



## Penyuluhan Persiapan *Menarche* Pada Remaja Putri di Pondok Tahfidz Qur'an Hisbah Al Fatih Sintang

Dian Ika Pratiwi <sup>1\*</sup>, Arum Seftiani Lestari <sup>2</sup>, Atri Rudtitasari <sup>3</sup>, Tri Endah Suryani <sup>4</sup>

<sup>1-3</sup> STIKES Kapuas Raya Sintang

<sup>4</sup> STIKES Sapta Bakti Bengkulu

Korespondensi Penulis: [dianikapratiwi90@gmail.com](mailto:dianikapratiwi90@gmail.com)

### Article History:

Received: 30 Desember 2023

Accepted: 20 Januari 2024

Published: 30 Januari 2024

**Keywords:** Adolescence, Menarche, Knowledge

**Abstract.** Adolescence is a period of transition from child to teenager starting with physical, psychological, emotional, hormonal, and mental growth and development related to sexual maturity. Sexual maturity is indicated by the presence of menarche. Survey Demography Kesehatan Indonesia (SDKI) (2017), states that one in five Indonesian children has not received knowledge about menstruation before getting menarche. Many teenagers are not ready to get menarche, some are sad, confused, crying, and afraid. The purpose of the activity is to increase the knowledge of teenage girls about preparing for menarche. The method of activity is health education for menarche preparation including surveys, determining the implementation schedule and data collection, pre-test, and health education activities with health education media, namely videos and leaflets. The activity was held on July 9, 2022, at Pondok Tahfidz Qur'an Hisbah Al Fatih Sintang which was attended by 16 teenage girls between the ages of 10-14 years. Post-test and evaluation of questionnaire data processing with Paired Sample Test. The results of data analysis showed changes in the knowledge of teenage girls pre-test and post-test Sig. (2-tailed) of  $0.000 < 0.05$ . The conclusion is that there is a difference in the increase in knowledge before and after giving the health education for menarche preparation for teenage girls at Pondok Tahfidz Qur'an Hisbah Al Fatih Sintang. This health education activity increases the teenage girl's knowledge about menarche preparation so that they are ready, not afraid, and understand about menarche preparation.

### Abstrak.

Masa remaja adalah masa transisi dari anak menjadi remaja dimulai dari pertumbuhan dan perkembangan secara fisik, psikologis, emosional, hormonal dan mental yang berhubungan dengan kematangan seksual. Kematangan secara seksual ditandai dengan adanya menarche. Data Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) (2017) menyebutkan bahwa satu dari lima anak Indonesia belum memperoleh pengetahuan tentang menstruasi sebelum mendapatkan menarche. Banyak remaja yang belum siap mendapat menarche, ada yang sedih, bingung, menangis dan takut. Tujuan kegiatan yaitu meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang persiapan menarche. Metode kegiatan adalah penyuluhan persiapan menarche meliputi survey, penentuan jadwal pelaksanaan dan pendataan, pre test, sosialisasi kegiatan dengan media penyuluhan yaitu video dan leaflet. Kegiatan dilaksanakan pada 9 Juli 2022 di Pondok Tahfidz Qur'an Hisbah Al Fatih Sintang yang diikuti 16 remaja putri usia 10-14 tahun. Post test dan evaluasi pengolahan data kuesioner dengan uji Paired Sample Test. Hasil analisis data menunjukkan perubahan peningkatan pengetahuan remaja putri pre test dan post test nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ . Kesimpulan ada perbedaan peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan persiapan menarche pada remaja putri di Pondok Tahfidz Qur'an Hisbah Al Fatih Sintang. Kegiatan Penyuluhan ini meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang persiapan menarche sehingga remaja putri sudah siap, tidak takut dan paham tentang persiapan menarche.

**Kata Kunci:** Masa remaja, Menarche, Pengetahuan

\* Dian Ika Pratiwi. [dianikapratiwi90@gmail.com](mailto:dianikapratiwi90@gmail.com)

## PENDAHULUAN

### A. Analisis Situasi

Remaja merupakan kelompok populasi yang besar, yaitu sekitar 20% dari populasi dunia dan 85% di antaranya tinggal di negara sedang berkembang. Masa remaja adalah masa transisi (peralihan) dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Usia remaja awal dimulai dari usia 10-14 tahun. Masa remaja mengalami perubahan pertumbuhan dan perkembangan secara fisik, psikologis, emosional, hormonal dan mental yang berhubungan dengan kematangan seksual. Kematangan secara seksual ini ditandai dengan adanya menarche. Menarche adalah hari pertama haid/menstruasi datang yang ditandai dengan keluarnya darah dari organ kemaluan akibat lapisan dinding rahim yang luruh atau lepas yang banyak mengandung pembuluh darah dan pertama kali dialami oleh remaja. Masa ini juga disebut masa pubertas dan masa akil baligh (Sebtalesty, 2022). Menarche biasa terjadi pada remaja awal usia 10-15 tahun dan merupakan proses yang alamiah bagi seorang anak perempuan (KEMENKES and UNICEF, 2017). Usia menarche anak remaja di Indonesia rata-rata 13 tahun, paling awal usia 9 tahun dan paling lambat ada yang sampai 20 tahun (Wulandari, 2022). Menarche setiap anak perempuan berbeda-beda tergantung dari nutrisi/gizi, keturunan, ras, sosial, lingkungan dan ekonomi (Jayanti and Nurrohmah, 2022).

Data dari SDKI (2017) menyebutkan bahwa satu dari lima anak Indonesia belum memperoleh informasi tentang menstruasi sebelum mendapatkan menarche/haid pertama. Banyak remaja yang belum siap mendapat menarche, ada yang sedih, bingung, menangis dan takut. Informasi tentang menarche biasanya diperoleh dari orang tua terutama ibu. Namun, informasi yang kurang lengkap dan jelas mengakibatkan pengetahuan anak tentang menarche juga terbatas. Kurangnya informasi tentang menarche, terutama informasi bahwa dengan adanya menarche/menstruasi pertama maka itu tanda secara fisik bahwa anak perempuan sudah bisa hamil. Hal ini bisa menyebabkan tingginya angka kehamilan pada remaja jika informasi yang diperoleh masih kurang (Prof. Dr. dr. Dwiana Ocviyanti, Sp. OG(K) *et al.*, 2020). Dampak lainnya dari kurangnya pengetahuan tentang persiapan menarche adalah resiko terjadinya infeksi saluran kemih dikarenakan kurangnya pengetahuan personal hygiene selama menstruasi (Proverawati, 2017). Penelitian (Wahab *et al.*, 2020) juga menunjukkan bahwa anak yang menarche terlalu dini < 12 tahun dapat meningkatkan kerentanan kesehatan seksual dan kesehatan reproduksi seperti kehamilan dini, infeksi menular seksual, seksual secara dini dan mengalami kekerasan seksual.

Penelitian yang dilakukan oleh UNICEF (2015) menyebutkan bahwa ketidakcukupan pengetahuan tentang menstruasi, siklus menstruasi dan manajemen kebersihan menstruasi berakibat pada kurangnya persiapan pada saat mengalami menstruasi pertama (Sinaga *et al.*, 2017). Ketidaksiapan remaja dalam menghadapinya dapat menimbulkan gejala kecemasan, haid tidak teratur, pusing dan gelisah (Syarif *et al.*, 2017). Perubahan kehidupan remaja dalam menghadapi menarche harus mendapatkan perhatian khusus agar mereka mempunyai pengetahuan yang baik tentang perubahan fisik yang dialami oleh remaja. Sehingga mereka mempunyai sikap dan perilaku yang baik terhadap kesehatan reproduksinya terutama pada saat mengalami menarche/ menstruasi pertama dan siap menghadapinya dikarenakan sudah mendapatkan informasi yang jelas dan lengkap sebelumnya (Putra, Setiawan and Wiludjeng, 2018).

Pondok Tahfidz Qur'an Gratis Hisbah Al-Fatih Sintang merupakan pondok tahfidz yang mayoritas santrinya adalah remaja putri usia antara 10-15 tahun. Santri di pondok tersebut terbiasa mandiri tinggal jauh dari orang tua, dan sebagian mereka adalah anak putus sekolah karena berasal dari keluarga menengah kebawah. Hal ini mengakibatkan kurangnya akses informasi terutama tentang kesehatan reproduksi remaja. Mereka tidak mendapatkan pendidikan formal sehingga informasi kesehatan juga kurang. Pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi seringkali dianggap tabu untuk dipelajari. Belum lagi pendidikan kesehatan menarche/haid pertama yang biasanya dikenalkan dan diajari oleh orang tua mereka. Padahal faktanya sejak memasuki masa remaja awal mereka sudah tinggal terpisah dari orang tuanya. Santri yang baru pertama kali mendapatkan haid/menarche kurang mendapatkan informasi yang lengkap. Hal ini juga memungkinkan minimnya pengetahuan mereka tentang bagaimana kesiapan mereka dalam menghadapi menarche. Jika pengetahuan minim maka akan memunculkan sikap dan perilaku yang kurang baik. Sehingga untuk merubah sikap dan perilaku, salah satunya adalah meningkatkan pengetahuannya, dengan cara memberikan pendidikan kesehatan yang benar. Setelah dilakukan studi pendahuluan pada remaja putri/santri di Pondok Tahfidz Qur'an Hisbah Al-Fatih Sintang, sebagian besar mereka belum mengerti tentang menarche dan belum pernah mendapatkan pendidikan atau penyuluhan tentang menarche. Berdasarkan hal di atas maka pengusul bermaksud untuk melakukan "Penyuluhan Persiapan Menarche pada Remaja Putri di Pondok Tahfidz Qur'an Hisbah Al-Fatih Sintang" agar dapat menambah pengetahuan remaja putri tentang persiapan menarche dan membuat mereka menjadi tidak bingung atau khawatir ketika menghadapi menarche.

## **B. Permasalahan Khalayak sasaran**

Permasalahan yang dihadapi oleh remaja putri di Pondok Tahfidz Qur'an Hisbah Al-Fatih Sintang adalah:

1. Sebagian besar remaja belum mengerti tentang persiapan menarche yang harus dipahami.
2. Sebagian besar belum mengerti dampak dari minimnya informasi yang belum didapatkan tentang persiapan menarche.
3. Belum pernah mendapatkan pendidikan/penyuluhan kesehatan yang diberikan kepada remaja tentang persiapan menarche.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan empat langkah, yaitu:

### **1. Survei**

Kegiatan survey atau studi pendahuluan sudah dilaksanakan pada tanggal 2 Januari 2024, kegiatan ini sudah langsung bertemu dengan pengurus Pondok dan beberapa orang remaja putri/santri. Dimana hasil survei atau studi pendahuluan menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan ini sangat perlu dilakukan karena memang belum pernah dilakukan penyuluhan kesehatan di Pondok ini. Selain itu para santri juga masih belum terpapar informasi mengenai persiapan menarche, sehingga penyuluhan ini sangat membantu dalam pengetahuan dan pemahaman santri.

### **2. Pendekatan dengan pihak Pondok Tahfidz Qur'an Hisbah Al-Fatih Sintang**

Pendekatan sudah dilakukan melalui koordinasi tim pengusul dengan pengurus Pondok Tahfidz Qur'an Hisbah Al-Fatih Sintang dalam hal ini sebagai mitra pengabdian berkontribusi dalam beberapa hal antara lain :

- a) Waktu pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan pada tanggal 9 JANUARI 2024.
- b) Pengurusan administrasi kegiatan seperti surat menyurat dan pemberitahuan bagi pihak-pihak terkait sudah berjalan dengan baik serta sudah mendapatkan surat balasan dari Pondok.
- c) Pengumpulan peserta kegiatan penyuluhan sudah dilakukan
- d) Koordinator pada saat pelaksanaan.

Kegiatan ini sudah berkoordinasi dengan mitra sebelum, saat dan setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian.

### 3. Sosialisasi Kegiatan

Sosialisasi kegiatan ini telah dilakukan pada tanggal 9 Januari 2024 di Pondok Tahfidz Qur'an Hisbah Al-Fatih Sintang pada pukul 13.00 dengan jumlah peserta sebanyak 16 orang remaja putri/santri

### 4. Paparan Materi

Paparan materi dan simulasi mengenai persiapan menarche telah dilakukan pada tahap ini yang berisi mengenai pengertian menarche, tanda dan gejala menarche, persiapan menarche, hal-hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan remaja putri saat menstruasi. Kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi cara memakai pembalut yang benar. Setelah itu dilanjutkan sesi terakhir dengan tanya jawab.

Adapun evaluasi pelaksanaan pengabdian akan dilakukan tiga tahap yaitu : (1) setelah kegiatan pengabdian, tim akan memberikan angket kepada seluruh peserta yang direncanakan berjumlah 16 peserta. Melalui angket yang terkumpul akan diperoleh data terkait respon, kekurangan dan kelebihan kegiatan pengabdian selanjutnya. (2) monitoring keberhasilan penyuluhan kesehatan tentang persiapan menarche. (3) koordinasi dengan peserta secara langsung terkait tindak lanjut yang akan dilakukan peserta setelah pengabdian tersebut. Koordinasi ini terkait apakah peserta membutuhkan penyuluhan kesehatan untuk edukasi lebih lanjut.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil**

#### 1. Tempat dan waktu kegiatan

Tim pengusul telah melakukan pengabdian masyarakat di Pondok Tahfidz Qur'an Hisbah Al-Fatih Sintang, yang terletak di Desa Sui.Ana, Kecamatan Sintang, Kabupaten Sintang pada hari Sabtu, tanggal 9 Januari 2024 jam 13.00-15.00 wib.

#### 2. Sasaran

Dalam kegiatan ini yang pertama kali dilakukan adalah bertemu dengan pengurus Pondok. Kemudian pengumpulan sasaran di aula Pondok yaitu remaja putri/santri yang berjumlah 16 orang dengan usia (10-14 tahun).

#### 3. Perlengkapan

Setelah itu mempersiapkan alat dan media yang akan dipakai saat penyuluhan berlangsung sebagai berikut:

- a. Mic
  - b. Sound
  - c. Laptop
  - d. Leaflet
  - e. In focus/LCD
  - f. Speaker
  - g. Alat peraga (pembalut)
4. Kegiatan pelaksanaan
- Setelah itu kegiatan dimulai dengan urutan kegiatan sebagai berikut:
- a. Pembukaan kegiatan, perkenalan tim dengan mitra dan menjelaskan tujuan dari penyuluhan kesehatan.
  - b. Penyebaran kuesioner/angket kepada responden untuk pre test tentang persiapan menarche sebelum penyuluhan berlangsung
  - c. Penyebaran absensi kegiatan penyuluhan
  - d. Penyebaran leaflet materi persiapan menarche pada remaja putri/santri.
  - e. Tim menyampaikan penyuluhan dengan materi persiapan menarche pada remaja putri dengan metode ceramah menggunakan power point.
  - f. Setelah itu, dilanjutkan dengan menonton pemutaran video materi persiapan menarche serta mempraktikkan cara menggunakan pembalut yang dilakukan secara demonstrasi.
  - g. Sesi tanya jawab dilakukan setelah demonstrasi berlangsung mengenai seputar persiapan menarche.
  - h. Penyebaran kembali angket/kuesioner untuk post test tentang persiapan menarche setelah penyuluhan.
  - i. Penutupan kegiatan, antara tim dengan pengurus dan santri di Pondok
  - j. Dokumentasi atau foto bersama antara tim, pengurus dan santri di Pondok Tahfidz Qur'an Hisbah Al Fatih Sintang.
  - k. Memberikan konsumsi dan kenang-kenangan untuk Pondok Tahfidz Qur'an Hisbah Al Fatih Sintang.
  - l. Memberikan buku saku persiapan menarche remaja putri untuk Pondok Tahfidz Qur'an Hisbah Al Fatih Sintang.

## 5. Hasil kegiatan

- a. Kegiatan penyuluhan kesehatan berjumlah 16 orang remaja putri/santri dengan umur sasaran berkisar 10-14 tahun. Variasi usia menarche remaja putri/santri berkisar 10-14 tahun. Siklus menstruasi berkisar 4-8 hari.
- b. Remaja putri/santri yang berpengetahuan cukup sebanyak 16 orang (100%) tentang persiapan menarche sebelum dilakukan penyuluhan. Setelah dilakukan penyuluhan dan post test tingkat pengetahuan santri menjadi bertambah, pengetahuan tentang persiapan menarche dalam kategori baik sebanyak 16 orang (100%).
- c. Evaluasi pengolahan data kuesioner dengan uji Paired Sample Test. Hasil analisis data menunjukkan perubahan peningkatan pengetahuan remaja putri pre test dan post test nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ . Sehingga disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara pre test dan post test yang artinya ada pengaruh penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan persiapan menarche remaja putri Pondok Tahfidz Qur'an Hisbah AL Fatih Sintang
- d. Setelah dilakukan penyuluhan dan mempraktekkan cara memakai pembalut., remaja putri/santri langsung menerapkan cara memakai pembalut yang benar dan santri menyampaikan sudah paham dan tidak khawatir atau bingung lagi saat menghadapi menarche.

## B. Pembahasan

Sebelum dilakukan penyuluhan, pengetahuan dan pemahaman santri terkait persiapan menarche masih dalam kategori cukup dikarenakan belum terpaparnya informasi yang jelas dan lengkap mengenai persiapan menarche. Beberapa santri menyampaikan bahwa baru pertama kali ini mendapatkan informasi tentang menarche. Ada yang bingung dan kurang mengerti apa saja yang boleh dilakukan dan bagaimana persiapan yang tepat saat menstruasi terjadi. Remaja yang belum terpapar informasi mengenai menarche pasti merasa bingung dan berpikiran negatif tentang menstruasi, namun yang sudah paham dan mengerti secara jelas akan senang menghadapi menarche dikarenakan hal tersebut menjadi awal untuk menjadi dewasa atau disebut dengan akil baligh.

Setelah dilakukan penyuluhan, sasaran paham dengan materi yang disampaikan. Pengetahuan sasaran bertambah berdasarkan hasil dari post test pengetahuan masuk dalam kategori baik dikarenakan sudah terpapar informasi yang jelas dan apabila ingin mengingat

kembali materi yang disampaikan maka remaja putri/santri dapat membaca kembali leaflet yang telah dibagikan serta dapat menonton kembali video yang sudah diputarkan melalui alamat youtube <https://youtu.be/LZQlnPPPJO0> yg terdapat di leaflet . Selain itu santri juga sudah dapat mempraktikkan cara memakai pembalut yang benar setelah melihat demonstrasi yang tim lakukan. Pemberian buku saku persiapan menarche juga diberikan kepada santri agar dapat diaplikasikan secara terus menerus dan pengalaman transfer ilmu (*knowledge*) tentang persiapan menarche ini dapat dibagikan santri kepada santri baru yang lainnya atau kepada teman dan saudara yang sebaya dengannya.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Kegiatan penyuluhan kesehatan persiapan menarche pada remaja putri yang dilakukan pada hari Sabtu, 9 Januari 2024 di Pondok Tahfidz Qur'an Hisbah Al Fatih Sintang telah berjalan dengan baik sesuai dengan rencana yang telah dibuat. Sasaran yang terdiri dari 16 orang santri yang berusia 10-14 tahun ini sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan, sangat antusias menonton video yang diputarkan. Hal tersebut terlihat dari keaktifan sasaran dalam memberikan pertanyaan-pertanyaan seputar persiapan menarche kepada tim pengusul. Tujuan kegiatan ini juga sudah tercapai, memberikan manfaat bagi Pondok dan khususnya bagi santri karena meningkatkan pengetahuan dan pemahaman santri terhadap materi yang telah disampaikan sehingga santri sudah siap, sudah mengerti dan paham seputar persiapan menarche dan apa saja hal yang dilakukan saat menstruasi walaupun jauh dari orang tua dan keluarga namun informasi dalam menghadapi menarche sudah didapat. Setelah meningkatnya pengetahuan, harapannya dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Ada perbedaan peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan persiapan menarche pada remaja putri di Pondok Tahfidz Qur'an Hisbah Al Fatih Sintang. Kegiatan Penyuluhan ini meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang persiapan menarche sehingga remaja putri sudah siap, tidak takut dan paham tentang persiapan menarche

### **B. Saran**

1. Diadakan penyuluhan kembali dengan topik yang berbeda lagi agar dapat terus menambah ilmu dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari
2. Memberikan penyuluhan secara berkala untuk memberikan kesempatan peserta dalam mendapatkan transfer ilmu.



## DAFTAR PUSTAKA

- Jayanti, N.S.D. and Nurrohmah, A. (2022) 'Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat Penyuluhan Kesiapan Menarche sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Siswa Kelas V di SDN Pantirejo 1', 1(3), pp. 82–87.
- KEMENKES and UNICEF (2017) *Menstrual Hygiene Management (MHM) Manajemen Kebersihan Menstruasi*.
- Prof. Dr. dr. Dwiana Ocviyanti, Sp.OG(K), M. *et al.* (2020) *Manajemen Kebersihan Menstruasi Dan Pencegahan Perkawinan Anak, Pimpinan Pusat Muslimat NU UNICEF*. Jakarta: Pimpinan Pusat Muslimat NU bekerjasama dengan UNICEF-Indonesia 2020 i. Available at: [https://www.pma2020.org/sites/default/files/IDR2-MHM brief-v1-Bahasa Indonesian-2017-05-03.pdf](https://www.pma2020.org/sites/default/files/IDR2-MHM%20brief-v1-Bahasa%20Indonesian-2017-05-03.pdf).
- Proverawati, A. (2017) *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan*. YOGYAKARTA: NUHA MEDIKA.
- Putra, A.Y.R., Setiawan, C.T. and Wiludjeng, R. (2018) 'Hubungan Pengetahuan Tentang Menarche Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Awal', *Jurnal Borneo Cendikia*, 2(2), pp. 200–205.
- Sebtalesty, C.Y. (2022) 'Sosialisasi Persiapan Menghadapi Menarche dan Pencegahan Dismenorea di SDN Purworejo 3', *Empowerment: Jurnal ...*, 1, pp. 90–95. Available at: <http://journal.sinergicendikia.com/index.php/emp/article/view/42%0Ahttps://journal.sinergicendikia.com/index.php/emp/article/download/42/48>.
- Sinaga, E. *et al.* (2017) *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: UNIVERSITAS NASIONAL.
- Syarif, S.E. *et al.* (2017) 'Jurnal sahabat keperawatan', *Jurnal sahabat keperawatan*, 2(2), pp. 13–17. Available at: [file:///C:/Users/hp/Downloads/1382-Article Text-4548-1-10-20210807.pdf](file:///C:/Users/hp/Downloads/1382-Article%20Text-4548-1-10-20210807.pdf).
- Wahab, A. *et al.* (2020) 'Declining age at menarche in Indonesia: A systematic review and meta-analysis', *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 32(6), pp. 1–9. Available at: <https://doi.org/10.1515/ijamh-2018-0021>.
- Wulandari, A.N. (2022) 'Pendidikan Kesehatan Reproduksi pada Siswi Sekolah Dasar dalam Menghadapi Menarche di SD N Tajungharjo', *Jurnal Pengabdian Masyarakat STIKes ICsada Bojonegoro*, 7(1), pp. 1–5.