

## Edukasi Pendidikan Kesehatan Dengan Media Elektronik Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Dalam Menghadapi Menarche Di SDN Bengkong

### *Health Education Education Using Electronic Media On The Level Of Anxiety Of Adolescents In Facing Menarche At Sdn Bengkong*

**Nuari Andolina**

Universitas Awal Bros

Email: [nuariandolina92@gmail.com](mailto:nuariandolina92@gmail.com)

**Rici Gusti Maulani**

Universitas Awal Bros

Email: [okerici345@gmail.com](mailto:okerici345@gmail.com)

**Feny Puput Indrawati**

Universitas Awal Bros

Email: [fenypuput06@gmail.com](mailto:fenypuput06@gmail.com)

---

#### **Article History:**

Received: Desember 12, 2023

Accepted: Januari 13, 2024

Published: Januari 31, 2024

**Keywords:** Health Education, Anxiety, Menarche, Menstruation, Adolescence

**Abstract:** *One of the factors that influences teenage anxiety is perception teenagers in responding to puberty where young women are more likely to give negative response to the puberty process they are experiencing. Currently, many midwives provide education about puberty, but unfortunately few midwives do provide education about puberty using related electronic media how to deal with menarche. The purpose of this community service is to find out the effectiveness of electronic media on adolescent anxiety in facing menarche at SD N. This research is a quasi-experiment with a pretest and posttest design control group design and the population in this study were 40 premenarche students with aged 9-12 years with a sample of 20 students as a control group and 20 students as the experimental group. Data collection is obtained by filling in HARS anxiety level questionnaire and the analysis used was the Wilcoxon test and Mann Whitney. The results of this research show that there is an influence electronic media education on adolescent anxiety in facing menarche in SD N with a p value of  $0.004 < 0.05$ .*

---

#### **Abstrak**

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan remaja adalah persepsi remaja dalam menyikapi pubertas dimana remaja putri lebih cenderung memberikan respon negatif terhadap proses pubertas yang dialaminya. Saat ini banyak bidan yang sudah memberikan edukasi tentang pubertas, namun sayangnya sedikit bidan yang edukasi tentang pubertas dengan menggunakan media elektronik terkait bagaimana cara menghadapi menarche. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk mengetahui efektivitas media elektronik terhadap kecemasan remaja dalam menghadapi menarche di SD N. Kegiatan pengabdian ini dilakukan di SDN 01 Ngadas yang diikuti oleh 20 siswi kelas III sampai kelas VI. Kegiatan yang dilaksanakan berupa pemberian edukasi dengan menggunakan media audiovisual. Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab, simulasi dan quiz. Hasil evaluasi dari kegiatan ini berupa meningkatnya pengetahuan peserta terkait menarche serta dapat mempraktikkan cara menjaga kebersihan diri selama menstruasi.

**Kata Kunci :** Pendidikan Kesehatan, Kecemasan, Menarche, Menstruasi, Remaja

## **PENDAHULUAN**

Salah satu tahap perkembangan manusia yang dinilai cukup penting adalah pada masa remaja. Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan ke masa dewasa. Menurut WHO, sekitar seperlima dari penduduk dunia dari remaja berumur 10-19 tahun sudah mengalami menstruasi. Di Indonesia, usia remaja pada waktu menarche bervariasi antara usia 12 tahun 5 bulan (Herliasari et al., 2022).

Seorang remaja akan mengalami pubertas yang ditandai dengan perkembangan yang mencolok pada aspek fisik, seksual, dan psikososial. Masa remaja ditandai dengan kemunculan tanda pubertas dan berlanjut hingga mencapai kematangan seksual. Perubahan yang terjadi selama masa pubertas dipengaruhi oleh hormonal. Perubahan fisik pada masa ini mencakup penampilan fisik seperti bentuk tubuh, proporsi tubuh, dan fungsi fisiologis (kematangan organ-organ seksual) (Hidayah & Palila, 2018).

Hasil dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki sikap dan respon negative terhadap menstruasi pertama (menarche). Sebagian besar dari mereka menunjukkan perasaan takut, terkejut, malu, kecewa, bingung dan khawatir. (Herliasari et al., 2022). Selain itu, remaja putri kadang menunjukkan sikap penolakan terhadap menarche dan menganggap bahwa menstruasi sesuatu mengancam. Respon yang paling umum ditunjukkan adalah kecemasan yang dikarenakan munculnya berbagai bayangan dan ketakutan yang tidak riil dan disertai dengan perasaan berdosa (Nur'aini et al., 2020)

Permasalahan remaja putri khususnya di negara berkembang adalah kurangnya pengetahuan tentang menstruasi atau menarche. Sebagian besar remaja putri tidak paham dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche dibagi menjadi 2 faktor yaitu faktor internal (umur dan pengetahuan) dan faktor eksternal (jumlah sumber informasi dan pola asuh orang tua). Kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan. Semakin kurang tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang, maka kesiapan dalam menghadapi menarche juga kurang (Rumiyandini et al., 2021). Jika remaja menunjukkan sikap penolakan terhadap menstruasi, maka akan berdampak pada terhambatnya fungsi kerja hormonal dan bisa terjadi dysmenorrhea. Jika hal tersebut tetap berlanjut, maka akan berubah menjadi retensi pada menstruasi. Ketidaksiapan ini dapat berdampak terhadap perilaku remaja dalam menjaga kebersihan alat kelamin selama menstruasi sehingga meningkatkan risiko terjadinya infeksi saluran kemih. Selain itu, reaksi penolakan juga mempengaruhi psikologis remaja putri yang

nantinya juga dapat berdampak pada konsep diri, prestasi, penyimpangan dan pematangan sosial serta ketidaksiapan remaja putri menerima peran seks (Mahmudah & Daryanti, 2021).

Kecamatan Bengkong merupakan merupakan dataran rendah atau berada di daerah kepulauan. Ketersediaan informasi dapat meningkatkan intuisi sehingga pengetahuan yang didapatkan menjadi bertambah. Informasi bisa didapat dari media cetak, media elektronik, media sosial, orang tua, guru, teman dan sebagainya. Informasi yang didapat akan menambah wawasan mengurangi kesalahan dalam mengambil keputusan serta meningkatkan gambaran yang positif terhadap menarche (Narsih et al., 2021).

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam Pengabdian kepada Masyarakat ini yaitu dengan memberikan Pendidikan Kesehatan pada siswi SDN dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswi tentang menarche dan pubertas sehingga diharapkan siswi lebih termotivasi untuk belajar tentang menarche dan pubertas serta mempraktikkan cara hidup bersih dan sehat selama menstruasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam 3 tahap. Berikut ini dijelaskan tahapan yang dilakukan oleh tim pelaksana dalam melakukan kegiatan edukasi dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan kesiapan siswi dalam menghadapi menarche dan pubertas.

- a. Tahap Pertama Tim pelaksana meminta persetujuan responden (sasaran kegiatan) kemudian tim memberikan beberapa pertanyaan untuk mengetahui sejauh mana siswi memahami terkait menstruasi.
- b. Tahap Kedua Tim pelaksana memberikan edukasi kepada siswi dengan materi “Siap Menarche dan Pubertas Sejak Dini”. Kegiatan ini dilaksanakan secara luring dengan memperhatikan protokol kesehatan. Pada edukasi tersebut, tim pelaksana memberikan materi tentang menarche dan pubertas, menampilkan video edukasi tentang menarche kemudian tim pelaksana memberi peragaan cara menjaga kebersihan saat menstruasi.
- c. Tahap Ketiga Tim pelaksana memberikan leaflet dan paket menstruasi gratis kepada siswi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Selasa, 24 Oktober 2023 bertempat di SDN bengkong yang diikuti oleh siswi yang berjumlah 20 orang. Materi yang disampaikan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat terdiri dari pengenalan alat

kelamin perempuan dan konsep menarche. Materi diberikan dengan menggunakan bahasa yang sederhana dan tampilan media yang menarik sehingga menarik minat siswi untuk dapat memperhatikan serta memahami isi materi yang disampaikan. Pengenalan tubuh pada anak usia sekolah sangat penting. Anak usia sekolah perlu mendapatkan informasi yang lengkap mengenai aspek-aspek dalam kesehatan reproduksi untuk mendukung anak hingga remaja dalam mengambil keputusan yang tepat dalam kesehatannya, bertanggung jawab terhadap diri sendiri, baik norma, agama serta lingkungannya (Direktorat Jendral Sekolah Dasar, 2020).



**Gambar 1. Pemberian Materi tentang Menarche**

Media lain yang digunakan dalam kegiatan ini untuk meningkatkan pemahaman siswi terhadap menarche adalah menggunakan video yang berisi tentang hal-hal yang harus dilakukan saat baru mengalami menstruasi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media audiovisual berpengaruh terhadap sikap remaja putri dalam menghadapi menarche. media audiovisual yang tampilannya menarik dan menggunakan kalimat yang mudah dimengerti akan memudahkan remaja putri untuk menerima informasi, memudahkan dalam mengingat informasi serta lebih memahami informasi yang diberikan (Silalahi, 2021).



**Gambar 2. Pemberian Materi tentang Konsep Menstruasi**

Pemahaman tentang personal hygiene reproduksi sangat penting bagi remaja putri. Oleh karena itu, Tim pengabdian juga memberikan praktik langsung terkait cara menjaga kebersihan selama menstruasi. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Selain itu, edukasi tentang personal hygiene dilakukan untuk mencegah gangguan kesehatan reproduksi seperti keputihan, infeksi saluran kemih, penyakit radang panggul (Auliani et al., 2021).



**Gambar 3. Antusiasme Peserta Dalam Mengikuti Kegiatan**

Adapun faktor yang mempeengaruhi keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu adanya kerjasama dan koordinasi yang baik antara pihak sekolah dengan instistusi pendidikan, terlaksananya sosialisasi kegiatan sebelum pelaksanaan kegiatan dimulai, adanya dukungan dari kepala desa dan kepala sekolah. Disamping itu adanya peran serta mahasiswa pada saat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga pelaksanaan kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan hasilnya cukup memuaskan. Dari hasil penyampaian materi yang disampaikan ini terlihat bahwa peserta sangat antusias dalam mengikuti seluruh proses kegiatan serta mampu memahami esensi dari materi yang disampaikan. Hal ini dapat terlihat saat evaluasi dilakukan. Sebagian besar siswa mampu menjawab kuis yang diberikan oleh tim dengan baik serta mempraktekkan cara menjaga kebersihan diri selama menstruasi.

## **KESIMPULAN**

Menstruasi merupakan hal yang normal dalam siklus hidup perempuan. Sebagian besar remaja putri menunjukkan sikap negatif seperti penolakan, takut, cemas, dan bingung saat terjadi menstruasi pertama kali (menarche). Kurangnya pengetahuan dan pemahaman terkait konsep menarche dan proses menstruasi berdampak pada sikap yang salah dalam menghadapi menarche. Pemberian pendidikan kesehatan tentang menarche terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang menarche sehingga diharapkan remaja putri dapat lebih siap dalam menghadapi menarche. Rekomendasi yang dapat diberikan oleh tim dalam kegiatan ini adalah perlunya dilakukan pengabdian dalam bentuk edukasi kesehatan reproduksi secara berkelanjutan dan bekerja sama dengan tenaga kesehatan setempat serta kader kesehatan. Pendidikan Kesehatan reproduksi tidak hanya dilakukan pada tingkat sekolah dasar, tetapi juga mencakup sekolah menengah sehingga para remaja putri dapat beradaptasi sesuai dengan tahap perkembangan reproduksinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Auliani, L., Kiftia, M., & Rizkia, M. (2021). Gambaran Pengetahuan Personal Hygiene Organ Reproduksi Remaja Putri Di Aceh Besar. *JIM FKep*, *V*(3), 10–18.
- Direktorat Jendral Sekolah Dasar. (2020). Buku Panduan Pelaksanaan Kesehatan Reproduksi di Sekolah Dasar. Direktorat Sekolah Dasar Direktorat Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Herliasari, Z., Indrayani, T., & Widowati, R. (2022). Analisis Kesiapan Menghadapi Menarche Remaja Awal Di Sdn Jakasampurna X Kota Bekasi Tahun 2022. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, *8*(1), 28–38.
- Hidayah, N., & Palila, S. (2018). Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, *5*(1), 107–114. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2021>
- Kurniawati, P., & Mauliati, D. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan dalam Kesiapan menghadapi Menarche pada Siswi Kelas V SDN Unggul Darul Imarahkabupaten Aceh Besar Tahun 2021. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, *4*(4), 4035-4041.
- Mahmudah, N., & Daryanti, M. S. (2021). Kesiapan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Sekolah. *Jurnal JKFT: Universitas Muhamadiyah Tangerang*, *6*(1), 72-78. WHO. (2020). Menyusui dan COVID-19. 1–6. [www.who.int/publicationsdetail/clinical-management-of-severe-acuterespiratory-infection-whenovel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](http://www.who.int/publicationsdetail/clinical-management-of-severe-acuterespiratory-infection-whenovel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected)
- Narsih, U., Rohmatin, H., & Widayati, A. (2021). Dukungan Sosial dan Ketersediaan Informasi Mempengaruhi Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo*, *7*(2), 359. <https://doi.org/10.29241/jmk.v7i2.797>
- Nur'aini, F., Susilawati, S., Isnaini, N., & Anggraini, A. (2020). PERAN IBU DENGAN SIKAP REMAJA PUTRI MENGHADAPI MENARCHE. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, *6*(1), 114–120. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i1.1757>
- Rumiyandini, A. D., Faizah, Z., & Irwanto, I. (2021). Knowledge Related To Students Readiness To Face Menarche At Sdn Kaliurip Purworejo. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, *5*(2), 116–126. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i2.2021.116-126>
- Silalahi, V. (2021). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audiovisual Dan Leaflet Terhadap Sikap Remaja Putri Menghadapi Menarche. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, *6*(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i2.8183>