

PENYULUHAN TENTANG MENSTRUASI SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KESIAPAN PSIKOLOGIS REMAJA PUTRI PRA PUBERTAS (KELAS V) DALAM MENGHADAPI MENARCHE DI SDN 05 DALUNG

¹Luh Putu Widiastini, ²I.G. Agung Manik Karuniadi, ³Ni Putu Mirah Yunita Udayani, ⁴Ni G.A. Pramita Aswitami

^{1,2,3,4}STIKES Bina Usaha Bali
enick.dilaga@gmail.com

ABSTRACT

Adolescence are a transition from childhood to adulthood. During this period major and essential changes occurred regarding the maturity of spiritual and physical functions, especially sexual functions. Sign of maturity of reproductive organs in young women is the occurrence of menarche. Health efforts that can be implemented to increase knowledge to obtain correct information about menarche for young women, one of which is health promotion through counseling. The purpose of this activity is to prepare psychologically prepubertal girls (grade V elementary school) in facing menarche at SDN 05 Dalung. The benefits of this activity as a means of increasing information and knowledge for young women to better prepare themselves to face physical and psychological changes in themselves, especially in the face of menarche, while for the manager of SDN 05 Dalung, as a material for consideration and evaluation for teachers and principals in programming adolescent reproduction counseling for students.

Keywords: *Counseling, young women, menarche*

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Selama periode ini terjadi perubahan besar dan esensial mengenai kematangan fungsi rohani dan jasmani, terutama fungsi seksual. Tanda kematangan organ reproduksi pada remaja putri adalah terjadinya menstruasi. Upaya kesehatan yang dapat dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan untuk memperoleh informasi yang benar tentang menarche pada remaja putri salah satunya adalah promosi kesehatan melalui penyuluhan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mempersiapkan psikologis anak perempuan prapubertas (kelas V SD) dalam menghadapi menarche di SDN 05 Dalung. Manfaat kegiatan ini sebagai sarana peningkatan informasi dan pengetahuan bagi remaja putri agar lebih mempersiapkan diri menghadapi perubahan fisik dan psikis dalam diri khususnya dalam menghadapi menarche, sedangkan bagi pengelola SDN 05 Dalung, sebagai bahan pertimbangan dan evaluasi bagi guru dan kepala sekolah dalam memprogramkan konseling reproduksi remaja bagi siswa.

Kata kunci: *Konseling, remaja putri, menarche*

Pendahuluan

Remaja (*adolescence*) yang berarti “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi (Ali dan Asrori, 2006). Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Periode ini terjadi pematangan organ reproduksi dan sering disebut masa pubertas, dimulai dari masa anak ke masa dewasa. (Widyastuti, Rahmawati dan Purnamaningrum, 2009; Soetjningsih dan Ranuh, 2013).

Rentang usia masa remaja menurut Tarwoto *et al.*, (2010) terdiri dari masa remaja awal (12-15 tahun), masa remaja pertengahan (15-18 tahun), dan masa remaja akhir (18-21 tahun).

Perubahan masa puber secara psikologis diantaranya ingin menyendiri, bosan, inkoordinasi, antagonisme sosial, emosi meningkat (Maress, 2016). Sedangkan perubahan seksualitas primer pada remaja putri ditandai dengan adanya peristiwa menstruasi (*menarche*) (Tarwoto *et al.*, 2010)

Menarche merupakan periode menstruasi yang pertama terjadi pada masa pubertas seorang wanita. Usia *menarche* yang normal yakni 12 tahun dan dikatakan

menarche dini jika usia dibawah 12 tahun. Kecenderungan remaja putri mendapatkan menstruasi yang pertama kali (*menarche*) lebih dini dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal biasanya terjadi karena adanya ketidakseimbangan hormonal yang dibawa sejak lahir. Kondisi ini kemudian dipicu pula oleh faktor eksternal, seperti makanan (terutama *junkfood*), lingkungan yang modern serta tingkat kemakmuran masyarakat di suatu daerah (Waryana, 2010)

Remaja putri dalam mempersiapkan datangnya *menarche* memerlukan dukungan, baik secara emosional, informasi, penghargaan dan instrumental. Dukungan tersebut dapat diperoleh dari lingkungan keluarga (orang tua), lingkungan sekolah (guru), lingkungan teman sebaya, dan lingkungan masyarakat (sosial budaya dan media massa). (Tarwoto *et al.*, 2010)

Upaya kesehatan yang dapat dilaksanakan untuk memberikan dukungan dan meningkatkan pengetahuan dalam memperoleh informasi yang benar tentang *menarche* bagi remaja putri, salah satunya adalah promosi kesehatan melalui penyuluhan. Penyuluhan merupakan upaya meningkatkan status kesehatan individu dan komunitas karena proses tersebut membuat

orang mampu meningkatkan kontrol dan memperbaiki kesehatannya, serta individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang baik (Notoatmodjo, 2013). Penyuluhan memiliki banyak metode salah satunya metode ceramah. Metode ceramah cocok untuk sasaran yang berpendidikan tinggi maupun rendah.

Berdasarkan analisa situasi diatas, kami tertarik melaksanakan pengabdian kepada masyarakat dengan kegiatan "Penyuluhan Tentang Menstruasi Sebagai Upaya Meningkatkan Kesiapan Psikologis Remaja Putri Pra Pubertas (Kelas V) dalam Menghadapi *Menarche* di SDN 05 Dalung"

Rumusan masalah

Apakah Penyuluhan Tentang Menstruasi mampu Meningkatkan Kesiapan Psikologis Remaja Putri Pra Pubertas (Kelas V) Dalam Menghadapi *Menarche* di SDN 05 Dalung ?

Tujuan

1. Tujuan Umum
Mempersiapkan psikologis remaja putri prapubertas (kelas V SD) dalam menghadapi *menarche* di SDN 05 Dalung
2. Tujuan Khusus
 - a. Meningkatkan pengetahuan remaja putri prapubertas (kelas V SD) tentang menstruasi di SDN 05 Dalung
 - b. Meningkatkan kesiapan remaja putri prapubertas (kelas V SD) dalam menghadapi *menarche* di SDN 05 Dalung

Manfaat

1. Bagi pelaksana
 - a. Dapat menerapkan tri dharma perguruan tinggi dalam hal pengabdian masyarakat
 - b. Dapat mengaplikasikan teori-teori sesuai perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang kesehatan khususnya pada remaja putri prapubertas.
2. Bagi Responden
Sebagai sarana peningkatan informasi dan pengetahuan bagi remaja putri agar lebih mempersiapkan diri dalam menghadapi perubahan-perubahan fisik dan psikologis pada dirinya, terutama dalam menghadapi *menarche*.

3. SDN 05 Dalung

Sebagai bahan pertimbangan dan evaluasi bagi guru dan kepala sekolah dalam memprogramkan penyuluhan reproduksi remaja bagi siswanya

4. Profesi Bidan

Sebagai masukan sebagai profesi bidan agar lebih meningkatkan pelayanan dan perhatian terhadap program penyuluhan reproduksi bagi remaja khususnya tentang *menarche*.

Pelaksanaan kegiatan

Realisasi pemecahan masalah

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam hal penyuluhan tentang menstruasi merupakan upaya untuk meningkatkan kesiapan psikologis remaja putri pra pubertas (Kelas V) dalam menghadapi *menarche*. Oleh karena penyuluhan ini dilaksanakan sehingga remaja putri prapubertas (kelas V SD) memperoleh informasi dan pengetahuan dalam mempersiapkan diri menghadapi perubahan-perubahan fisik dan psikologis pada dirinya terutama dalam menghadapi *menarche* di SDN 05 Dalung

Khalayak sasaran strategis

Siswi kelas V SDN 05 Dalung dengan jumlah 30 orang dan pengelola sekolah

Metode kegiatan

Metode yang akan diberikan untuk mengatasi permasalahan yaitu dengan:

- a. *Pre Test* tentang kesiapan psikologis dalam menghadapi *menarche*
- b. Penyuluhan Menstruasi
- c. *Post test* tentang kesiapan psikologis dalam menghadapi *menarche*

Waktu dan Tempat

Pelaksanaan penyuluhan tentang menstruasi dilaksanakan bulan Agustus 2018. Siswi kelas V SDN 05 Dalung

Evaluasi

Evaluasi dilakukan pada awal pertemuan berupa *pre test* dan akhir pertemuan berupa *post test*. Alat ukurnya berupa kuesioner. Kuesioner terdiri dari 20 pernyataan tentang kesiapan psikologi dalam menghadapi *menarche*. Terdapat 8 pernyataan *favorable* (positif) pada nomor 1, 3, 5, 8, 9, 11, 13, 17, 18, dan terdapat 12 pernyataan *unfavorable* (negative) pada nomor 2, 4, 6, 7, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 19,

20. Dengan rentang skor Siap : 11-20, Tidak siap : 1-10

Hasil kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema penyuluhan tentang menstruasi merupakan upaya untuk meningkatkan kesiapan psikologis remaja putri pra pubertas (kelas V) dalam menghadapi *menarche* dilaksanakan selama 2 kali pertemuan dengan meliputi tahapan seperti berikut:

Tahap Perencanaan

Dalam tahapan ini, Ketua dan anggota tim pengabdian bertemu dengan Kepala sekolah SDN 5 Dalung. Melalui hasil pertemuan maka disepakati:

- a. Penyuluhan tentang menstruasi untuk meningkatkan kesiapan psikologis remaja putri pra pubertas (kelas V) dalam menghadapi *menarche*
- b. Kegiatan ini dilaksanakan 1 kali yaitu pada bulan Agustus 2018

Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan 1 kali pada bulan Agustus 2018. Kegiatan dilaksanakan mulai pukul 08.00 wita.

Pembahasan Kegiatan

Table 1 Analisis data Pre dan Post Penyuluhan Menstruasi

Variable	pre		Post	
	n	%	n	%
Siap	4	13.3	23	76.7
Tidak	26	86.7	7	23.3
Total	30	100	30	100

Hasil kegiatan antara lain dari 30 orang remaja putri (Kelas V SD) sebelum diberikan penyuluhan 26 orang menyatakan belum siap menghadapi *menarche*. Sedangkan setelah mendapatkan Penyuluhan Tentang Menstruasi, semua menyatakan paham tentang menstruasi dan 23 orang menyatakan siap dalam menghadapi *Menarche*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ruspawan, Suratih dan Rosilawati, (2011) yang berjudul Pendidikan Kesehatan Reproduksi Terhadap Respon Psikologis Remaja Saat *Menarche* menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap respon psikologis remaja saat *menarche* siswi kelas VII SMP Negeri 10 Denpasar.

Simpulan

Berdasarkan uraian pada hasil dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dalam mempersiapkan psikologis remaja putri prapubertas (kelas V SD) dalam menghadapi *menarche* di SDN 05 Dalung berjalan dengan baik dengan prosentase kehadiran siswi 100% dari target.
2. Kegiatan ini dapat meningkatkan kesiapan psikologis remaja putri prapubertas (kelas V SD) dalam menghadapi *menarche* di SDN 05 Dalung

Saran

Dilaksanakannya secara rutin kegiatan ini untuk meningkatkan kesiapan psikologis remaja putri prapubertas (kelas V SD) dalam menghadapi *menarche* Di SDN 05 Dalung

Daftar Pustaka

- Ali, M. and Asrori, M. (2006) *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Maress, B. (2016) *Perkembangan Psikologi Pada Masa Pubertas*, dosenpsikologi.com. Available at: <https://dosenpsikologi.com/perkembangan-psikologi-pada-masa-pubertas> (Accessed: 10 June 2018).
- Notoatmodjo, S. (2013) *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ruspawan, I. D. M., Suratih dan Rosilawati, G. A. K. (2011) 'Pendidikan kesehatan reproduksi terhadap respon psikologis remaja saat *menarche*'.
- Soetjningsih and Ranuh, G. (2013) *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
- Tarwoto et al. (2010) *Kesehatan Remaja: Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Waryana (2010) *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rahima.
- Widyastuti, Y., Rahmawati, A. dan Purnamaningrum, Y. E. (2009) *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.