

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN SISWI SD TENTANG MENSTRUASI SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN PENYULUHAN DI SDN SAMPANGAN 01 SEMARANG

OVERVIEW OF KNOWLEDGE ABOUT MENSTRUAL BEFORE AND AFTER GIVING HEALTH EDUCATION IN SDN SAMPANGAN 01 SEMARANG

Ita Afriliana¹⁾, Dewi Puspitaningrum²⁾, Agustin Rahmawati³⁾

¹⁾²⁾³⁾ Program Studi Diploma III Kebidanan Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang

ABSTRAK

Latar belakang: Menarche merupakan tanda awal masuknya seorang perempuan dalam masa reproduksi. Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada siswi kelas IV, V, VI SDN Sampangan 01 Semarang didapatkan hasil bahwa 13 dari 15 responden memiliki tingkat pengetahuan yang kurang tentang menstruasi. Pendidikan kesehatan di sekolah penting dilakukan, terutama yang menyangkut kesehatan reproduksi, dan sebagainya. **Tujuan:** Mengetahui gambaran pengetahuan siswi sekolah dasar tentang menstruasi melalui penyuluhan di SDN Sampangan 01 Semarang. **Metode:** Jenis penelitian adalah penelitian eksperimen semu dengan rancangan "One Group Pre Test Post Test". Populasi pada penelitian adalah seluruh siswi kelas IV, V, dan VI di SDN Sampangan 01 Semarang sebanyak 87 siswi, besar sampel adalah 46 siswi. Teknik pengambilan sampel yang dipakai adalah proporsional random sampling. **Hasil:** Pengetahuan sebelum penyuluhan memiliki skor rata-rata 9,04, rata-rata pengetahuan setelah penyuluhan mengalami peningkatan menjadi 18,07. Pengetahuan tentang menstruasi sebelum penyuluhan mayoritas dalam kategori kurang yaitu sebanyak 89,1 %, setelah penyuluhan mayoritas dalam kategori baik 84,8%. **Simpulan:** pengetahuan siswi tentang menstruasi mengalami peningkatan setelah penyuluhan.

Kata kunci : Pengetahuan, Menstruasi

ABSTRACT

Background: Menarche was initial sign the entry of a woman in the reproduction age. Based on the introduction study that conducted by the researcher on the students of class IV, V, VI SDN Sampangan 01 Semarang had been got the result that 13 of 15 respondents had the less knowledge level about menstruation. The health education at school was really important to do, especially that related with the reproductive health. **Objective:** Find out the knowledge description of elementary school student about menstruation through giving health education at SDN Sampangan 01 Semarang. **Methods:** The kind of the research was quasi experiment research with designing "One Group Pre Test Post Test". The population on the research was the whole students of class IV, V, and VI at SDN Sampangan 01 Semarang were 87 students. The number of sample was 46 students. The technique of taking sample that used was proporsional random sampling. **Result:** The knowledge before giving health education had average score was 9.04, the average of knowledge after giving health education experienced improvement to be 18.07. The knowledge about menstruation before giving health education it was majority in the less category that was 89.1%, after giving health* education it was majority in the good category that was 84.8%. **Conclusion:** Student knowledge about menstruation increased after counseling.

Keywords : Knowledge, Menstruation

PENDAHULUAN

Dalam perjalanan hidup, normalnya wanita mengalami periode menstruasi atau haid, mulai dari usia remaja atau menopause. Haid atau menstruasi adalah proses keluarnya darah yang terjadi secara periodik atau siklik endometrium. Keluarnya darah dari vagina disebabkan luruhnya lapisan dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah dan sel telur yang tidak dibuahi (Kasdu, 2005). *Menarche* atau menstruasi merupakan salah satu perubahan pubertas yang pasti dialami setiap anak perempuan. Usia *menarche* sangat bervariasi. Di Amerika sekitar 95% anak perempuan mempunyai tanda pubertas pada umur 12 tahun dan umur rata-rata 12,5 tahun (Wiknjosastro, 2007).

Dalam dasawarsa terakhir ini usia *menarche* telah bergeser ke usia yang lebih muda. Semmelweis dalam Wiknjosastro (2005) menyatakan bahwa 100 tahun yang lampau usia gadis-gadis Vienna pada waktu menstruasi pertama (*menarche*) berkisar antara 15-19 tahun. Sekarang usia gadis remaja pada waktu *menarche* bervariasi lebar, yaitu antara 10-16 tahun tetapi rata-rata 12,5 tahun. Hal ini disebabkan oleh makin baiknya nutrisi dan kesehatan sekarang (Wiknjosastro, 2005).

Menurut Judith E. Brown "Nutrition Through the Life Cycle" (2002) yang dikutip dalam Riskesdas (2010), *Menarche* merupakan tanda awal masuknya seorang perempuan dalam masa reproduksi. Rata-rata usia *menarche* pada umumnya adalah 12,4 tahun. *Menarche* dapat terjadi lebih awal pada usia 9-10 tahun atau lebih lambat pada usia 17 tahun. Hasil Riskesdas 2010 menunjukkan bahwa berdasarkan laporan responden yang sudah mengalami haid, rata-rata usia *menarche* di Indonesia adalah 13 tahun (20,0%) dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun dan ada yang lebih lambat sampai 20 tahun, serta 7,9 persen tidak menjawab atau lupa. Terdapat 7,8 persen yang melaporkan belum haid.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada siswi kelas IV, V, VI SDN Sampangan 01 Semarang didapatkan hasil bahwa 13 dari 15 responden memiliki tingkat pengetahuan yang kurang tentang menstruasi.

Dari data tersebut, maka pendidikan kesehatan di sekolah penting dilakukan, terutama yang menyangkut kesehatan reproduksi, dan sebagainya. Hal ini dilakukan karena kemampuan memelihara dan meningkatkan kesehatan harus dikembangkan sedini mungkin, termasuk pada saat masih menjadi murid sekolah (Notoatmodjo, 2010).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*). Rancangan yang digunakan adalah "One Group Design Pre Test Post Test". Pada penelitian ini dilengkapi format atau blangko pengamatan sebagai instrument. Data yang diperoleh dicatat dan dikembangkan kemudian dilakukan penilaian ke dalam suatu skala bertingkat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengetahuan tentang Menstruasi Sebelum Penyuluhan di SD Negeri Sampangan 01 Semarang

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan tentang Menstruasi Sebelum Penyuluhan di SD Negeri Sampangan 01 Semarang

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	5	10,9
Cukup	15	32,6
Kurang	26	56,5
Jumlah	46	100,0

Berdasarkan tabel 1. dapat dilihat kategori pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan yaitu sebagian besar responden mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 26 siswi (56,5%) dan hanya 5 siswi (10,9%) mempunyai pengetahuan baik. Berdasarkan jawaban responden atas per item pertanyaan

pengetahuan tentang menstruasi sebelum penyuluhan diketahui bahwa :

Tabel 2. Distribusi Jawaban Per Item Responden Pengetahuan tentang Menstruasi Sebelum Penyuluhan di SD Negeri Sampangan 01 Semarang

No	Indikator Pertanyaan	Benar		Salah	
		f	%	f	%
1	Menstruasi yang pertama kali dialami oleh perempuan pada umur 10 tahun	27	58,7	19	41,3
2	Menstruasi pertama kali dialami oleh perempuan pada masa remaja awal	31	67,4	15	32,6
3	Perdarahan secara periodik dan terjadi menurut siklusnya dari jalan lahir disebut menstruasi	11	23,9	35	76,1
4	Rangsangan hormonal pada rahim dengan tidak terjadinya kehamilan disebut menarche	31	67,4	15	32,6
5	Faktor yang mempengaruhi cepat lambatnya kematangan fisik adalah lingkungan	31	67,4	15	32,6
6	Normalnya masa haid/menstruasi terjadi selama 1 minggu	10	21,7	36	78,3
7	Perempuan mengalami menstruasi dalam satu bulan adalah 1 kali	13	28,3	33	71,7
8	Faktor yang menyebabkan	32	69,6	14	30,4

No	Indikator Pertanyaan	Benar		Salah	
	perempuan mengalami menstruasi adalah hormon				
9	Menstruasi dialami oleh setiap perempuan karena dikendalikan oleh hormon	27	58,7	19	41,3
10	Jarak menstruasi perempuan terjadi selama 26-32 hari	36	78,3	10	21,7
11	Jumlah darah normal yang keluar pada saat menstruasi adalah 3 kali ganti pembalut	9	19,6	37	80,4
12	Darah menstruasi akan bertambah banyak pada hari kedua	32	69,6	14	30,4
13	Darah menstruasi akan membeku jika terjadi pendarahan hebat	33	71,7	13	28,3
14	Yang dialami tubuh pada saat menstruasi adalah tubuh tetap sehat	26	56,5	20	43,5
15	Warna darah normal pada saat menstruasi adalah merah tua sampai coklat	29	63,0	17	37,0
16	Keadaan dimana wanita sakit perut karena akan menstruasi disebut syndrome menstruasi	10	21,7	36	78,3
17	Keadaan dimana perut wanita menjadi	35	76,1	11	23,9

No	Indikator Pertanyaan	Benar		Salah	
		f	%	f	%
18	kram karena menstruasi terjadi pada waktu menjelang menstruasi Sakit perut, kram, dan mual adalah gejala dari menstruasi yang terjadi pada waktu menjelang menstruasi	12	26,1	34	73,9
19	Gejala-gejala yang terjadi sebelum menstruasi adalah sakit perut dan pusing	36	78,3	10	21,7
20	Perasaan yang biasanya dialami perempuan sebelum menstruasi adalah tenang	30	65,2	16	34,8
21	Yang perlu dilakukan bila merasa mual saat menjelang menstruasi adalah makan banyak tapi jarang	37	80,4	9	19,6

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 26 siswi (56,5%) dan hanya 5 siswi (10,9%) mempunyai pengetahuan baik.

Menurut Unger dan Crawford, yang dikutip oleh Diah Mayasari (1998) mengatakan bahwa anak perempuan akan kesulitan dalam menghadapi menstruasi yang pertama jika sebelumnya ia belum pernah mengetahui atau membicarakan baik dengan teman sebaya ataupun ibu mereka pada anak perempuan usia sekolah menjelang masa pubertas. Oleh karena itu, anak membutuhkan informasi tentang proses menstruasi dan

kesehatan selama menstruasi dengan jelas sebelum dirinya mengalami menstruasi (Nita, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa banyak siswi menjawab salah pada pertanyaan nomer 3 Perdarahan secara periodik dan terjadi menurut siklusnya dari jalan lahir disebut menstruasi sebanyak 35 responden (76,1%), kemudian pertanyaan no. 6 tentang normalnya masa haid/menstruasi terjadi selama 1 minggu sebanyak dan pertanyaan tentang keadaan dimana wanita sakit perut karena akan menstruasi sebanyak 36 responden (78,3%), kemudian pertanyaan no. 7 tentang perempuan mengalami menstruasi dalam satu bulan adalah 1 kali sebanyak 33 responden (71,7%), selanjutnya pertanyaan no. 11 tentang Jumlah darah normal yang keluar pada saat menstruasi adalah 3 kali ganti pembalut sebanyak 37 responden (80,4%).

Sedangkan pertanyaan yang paling banyak mendapatkan jawaban benar dari responden adalah gejala-gejala yang terjadi sebelum menstruasi adalah sakit perut dan pusing sebanyak 36 responden (78,3%) dan pertanyaan no. 21 tentang Yang perlu dilakukan bila merasa mual saat menjelang menstruasi adalah makan banyak tapi jarang sebanyak 36 responden (78,3%) dan pertanyaan tentang Yang perlu dilakukan bila merasa mual saat menjelang menstruasi adalah makan banyak tapi jarang sebanyak 37 responden (80,4%).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki pengetahuan yang kurang baik tentang menstruasi karena kurangnya pendidikan kesehatan dan penyuluhan kesehatan yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja khususnya penyuluhan tentang menstruasi yang terjadi pada diri remaja untuk pertama kalinya karena kurangnya pengetahuan yang dimiliki oleh orang tua tentang menstruasi sehingga tidak dapat memberikan pengertian yang benar tentang menstruasi dan cara menghadapinya bagi remaja oleh keluarga dan orang tua. Anak yang biasanya dapat

dibimbing dengan tidak banyak kesulitan, tiba-tiba menunjukkan perlawanan terhadap bimbingan orang tua. Disamping itu, tidak adanya kurikulum pendidikan yang mengajarkan tentang kesehatan reproduksi remaja, karena pihak sekolah tidak menyediakan mata pelajaran yang berkaitan secara langsung dengan kesehatan reproduksi tersebut.

B. Pengetahuan tentang Menstruasi Sesudah Penyuluhan di SD Negeri Sampangan 01 Semarang

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Menstruasi Sesudah Penyuluhan di SD Negeri Sampangan 01 Semarang

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	25	54,3
Cukup	15	32,6
Kurang	6	13,0
Jumlah	46	100

Berdasarkan Tabel 3. diketahui pengetahuan sesudah penyuluhan, terlihat pada tabel distribusi bahwa sebagian besar responden mempunyai pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 54,3 % (25 siswi), dan sebagian kecil yang mempunyai kategori kurang sebanyak 6 responden (13,0%).

Hal ini menunjukkan bahwa responden yang bisa menjawab pertanyaan tentang menstruasi meningkat setelah mengikuti penyuluhan. Berikut ini beberapa pertanyaan yang mengalami peningkatan, diantaranya :

Tabel 4. Distribusi Jawaban Per Item Responden Pengetahuan tentang Menstruasi Sesudah Penyuluhan di SD Negeri Sampangan 01 Semarang

No	Indikator Pertanyaan	Benar		Salah	
		f	%	f	%
1	Menstruasi yang pertama kali dialami oleh perempuan pada umur 10 tahun	33	71,7	13	28,3

No	Indikator Pertanyaan	Benar		Salah	
		f	%	f	%
2	Menstruasi pertama kali dialami oleh perempuan pada masa remaja awal	36	78,3	10	21,7
3	Perdarahan secara periodik dan terjadi menurut siklusnya dari jalan lahir disebut menstruasi	34	73,9	12	26,1
4	Rangsangan hormonal pada rahim dengan tidak terjadinya kehamilan disebut menarche	37	80,4	9	19,6
5	Faktor yang mempengaruhi cepat lambatnya kematangan fisik adalah lingkungan	34	73,9	12	26,1
6	Normalnya masa haid/menstruasi terjadi selama 1 minggu	35	76,1	11	23,9
7	Perempuan mengalami menstruasi dalam satu bulan adalah 1 kali	36	78,3	10	21,7
8	Faktor yang menyebabkan perempuan mengalami menstruasi adalah hormon	35	76,1	11	23,9
9	Menstruasi dialami oleh setiap perempuan karena dikendalikan oleh hormon	34	73,9	12	26,1
10	Jarak menstruasi perempuan	38	82,6	8	17,4

No	Indikator Pertanyaan	terjadi selama			
		Benar		Salah	
		f	%	f	%
11	26-32 hari Jumlah darah normal yang keluar pada saat menstruasi adalah 3 kali ganti pembalut	32	69,6	14	30,4
12	Darah menstruasi akan bertambah banyak pada hari kedua	37	80,4	9	19,6
13	Darah menstruasi akan membeku jika terjadi pendarahan hebat	37	80,4	9	19,6
14	Yang dialami tubuh pada saat menstruasi adalah tubuh tetap sehat	34	73,9	12	26,1
15	Warna darah normal pada saat menstruasi adalah merah tua sampai coklat	31	67,4	15	32,6
16	Keadaan dimana wanita sakit perut karena akan menstruasi disebut syndrome menstruasi	28	60,9	18	39,1
17	Keadaan dimana perut wanita menjadi kram karena menstruasi terjadi pada waktu menjelang menstruasi	38	82,6	8	17,4
18	Sakit perut, kram, dan mual adalah gejala dari menstruasi yang terjadi pada waktu menjelang	33	71,7	13	28,3

No	Indikator Pertanyaan	menstruasi			
		Benar		Salah	
		f	%	f	%
19	Gejala-gejala yang terjadi sebelum menstruasi adalah sakit perut dan pusing	33	71,7	13	28,3
20	Perasaan yang biasanya dialami perempuan sebelum menstruasi adalah tenang	32	69,6	14	30,4
21	Yang perlu dilakukan bila merasa mual saat menjelang menstruasi adalah makan banyak tapi jarang	35	76,1	11	23,9

Berdasarkan tabel 1.4 didapatkan hasil bahwa adanya peningkatan pengetahuan tentang menstruasi setelah dilakukan penyuluhan, terlihat pada tabel distribusi jawaban responden sesudah penyuluhan. Pada pertanyaan umur menstruasi yang pertama kali dialami perempuan secara keseluruhan responden menjawab benar setelah diberikan penyuluhan, pertanyaan perdarahan secara periodik dan terjadi menurut siklusnya dari jalan lahir secara keseluruhan responden menjawab benar setelah diberikan penyuluhan.

Pendidikan kesehatan atau penyuluhan adalah suatu upaya atau kegiatan untuk menciptakan perilaku masyarakat yang kondusif untuk kesehatan. Kesehatan bukan hanya diketahui atau disadari (*knowledge*) dan disikapi (*attitude*), melainkan harus dikerjakan/dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari (*practice*). Selain itu, pendidikan kesehatan juga untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Notoatmodjo, 2003).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan kepada siswi di SD Sampangan 01 Semarang dapat dikatakan berhasil dalam meningkatkan pengetahuan siswi tentang menstruasi. Pemberian penyuluhan dengan metode ceramah mengenai menstruasi dimaksudkan untuk mencapai tingkatan pengetahuan yang pertama. Pertanyaan yang semula tidak dapat dijawab oleh responden, setelah diberi penyuluhan ternyata dapat menjawab pertanyaan dengan benar. Dalam hal ini setidaknya sudah mencapai tingkat pemahaman materi yaitu kemampuan untuk mangulung informasi yang diperoleh melalui penginderaan (*recall*). Dengan adanya peningkatan pengetahuan yang telah diuraikan di atas menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebelum dilakukan penyuluhan, sebagian besar responden mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 26 siswi (56,5%) dan hanya 5 siswi (10,9%) mempunyai pengetahuan baik.
2. Sesudah penyuluhan pengetahuan responden sebagian besar responden mempunyai pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 54,3 % (25 siswi), dan sebagian kecil yang mempunyai kategori kurang sebanyak 6 responden (13,0%).

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Cetakan ketigabelas. Edisi Revisi VI. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Kurnia, Ingridwati. 2007. *Pekembangan Belajar Peserta Didik*
- Machfoedz, I. 2009. Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan, Keperawatan, Kebidanan, Kedokteran. Jogjakarta: Fitramaya.
- Manuaba, Ida Bagus Gde. 1999. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Arcan.
- Maulana, Mirza. 2008. *Panduan Lengkap Kehamilan: Memahami Kesehatan Reproduksi, Cora Menghadapi Kehamilan, dan Kiat Mengasuh Anak* Jogjakarta: Kata Hati.
- Mubarak, Wahit Iqbal. dan Chayatin, Nurul. 2009. *Ilmu Kesehatan Masyarakat: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan Kedua. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Cetakan Pertama. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi. Cetakan Pertama. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Edisi Kedua. Jakarta: Salemba Medika.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2005. *Ilmu Kandungan*. Edisi: kedua. Cetakan ke-4. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2006. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Edisi: pertama. Cetakan ke-4. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Riwidikdo, Handoko. 2009. *Statistik Kesehatan*. Jogjakarta: Mitra Cendikia.
- Sarwono, Sarlito W. 2011. *Psikologi Remaja*. Edisi Revisi. Cetakan ke-14. Jakarta: Rajawali Pers.
- Suryani, Eko. dan Widiasih, Hesti. 2008.

Psikologi Ibu dan Anak. Cetakan Ketiga. Yogyakarta: Fitramaya.

Wardani, Ratih Sari. 2010. *Materi Ajar Biostatistik Modul 2*.

Wawan, A. dan Dewi, M. 2010. *Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Jogjakarta: Nuha Medika.