

# **PEMBERIAN PENDIDIKAN KESEHATAN SEBAGAI UPAYA MENYIAPKAN SISWI PUTRI MENGHADAPI MENARCHE DI SD N 20 SITIUNG**

Siti Khotimah  
Prodi D3 Kebidanan Universitas Dharmas Indonesia  
sitikhotimah900@gmail.com

## **ABSTRACT**

*Menarche is a natural process that occurs in a woman's body that occurs physiologically. Menarche is also called the first menstruation which can occur in the age range of 10-16 years or in early adolescence in the middle of puberty before entering the reproductive period. Menarche is the culmination of a series of changes that occur in an adult girl. Changes arise due to a series of interactions between several glands in the body. The main control center is the brain called the hypothalamus which works together with the pituitary gland to control the sequence of these changes. This service aims to provide changes in understanding to female students in readiness to face menarche through health education activities. This service is carried out by providing health education education. The venue was held at SDN 20 Sitiung. The results obtained by most of the female students understand about menarce and understand how to deal with the physiological processes of the female body and are ready to face menarche. The conclusions obtained by the female students understand more about menarche and are better prepared to deal with it.*

*Keywords: Menarche, Female Students*

## **ABSTRAK**

Menarche merupakan proses alami yang terjadi pada tubuh seorang perempuan yang terjadi secara fisiologi. Menarche disebut juga dengan menstruasi pertama yang bisa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja ditengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Menarche merupakan puncak dari serangkaian perubahan yang terjadi pada seorang gadis yang sedang menginjak dewasa. Perubahan timbul karena serangkaian interaksi antara beberapa kelenjar didalam tubuh. Pusat pengendalian yang utama adalah otak yang disebut dengan hypotalamus yang bekerja sama dengan kelenjar bawah otak untuk mengendalikan urutan-urutan rangkaian perubahan tersebut. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan perubahan pemahaman kepada siswa putri dalam kesiapan menghadapi menarche melalui kegiatan pendidikan kesehatan. Pengabdian ini dilaksanakan dengan cara memberikan penyuluhan pendidikan kesehatan. Tempat pengabdian dilaksanakan di SD N 20 Sitiung. Hasil yang didapatkan sebagian besar siswa putri faham tentang menarce dan memahami bagaimana cara menghadapi proses fisiologi tubuh perempuan dan siap dalam menghadapi menarche. Kesimpulan yang diperoleh siswa putri lebih memahami tentang menarche dan lebih siap dalam menghadapinya.

**Kata Kunci:** Menarche, Siswa Putri

## PENDAHULUAN

Menarche merupakan proses alami yang terjadi pada tubuh seorang perempuan yang terjadi secara fisiologi. Menarche disebut juga dengan menstruasi pertama yang bisa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja ditengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Menarche merupakan puncak dari serangkaian perubahan yang terjadi pada seorang gadis yang sedang menginjak dewasa. Perubahan timbul karena serangkaian interaksi antara beberapa kelenjar didalam tubuh. Pusat pengendalian yang utama adalah otak yang disebut dengan hipotalamus yang bekerja sama dengan kelenjar bawah otak untuk mengendalikan urutan-urutan rangkaian perubahan tersebut.

Data demografi menunjukkan bahwa remaja merupakan populasi besar dari penduduk dunia. Menurut WHO sekitar seperlima dari penduduk dunia adalah remaja berumur 12-16 tahun mengalami perubahan usia menarche. Di Amerika Serikat, sekitar 95% wanita remaja mempunyai tanda-tanda pubertas dengan menarche pada umur 12 tahun dan umur rata-rata 12,5 tahun yang diiringi dengan pertumbuhan fisik saat menarche.

Informasi yang kurang mengenai menarche menyebabkan remaja

perempuan secara psikologis tidak mempersiapkan diri menghadapi menarche. Sewaktu menarche terjadi seringkali muncul anggapan bahwa segala sesuatu yang keluar dari alat kelamin anak perempuan adalah sesuatu yang kotor, menjijikan dan noda bagi diri anak perempuan. Oleh karena itu timbul perasaan rendah diri, atau anak perempuan akan merasa sakit-sakitan saat menstruasi sehingga tidak berani keluar rumah (Ninawati, 2006).

Sehingga informasi sedini mungkin dari lingkungan dan tenaga kesehatan juga dapat membantu remaja tersebut untuk menerima kodratnya atau identitas sebagai perempuan, merasa bahwa menarche adalah peristiwa alamiah dan bisa mengurangi sikap negatif remaja dalam menghadapi menarche (Handayani, 2013).

Solusi untuk mengatasi berbagai sikap remaja dalam menghadapi menarche ini antara lain dengan cara memberikan informasi, konseling serta dukungan psikologis dan bisa juga dengan cara memberikan pendidikan kesehatan, promosi kesehatan, dan juga memberikan informasi tentang kondisi perubahan masa-masa remaja dan sikap menghadapi menarche pada remaja kepada masyarakat, orang tua, dan remaja.

Berdasarkan survey lapangan yang dilakukan oleh penulis, didapatkan bahwa rata-rata siswa putri belum memahami yang dinakan dengan menarche dan belum mengerti cara menghadapinya.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswi putri di SD N 20 Sitiung sebagai calon remaja yang siap dalam menghadapi menarche baik secara fisik maupun psikologis remaja.

#### **METODE**

Pengabdian ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan dalam bentuk pemberian pendidikan kesehatan yang dilakukan secara tatap muka, ceramah, diskusi dan mendemostrasikan, dengan cara menggambarkan menggunakan media penyuluhan *powerpoint* dan *lieflet*. Pengabdian ini dilaksanakan di SD N 20 Sitiung pada bulan Maret tahun 2020. Sasaran pengabdian ini adalah seluruh siswi putri kelas 6 di SD N 20 Sitiung sebanyak 34 orang.

#### **HASIL**

Kegiatan pengabdian yang sudah dilakukan oleh penulis didapatkan hasil yaitu sebagian besar siswa putri faham tentang menarce dan memahami bagaimana cara menghadapi proses

fisiologi tubuh perempuan dan siap dalam menghadapi menarche.

#### **PEMBAHASAN**

Menarche merupakan proses alami yang terjadi pada tubuh seorang perempuan yang terjadi secara fisiologi. Menarche disebut juga dengan menstruasi pertama yang bisa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja ditengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Menarche merupakan puncak dari serangkaian perubahan yang terjadi pada seorang gadis yang sedang menginjak dewasa. Perubahan timbul karena serangkaian interaksi antara beberapa kelenjar didalam tubuh. Pusat pengendalian yang utama adalah otak yang disebut dengan hypotalamus yang bekerja sama dengan kelenjar bawah otak untuk mengendalikan urutan-urutan rangkaian perubahan tersebut.

Menarche terbagi menjadi dua jenis yaitu: (1) Menarche dini, merupakan menstruasi pertama yang dialami seorang wanita subur pada usia dibawah 12 tahun. Kondisi menarche dini karena mendapatkan produksi hormon estrogen lebih banyak dibanding wanita lain lain pada umumnya. (2) Menarche tarda, merupakan menarche yang baru datang setelah umur 14 tahun yang disebabkan oleh faktor keturunan,

gangguan kesehatan dan kurang gizi (Pudiastuti, 2012).

Faktor yang mempengaruhi menarche antara lain: Nutrisi, Status gizi, Genetik, Status sosial ekonomi, Rangsangan audiovisual dan Aktivitas fisik.

## **SARAN**

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi tambahan dan referensi serta bahan bacaan terkait dengan Balita Bawah Garis Merah terutama untuk ibu yang memiliki balita.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ardhi, N. 2009. Hubungan antara tingkat pengetahuan pubertas dengan menghadapi pubertas fisik pada remaja awal di SMP Madiun. Surakarta. Universitas Sebelas Maret. Di akses di alamat URL:
- Ninawati. & Kuryadi, J. (2006). Hubungan Antara Sikap Terhadap Menstruasi dan Kecemasan Terhadap Menarche. *Jurnal Psikologi*, Vol. 4, No. 1.
- Notoatmodjo S. 2012. Pendidikan Promosi dan Perilaku Kesehatan. Jakarta. Rineka Cipta.
- Pudiastuti, R.D. 2012. Tiga fase penting pada wanita (Menarche, Menstruasi dan Menopause). Jakarta: PT. Elex Media Komputindo
- Riskesdas. 2010. Prevalensi Status Gizi Umur 6-15 Tahun. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Sarlito, WS. 2012. Psikologi Remaja. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sarwono. 2011, Psikologi Remaja Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.