

PEMBERIAN EDUKASI KESEHATAN MENSTRUASI DAN PERUBAHAN FISIK PADA MURID SEKOLAH DASAR (SD) 'AISYIYAH 1 KOTA MATARAM

PROVISION OF EDUCATION ON MENSTRUAL HEALTH AND PHYSICAL CHANGES TO STUDENTS OF ELEMENTARY SCHOOL (SD) 'AISYIYAH 1, MATARAM CITY

Aulia Amini¹, Baiq Nurbaety², Indriani Makmun³

^{1,3}Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Mataram

²Program Studi Diploma Tiga Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Mataram

Email : aulia.amini@ummat.ac.id

ABSTRAK

Menstruasi adalah terlepasnya lapisan rahim setiap bulannya pada seorang wanita. Menstruasi dapat dikatakan menjadi sesuatu hal yang sangat menyusahkan bagi setiap perempuan. Program yang diberikan oleh sebuah sekolah biasanya berupa penjelasan informasi mengenai anatomi dan gejala yang dialami selama masa pubertas itu terjadi. Kurangnya pengetahuan mengenai menstruasi dan cara penanggannya pada anak perempuan dapat memicu munculnya berbagai masalah. Tujuan kegiatan pengabdian ini untuk memberikan edukasi kepada murid SD 'Aisyiyah I Mataram tentang kesehatan reproduksi yaitu pengetahuan tentang menstruasi agar murid-murid sekolah yang sebagian besar sudah masuk ke masa pubertas dapat mengetahui tentang segala informasi terkait menstruasi. Metode yang dilakukan pada kegiatan pengabdian ini adalah dengan melakukan penyuluhan dan pembagian modul kepada 54 peserta didik SD 'Aisyiyah I Mataram. Berdasarkan hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar murid laki-laki maupun perempuan belum mengetahui tentang perubahan yang terjadi pada perempuan yang menstruasi (64,1%). Pengertian dari menstruasi beberapa murid ada yang sudah mengetahuinya (35,9%). Setelah dilakukan edukasi dengan menampilkan materi dalam bentuk power point dan menampilkan video kartun edukasi menstruasi pada anak laki-laki dan perempuan, murid-murid menjadi antusias untuk menyimak penjelasan yang diberikan. *Post test* dilakukan setelah murid-murid diberikan edukasi, hasil *post test* menunjukkan bahwa 73,5% murid sudah mengerti tentang penjelasan yang diberikan.

Kata Kunci : Menstruasi, Sekolah Dasar, Modul

ABSTRACT

Menstruation is the shedding of the uterine lining every month in a woman. Menstruation can be said to be something that is very troublesome for every woman. The program provided by a school is usually in the form of an explanation of information about anatomy and symptoms experienced during puberty. A lack of knowledge about menstruation and how to handle it in girls can trigger various problems. The purpose of this service activity is to provide education to SD 'Aisyiyah I Mataram students about reproductive health, namely knowledge about menstruation so that most school students, who have entered puberty, can find out all information related to menstruation. The method used in this community service activity was to conduct counseling and distribute modules to 54 students of SD 'Aisyiyah I Mataram. Based on the results of the pre-test, showed that most of the male and female students did not know about the changes that occur in women who are menstruating (64.1%). Some students already know the definition of menstruation (35.9%). After the education was carried out by displaying material in powerpoint form and showing menstrual educational cartoon videos for boys and girls, the students became enthusiastic to listen to the explanations given. The post-test was carried out after the students were given education, and the post-test results showed that 73.5% of the students understood the explanation given.

Keywords: Menstruation, Elementary School, Module

PEDAHULUAN

Menstruasi adalah terlepasnya lapisan rahim setiap bulannya pada seorang

wanita. Menstruasi juga dikenal dengan istilah mens, periode menstruasi, atau siklus menstruasi. Darah menstruasi berisi sebagian

darah dan jaringan yang keluar dari dalam rahim seorang wanita dan mengalir melalui mulut rahim dan keluar dari tubuh melalui vagina (Mutairi & Jahan, 2021).

Menstruasi dapat dikatakan menjadi sesuatu hal yang sangat menyusahkan bagi setiap perempuan. Program yang diberikan oleh sebuah sekolah biasanya berupa penjelasan informasi mengenai anatomi dan gejala yang dialami selama masa pubertas itu terjadi. Padahal dalam pubertas yang terjadi pada perempuan tidak hanya mengenai menstruasi pertama saja, namun juga bagaimana cara merawat tubuh ketika menstruasi, mulai dari cara memilih pembalut yang sesuai sampai pada cara membuang pembalut tersebut. Dalam jangka waktu penggantian pembalut juga merupakan hal yang penting, karena dalam pembalut yang tidak diganti akan muncul mikroorganisme yang dapat mengakibatkan infeksi maupun keputihan berlebih pada alat kemaluan perempuan. Maka dari itu menjaga kebersihan tubuh saat menstruasi harus dilatih sejak pengenalan menstruasi pertama (Nurlaeli et al., 2021).

Kurangnya pengetahuan mengenai menstruasi dan cara penanganannya pada anak perempuan dapat memicu munculnya berbagai masalah. Berdasarkan hasil survey, beberapa siswa perempuan di SD 'Aisyiyah I Mataram masih belum mengetahui pentingnya informasi mengenai menstruasi. Selain itu, edukasi yang biasa dilakukan di sekolah didominasi dengan penjelasan secara teori saja mengenai alat reproduksi, masih belum ada media informasi yang spesifik membahas tentang menstruasi pertama sebagai panduan dalam memasuki masa pubertas mereka, meskipun pengetahuan mengenai menstruasi penting dan diperhatikan (Nurlaeli et al., 2021).

Kebersihan menstruasi yang buruk dapat menyebabkan infeksi saluran kemih atau reproduksi dan mempengaruhi kesejahteraan siswa. Anak perempuan

mungkin menghindari bersekolah selama periode mereka karena takut akan intimidasi dan fasilitas toilet yang tidak memadai. Dalam kasus ketidaknyamanan dan nyeri haid, mereka tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar. Di banyak negara di kawasan Eropa, kurangnya privasi dan pintu atau bilik toilet yang tidak memadai menimbulkan tantangan bagi anak perempuan selama menstruasi. Kurangnya produk menstruasi yang terjangkau juga bisa menjadi masalah. Misalnya, menurut survei yang dilakukan oleh Plan International UK pada tahun 2017, 1 dari 10 anak perempuan di Inggris Raya tidak mampu membeli produk kebersihan menstruasi, yang memengaruhi kehadiran mereka di sekolah. Sejak itu, negara tersebut telah mengambil langkah-langkah untuk membuat produk ini lebih terjangkau. Data dari negara lain masih kurang (*Education and Provisions for Adequate Menstrual Hygiene Management at School Can Prevent Adverse Health Consequences*, n.d.).

SD 'Aisyiyah I Mataram adalah salah satu satuan pendidikan dengan jenjang SD di Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat. Dalam menjalankan kegiatannya, SD 'Aisyiyah I Mataram berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jumlah peserta didik saat ini di SD 'Aisyiyah I Mataram yaitu sebanyak 96 peserta didik dengan rincian 48 murid laki-laki dan 48 murid perempuan. Berdasarkan survey awal, ada beberapa kegiatan pelayanan kesehatan yang sudah dilaksanakan oleh pihak sekolah seperti pelayanan imunisasi, pemeriksaan tumbuh kembang, adanya edukasi tentang dokter cilik dan pelayanan unit kesehatan sekolah (UKS) bekerja sama dengan Puskesmas Kota Mataram, namun informasi terkait kesehatan reproduksi belum pernah dilakukan, sehingga perlu adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai awal pemberian informasi terkait kesehatan reproduksi. Tujuan kegiatan pengabdian ini untuk memberikan edukasi kepada murid SD

'Aisyiyah I Mataram tentang kesehatan reproduksi yaitu pengetahuan tentang menstruasi agar murid-murid sekolah yang sebagian besar sudah masuk ke masa pubertas dapat mengetahui tentang segala informasi terkait menstruasi.

METODE

Sasaran pengabdian adalah 54 peserta didik SD 'Aisyiyah I Mataram. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan persetujuan Kepala Sekolah SD 'Aisyiyah I Mataram. Kegiatan pengabdian akan melakukan penyuluhan dan pembagian modul. Kegiatan dilaksanakan secara langsung, dan hasil kegiatan menunjukkan terlaksananya kegiatan edukasi menstruasi dan perubahan fisik pada murid di SD 'Aisyiyah I Mataram.

Metode kegiatan dalam pengabdian ini akan melibatkan mahasiswa kebidanan FIK Universitas Muhammadiyah Mataram sebanyak 3 mahasiswa. Pelaksanaan pengabdian mengadopsi langkah-langkah *action research* yang terdiri dari 4 (empat) tahapan, yaitu: perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi, dan refleksi (Yaumi, Muhammad dan Damopolii, 2014). Kegiatan masing-masing tahapan adalah sebagai berikut:

a. Perencanaan

- 1) Koordinasi dan pemberian informasi kegiatan pengabdian kepada mitra yaitu kepala sekolah SD 'Aisyiyah I Mataram. Tim pelaksana diundang untuk mengadakan pertemuan persiapan pelaksanaan dengan melibatkan mahasiswa program studi profesi bidan sebanyak 3 orang. Pada pembekalan ini juga menjelaskan rangkaian kegiatan secara teknis pelaksanaan pengabdian. Didukung dengan penjelasan yang dilakukan (Priyoto, 2014) Seseorang dapat melakukan suatu tindakan sesuai dengan tujuan, jika orang tersebut

memahami dengan benar bahwa tindakan yang dilakukan merupakan tindakan yang wajib dikerjakan.

- 2) Sosialisasi kegiatan pengabdian pada mitra, sosialisasi dilakukan dalam bentuk koordinasi dengan kepala sekolah SD 'Aisyiyah I Mataram. Kegiatan sosialisasi dilakukan oleh Tim Pengabdian.
 - 3) Persiapan kegiatan pengabdian tanggal, lokasi pengabdian diupayakan ditempat yang luas dan memiliki kapasitas cukup serta mempersiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan yaitu modul. LCD, spanduk dan laptop.
- b. Tindakan
Pelaksanaan kegiatan pengabdian tentang pemberian edukasi menstruasi pada siswa SD 'Aisyiyah I Mataram.
- c. Observasi
Observasi dilakukan selama proses pengabdian.
- d. Evaluasi
Evaluasi hasil kesimpulan terlaksananya pengabdian dengan rangkaian kegiatan yaitu edukasi menstruasi dan pemberian modul menstruasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dihadiri oleh murid kelas 4, 5, dan 6 SD 'Aisyiyah I Mataram sebanyak 39 murid, dengan rincian 16 murid laki-laki dan 23 murid perempuan. Sebelum memberikan edukasi, diperoleh data bahwa terdapat 7 murid perempuan yang sudah menstruasi, dan usia rata-rata mereka yaitu 11 tahun, dan berada di kelas 5 dan 6. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi terkait edukasi menstruasi dan perubahan fisik yang terjadi ketika anak mulai menstruasi dan mengajarkan bagaimana respon atau sikap anak laki-laki terhadap perubahan yang terjadi pada anak perempuan yang sudah menstruasi. Penyuluhan ini bertujuan

merubah perilaku anak atau remaja awal melalui penyebaran informasi, komunikasi, motivasi dan edukasi oleh penyuluh baik lisan maupun tulisan.

Tahapan yang dilakukan dalam kegiatan ini yaitu memberikan *pre-test* kepada peserta kegiatan yang kemudian dilanjutkan dengan pemberian edukasi tentang menstruasi dengan metode ceramah, pemberian modul dan menampilkan video edukasi untuk anak laki-laki dan perempuan. Setelah pemberian materi diakhiri dengan pemberian *post-test* kepada para peserta. *Pre-test* dan *post-test* bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan seseorang berkaitan dengan penyuluhan yang diberikan untuk membandingkan hasil akhir dengan hasil pemeriksaan awal (Suharsimi, 2010).



Gambar 1. Pemberian modul tentang menstruasi

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar murid laki-laki maupun perempuan belum mengetahui tentang perubahan yang terjadi pada perempuan yang menstruasi (64,1%). Pengertian dari menstruasi beberapa murid ada yang sudah mengetahuinya (35,9%). Setelah dilakukan edukasi dengan menampilkan materi dalam bentuk power point dan menampilkan video kartun edukasi menstruasi pada anak laki-laki dan perempuan, murid-murid menjadi antusias untuk menyimak penjelasan yang diberikan. *Post test* dilakukan setelah murid-murid diberikan edukasi, hasil *post test*

menunjukkan bahwa 73,5% murid sudah mengerti tentang penjelasan yang diberikan.



Gambar 2. Pemberian Edukasi tentang Menstruasi

Peran orang tua dan guru sangat penting dalam memberikan edukasi tentang menstruasi, karena dengan adanya kegiatan ini dapat memberikan gambaran kepada murid-murid terutama perempuan ketika menghadapi menstruasi pertama kali. Mereka tidak akan ragu lagi untuk menyampaikan kepada orang tua maupun guru serta teman-temannya ketika menghadapi situasi pertama kali menstruasi. Selain itu, banyak informasi lain tentang menstruasi yang dapat diperoleh murid-murid yang bersumber dari buku, internet dan bisa berbagi pengalaman dengan teman-teman lain.

Murid laki-laki pun tidak kalah penting untuk bisa diberikan pemahaman tentang menstruasi ini. Fungsinya adalah agar murid laki-laki dapat bersikap sopan ketika ada teman perempuannya yang sedang menstruasi. Pengenalan informasi menstruasi sebaiknya sudah disiapkan dimulai kelas IV SD sejak masuk usia berkisar 9-10 tahun. Oleh sebab itu diperlukan pendidikan menstruasi di Sekolah Dasar dengan melibatkan peserta didik, guru, orangtua dan dukungan literatur buku bacaan yang relevan.

SIMPULAN

Kegiatan pemberian edukasi kesehatan menstruasi dan perubahan fisik pada murid Sekolah Dasar (SD) 'Aisyiyah 1

Kota Mataram telah dilakukan. Wawasan peserta tentang menstruasi meningkat setelah pemberian edukasi yang ditandai dengan peningkatan nilai pada saat pemberian posttest dibandingkan dengan nilai saat pretest. Peserta dapat mengetahui perbedaan tentang menstruasi dan perubahan fisik saat menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

Education and provisions for adequate menstrual hygiene management at school can prevent adverse health consequences. (n.d.). Retrieved January 25, 2023, from <https://www.who.int/europe/news/item/27-05-2022-education-and-provisions-for-adequate-menstrual-hygiene-management-at-school-can-prevent-adverse-health-consequences>

Mutairi, H. al, & Jahan, S. (2021). Knowledge and practice of self-hygiene during menstruation among female adolescent students in Buraidah city. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(4), 1569. https://doi.org/10.4103/JFMPC.JFMPC_2321_20

Nurlaeli, H., Herman, M., & Indarto, H. (2021). Pengetahuan dan Psikologi Anak SD Kelas Atas Saat Menghadapi Menstruasi Pertama Kali. *Jurnal Inspiratif Pendidikan*, 10(1), 54–66. <https://doi.org/10.24252/IP.V10I1.16654>

Priyoto. (2014). *Teori Sikap dan Prilaku dalam Kesehatan*. Nuha Medika.

Yaumi, Muhammad dan Damopolii, M. (2014). *Action Research: Teori, Model, dan Aplikasi*. Kencana.