau pengeluaran darah menstruasi pertama melalui jalan lahir sebagai tanda kesuburan. Kejadian menarche menjadi tanda adanya kematangan seksual pada anak perempuan. Saat ini anak-anak cenderung lebih cepat mengalami menarche dengan kisaran usia 10-12 tahun. Kondisi ini jika tidak sejalan dengan peningkatan pengetahuan pada anak tentang menarche tentunya akan menyebabkan perasaan cemas, malu, dan belum siap dengan perubahan yang ada. Tujuan dilakukannya pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan pada anak melalui kegiatan penyuluhan tentang kesiapan dalam menghadapi menarche. Hasil yang didapatkan adalah terjadi peningkatan pengetahuan pada anak tentang kesiapan dalam menghadapi menarche. Kesimpulan ada pengaruh penyuluhan tentang kesiapan dalam menghadapi menarche terhadap peningkatan pengetahuan pada anak.</p>
---	---

## PENDAHULUAN

Masa remaja menjadi masa perkembangan fisik paling pesat diantara tahap-tahap perkembangan manusia. Data yang diperoleh dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2018 jumlah remaja berusia 10-19 tahun sudah mengalami menstruasi adalah sekitar seperlima dari penduduk dunia dan sekitar 900 juta berada dinegara berkembang salah satunya Indonesia. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) tahun 2016 menyebutkan bahwa jumlah remaja di Indonesia dengan usia 10-24 tahun telah mencapai 66,3 juta jiwa yang berarti bawah 1 diantara 4 penduduk di Indonesia adalah remaja, dengan rata-rata *menarche* di Indonesia adalah 12,96 juta jiwa (Sinta Yulia, 2021).

Menstruasi merupakan kejadian fisiologis unik yang dialami oleh setiap perempuan. Pengalaman pertama kali menstruasi disebut juga *menarche*. *Menarche* dianggap kejadian penting karena sebagai puncak dari serangkaian perubahan seorang perempuan yang sedang menginjak dewasa dan kejadian yang menunjukkan organ-organ reproduksi mereka mulai berfungsi. Menstruasi merupakan salah satu perubahan kritis yang terjadi pada perempuan di kehidupan normal mereka. *Menarche* dini merupakan menstruasi pertama yang dialami wanita subur pada usia dibawah 12 tahun. Kondisi *Menarche* dini karena mendapat produksi hormon estrogen lebih banyak dibanding wanita lain pada umumnya. (Kartono dalam Rini Febrianti, 2017)

Anak Sekolah Dasar (SD) yang duduk dibangku kelas IV, V, dan VI Sebagian besar berada direntang usia 10-12 tahun. Pada usia tersebut anak bisa saja sudah mulai mengalami menstruasi yang diartikan bahwa ia sudah memasuki masa baligh. Pada umumnya usia *menarche* atau dimulainya menstruasi berkisar antara 12-14 tahun, namun saat ini terjadi kecenderungan perubahan usia *menarche* atau menstruasi pertama ke usia yang lebih muda sehingga tidak jarang anak SD sudah mengalami menstruasi. Terjadinya perubahan usia *menarche* ini bergantung pada beberapa faktor seperti kesehatan, berat badan, dan status nutrisi. Dalam pembelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) pada anak SD diajarkan tentang pengenalan alat-alat reproduksi, sehingga tidak menjadi hal tabu lagi jika memberi pengetahuan tentang reproduksi dan menstruasi pada anak SD, agar ketika anak tersebut mengalami *menarche* ia telah siap dan mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang ada ( Hesti Nur Laili *et al*, 2021).

Slameto (2010) mengatakan bahwa kesiapan adalah kondisi seseorang yang memahami suatu keadaan untuk memberikan respon terhadap masalah-masalah yang

terjadi dengan melibatkan kondisi fisik dan emosional yang dimiliki. Fajri dan Khairani (2011) merumuskan bahwa kesiapan menghadapi *menarche* merupakan keadaan perempuan yang berusia sepuluh sampai dengan lima belas tahun dengan pemahaman serta kemampuan menerima kematangan fisik yang terjadi pada menstruasi pertama. Dapat disimpulkan bahwa, kesiapan menghadapi *menarche* merupakan kondisi anak perempuan yang dapat memahami dan menerima secara positif terhadap keadaan fisik yang terjadi dalam tubuhnya yaitu dengan menstruasi pertama yang ditandai dengan sakit kepala, sakit dibagian pinggang, keluarnya darah di area vulva dan perasaan mudah tersinggung hal ini merupakan ciri dari kedewasaan seseorang.

Sekolah merupakan lembaga pendidikan dalam melaksanakan program bimbingan, pengajaran dan latihan dalam membantu anak agar mampu mengembangkan potensinya. Hubungan sekolah dengan kesiapan anak perempuan dalam menghadapi *menarche* yaitu, anak perempuan pra pubertas sangat membutuhkan banyak sumber informasi yang benar mengenai *menarche*. Sekolah merupakan tempat anak perempuan pra pubertas belajar dan mendengarkan ajaran-ajaran yang diberikan guru mereka. Guru sekolah diharapkan, mampu memberikan pendidikan kesehatan reproduksi, khususnya *menarche* pada anak perempuan pra pubertas sebelum mengalami proses tersebut. Hal ini karena informasi mengenai *menarche* merupakan hal yang penting bagi kesiapan anak perempuan dalam menghadapi proses tersebut.

Saat terjadi *menarche*, anak perempuan yang tidak memiliki pengetahuan terkait *menarche* sebagian besar akan merasa kebingungan karena persepsi dari mereka sendiri yang tidak tahu bagaimana harus menyesuaikan diri dengan suasana baru dan rutinitas baru yaitu dengan hadirnya menstruasi, selain itu akan banyak pengalaman baru yang dilewati oleh anak perempuan tersebut saat menstruasi pertamanya terjadi. Tidak jarang anak perempuan yang tidak memiliki pengetahuan tentang *menarche* akan mengalami ketakutan ataupun kecemasan karena adanya pengeluaran darah pada jalan lahir yang bisa juga diikuti oleh rasa nyeri pada daerah perut bagian bawah (Rudi Haryono, 2016).

Kegiatan penyuluhan menjadi salah satu solusi dalam peningkatan pengetahuan anak, selain itu sikap dan keterampilan dalam menjalani hidup yang sehat juga dapat tercapai melalui kegiatan penyuluhan kesehatan. Untuk itu kegiatan ini perlu dilakukan baik dilingkungan masyarakat, maupun di lingkungan sekolah. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SD MIN 1 Banta-Bantaeng Kota Makassar pada kelas IV, V, dan VI diperoleh jumlah siswa perempuan sebanyak 259 orang. Data dari masing-masing kelas yaitu 52 orang siswa perempuan di kelas IV, 23 orang siswa

perempuan di kelas V, dan 37 orang siswa perempuan di kelas VI. Saat dilakukan wawancara dengan 7 orang siswa perempuan, 5 diantaranya menyampaikan bahwa mereka tahu jika terjadi menstruasi ada pengeluaran darah di jalan lahir, namun tidak mengetahui tindakan apa yang harus dilakukan jika nanti terjadi menstruasi pertama, selain itu 3 diantaranya mengatakan malu dan takut jika harus terjadi menstruasi pertama.

Wawancara juga dilakukan dengan salah satu guru di SD MIN 1 Banta-Bantaeng Kota Makassar, beliau menyampaikan bahwa sekolah ini belum pernah mendapatkan penyuluhan Kesehatan khususnya tentang menarche. Sehingga dengan adanya kegiatan penyuluhan kesehatan ini dapat memberdayakan siswa perempuan pada kelas IV, V, dan VI untuk menyebarkan informasi tentang menarche pada teman sebayanya leaflet yang dibagikan saat kegiatan penyuluhan Kesehatan berlangsung. Dengan demikian harapan tentang peningkatan pengetahuan anak tentang menarche di SD MIN 1 Banta-Bantaeng Kota Makassar dapat terpenuhi.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari sabtu, tanggal 29 Januari 2022 dengan meminta bantuan pihak sekolah untuk memastikan jadwal pelaksanaan kegiatan tidak bersamaan dengan jadwal kegiatan belajar mengajar di sekolah. Metode yang digunakan adalah metode penyuluhan dengan ceramah dan diskusi. Metode ceramah adalah suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu pengertian, ide atau pesan yang ingin disampaikan kepada sekelompok sasaran sehingga mendapatkan informasi tentang kesehatan, dalam hal ini informasi yang disampaikan adalah informasi yang berhubungan dengan menarche. Sebelum dilakukan penyampaian materi secara menyeluruh, terlebih dahulu pemateri akan memberikan pertanyaan pengantar kepada siswa yang hadir untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa-siswa tersebut terhadap materi yang akan dipelajari saat itu.

Metode diskusi adalah pembicaraan yang berupa tanya jawab antara peserta dan pemateri. Metode diskusi dilakukan setelah selesai proses penyampaian materi tentang menarche dan dilanjutkan diskusi tanya jawab, dimana audiens diberikan kesempatan untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahaminya atau berbagi pengalaman yang telah ia lewati. Setelah kesempatan bertanya diberikan, maka seluruh pertanyaan dari audiens akan di jawab oleh pemateri. Selanjutnya agar pemateri mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terhadap materi yang telah dipelajari bersama, maka dilakukan

evaluasi dengan memberikan pertanyaan kepada audiens untuk dijawab secara acak. Kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh siswi dari tiga kelas yaitu kelas IV, V, dan VI yang digabung dalam satu ruangan, dengan perkiraan usia siswi pada kelas tersebut berkisar antara 10 sampai 12 tahun.

## HASIL PEMBAHASAN

Sebelum pelaksanaan kegiatan penyuluhan, terlebih dahulu tim pengabdian masyarakat melakukan pencarian literature terkait kejadian menarche. Dari hasil pencarian yang didapatkan adalah terjadinya peningkatan jumlah remaja setiap tahunnya yang dapat beresiko terjadi peningkatan kejadian menarche di kalangan remaja. Kurangnya pengetahuan remaja tentang menarche dapat menyebabkan ketidaksiapan remaja dalam menghadapi menarche, hingga dapat menimbulkan ketakutan dan kecemasan pada remaja maupun anak yang mengalami menarche.

Hal ini membuat tim kegiatan pengabdian masyarakat tertarik untuk mencari lokasi yang tepat dilakukannya penyuluhan Kesehatan tentang menarche. SD MIN 1 Banta-Bantaeng Kota Makassar menjadi sekolah pilihan dari tim pengabdian masyarakat untuk dilakukannya penyuluhan karena berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 7 orang siswa perempuan, 5 diantaranya menyampaikan bahwa mereka tahu jika terjadi menstruasi ada pengeluaran darah di jalan lahir, namun tidak mengetahui tindakan apa yang harus dilakukan jika nanti terjadi menstruasi pertama, selain itu 3 diantaranya mengatakan malu dan takut jika harus terjadi menstruasi pertama. Selain itu wawancara juga dilakukan dengan salah satu guru di SD MIN 1 Banta-Bantaeng Kota Makassar, beliau menyampaikan bahwa di sekolah ini belum pernah mendapatkan penyuluhan kesehatan khususnya tentang menarche. *Menarche* merupakan menstruasi pertama yang terjadi pada masa awal remaja ditengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi.

Seiring dengan perkembangan biologis maka pada usia tertentu seseorang mencapai tahap kematangan organ-organ seks yang ditandai dengan menstruasi pertama. *Menarche* merupakan suatu tanda yang penting bagi seorang wanita yang menunjukkan adanya produksi hormon yang disekresikan oleh hipotalamus dan kemudian diteruskan pada ovarium dan uterus. (Sukarni & Wahyu dalam Rini Febrianti, 2017).

Gambar 3.1. Bersama Mahasiswa yang Membantu Kegiatan Penyuluhan



Sumber : Tim PkM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin

Gambar 3.2. Proses Diskusi saat Kegiatan Penyuluhan



Sumber : Tim PkM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin

Berikut ini diuraikan tinjauan dari beberapa literature tentang menarche untuk menambah pengetahuan siswi sehingga menjadikan mereka siap dalam menjalani proses menstruasi pertama dengan tenang. Perubahan fisik yang terjadi pada waktu menarche adalah buah dada yang mulai mengembang, puting susu menonjol keluar, panggul melebar, rambut tumbuh di daerah ketiak dan sekitar alat kelamin, bentuk tubuh menjadi sedikit lebih bulat karena lemak mulai menumpuk, alat kelamin warnanya menjadi lebih gelap dan lebih berotot, cairan yang keluar dari vagina lebih nyata terlihat, dan menstruasi atau mulai datang bulan. Durasi pada waktu pengeluaran

darah juga bervariasi, pada hari 4-6 adalah hal yang paling sering terjadi perdarahan tetapi pada hari 2-8 perdarahan ini mungkin masih normal untuk seorang wanita, tetapi pada wanita durasi pengeluaran darah biasanya relatif dan tergantung siklus ke siklus (Cunningham dalam Irnawati, 2016).

Siklus menstruasi terjadi sekitar 28 hari, tetapi terdapat perbedaan yang cukup besar diantara wanita secara umum, dan juga pada lama siklus dari wanita tersebut. Siklus menstruasi terjadi secara periodik setiap 28 hari (ada pula setiap 21 hari dan 30 hari) yaitu sebagai berikut : Pada saat hari ke 1 sampai hari ke 14 akan terjadi pertumbuhan dan perkembangan folikel primer yang dirangsang oleh hormon FSH. Sel oosit primer akan membelah dan menghasilkan ovum yang haploid. Folikel berkembang menjadi folikel graaf yang masak, folikel ini juga menghasilkan hormon estrogen yang merangsang keluarnya LH dari hipofisis. Estrogen yang keluar juga berfungsi merangsang perbaikan dalam dinding uterus yaitu endometrium yang habis terkelupas waktu menstruasi, selain itu estrogen menghambat pembentukan FSH dan memerintahkan hipofisis untuk menghasilkan LH yang berfungsi merangsang folikel graaf yang masak dan akan terjadi ovulasi yang terjadi pada hari ke 14, pada saat itu ketika waktu di sekitar terjadinya ovulasi disebut fase estrus (Irnawati, 2016).

LH merangsang folikel yang telah kosong untuk berubah menjadi badan kuning (Corpus luteum). Badan kuning menghasilkan hormon progesteron yang berfungsi mempertebal lapisan endometrium yang kaya dengan pembuluh darah untuk mempersiapkan datangnya embrio. Periode ini disebut fase luteal, selain itu progesterone juga berfungsi menghambat pembentukan FSH dan LH, akibatnya korpus luteum mengecil dan menghilang, pembentukan progesteron berhenti sehingga pemberian nutrisi pada endometrium terhenti, endometrium menjadi mengering dan selanjutnya akan terkelupas dan terjadilah perdarahan (menstruasi) pada hari ke 28. Fase ini disebut fase perdarahan atau fase menstruasi. Progesteron tidak ada maka FSH mulai terbentuk lagi dan terjadilah proses oogenesis kembali (Irnawati, 2016).

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan tim dosen sebanyak 3 orang yang terdiri dari ketua dan anggota. Selain itu seluruh proses kegiatan pengabdian masyarakat ini dibantu oleh beberapa mahasiswa mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, hingga selesainya kegiatan. Dalam pelaksanaan kegiatan ini terbagi atas beberapa sesi yaitu pertama brain storming dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana yang diketahui oleh siswi tentang menarche. Kedua penyampaian materi

yang dilakukan oleh tim dosen. Ketiga tanya jawab dari siswi yang hadir. Keempat evaluasi dilakukan dengan tujuan mengetahui pemahaman siswi tentang materi yang disampaikan.

## **KESIMPULAN**

Setelah dilakukan penyuluhan tentang menarche pada anak dalam hal ini siswi di SD MIN 1 Banta-Bantaeng Kota Makassar dapat memahami dan mengalami peningkatan pengetahuan mengenai perubahan fisik yang terjadi ketika menarche, lama proses keluaran darah saat menstruasi, siklus menstruasi normal, dan penyebab terjadinya keluaran darah saat menstruasi. Sehingga dengan diketahuinya hal-hal tersebut, maka anak tidak akan merasakan kecemasan saat terjadi menarche karena ia menganggap bahwa menarche merupakan siklus fisiologis dan bukan tanda dari suatu penyakit tertentu.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Dalam kegiatan pengabdian ini patut kami ucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang membantu melancarkan kegiatan dari SD Min 1 Banta-Bantaeng Kota Makassar, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin, Tim pengabdian dan pihak-pihak lainnya atas dukungan dan partisipasi terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## **PUSTAKA**

Destiadi , A, an , nindya T.S. and Sumarmi , S (2015). FREKUENSI KUNJUNGAN POSYANDU DAN RIWAYAT KENAIKAN BERAT BADAN SEBAGAI FAKTOR RISIKO KEJADIAN STUNTING PADA ANAK USIA 3-5 TAHUN.' Media giz indonesia , 10(1), pp . 71 -75.

Kemenkes (2017). KEMENTRIA KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA. Available at:<http://kemkes.go.id/>.

Kemenkes RI, (2019). PROFIL KESEHATAN INDONESIA.

Kemetrician kesehatan RI. (2010) BUKU SAKU PELAYANA KESEHATAN NEONATAL ESENSIAL, Jakarta.

MCA Indonesia (2013). STUNTING DAN MASA DEPAN INDONESIA 'Available at: [www. Mca-indonesia. Go.id](http://www.Mca-indonesia.Go.id).

- Mitra .(2015). PERMASALAHAN ANAK PENDEK (STUNTING) DAN INTERVENSI UNTUK MENCEGAH TERJADINYA STUNTING (SUATU KAJIAN KEPUSTAKAAN) STUNTING PROBLEMS AND INTERVENTIONS TO PRVENT STUNTING (A Literatire Review);jurnal kesehatan komunitas.
- Notoadmodjo, Soekidjo, (2007). PROMOSI KESEHATAN DAN ILMU PERILAKU. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nadhiroh , K.N. dan S.R (2015). FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN STUNTING PADA BALITA. Jurnal media gizi indonesia , 10 faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting , pp. 13-19.
- Nurillah Amaliah , sari k. And Rosha , B.C (2012). STATUS TINGGI BADAN PENDEK BERESIKO TERHADAP KETERLAMBATAN USIA MANARCHE PADA PEREMPUAN REMAJA USIA 10-15 TAHUN.
- Rahmat , T, Andhani , R, and triawanti (2016). LAPORAN PENELITIAN HUBUNGAN ANTARA STAU S GIZI PENDEK (STUNTING) DENGGA TINGKAT KARIES GIGI' Jurnal Kedokteran Gigi , I(1), pp. 88-93