

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 4 No. 2	Edition: Maret 2024 – Juni 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received : 18 Maret 2024	Revised: 23 Maret 2024	Accepted: 27Maret 2024

Penyuluhan Menstruasi Untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri Di SMP Itdokter Tengku Hanafi Sei Buluh Kec. Perbaungan

Maria Hermita Manik¹, Siti Marlina², Meta Rosaulina³

Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi¹

Program Studi Ilmu Keperawatan Program Sarjana²

Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga³

e-mail : hutagalungmeta04@gmail.com, hermitamaria@co.id,
sitimarlina090@gmail.com, monafitrigurusinga@gmail.com

Abstract

Anxiety about menarche is a state of feeling characterized by physical tension, worry and the assumption that something bad will happen during menarche. This service aims to provide counseling and counseling for dealing with menarche for young women, service partners with Doctor Tengku Hanafi Sei Buluh IT Middle School, Perbaungan District. The service method used is by providing education about Menarche and counseling related to anxiety in dealing with menarche. The results of the service showed that 17 people did not experience anxiety, 12 people had mild anxiety and 2 people experienced moderate anxiety.

Keywords: *Counseling, Anxiety, Menarche*

Abstrak

Kecemasan saat menarche merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan ketegangan tubuh, kekhawatiran, dan keyakinan bahwa akan terjadi sesuatu yang negatif pada saat menarche. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan dan konseling menghadapi menarche pada remaja putri, mitra pengabdian dengan SMP IT Dokter Tengku Hanafi Sei Buluh Kecamatan Perbaungan. Metode pengabdian yang digunakan dengan memberikan penyuluhan mengenai Menarche dan konseling terkait kecemasan dalam menghadapi menarche. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa 17 orang tidak mengalami kecemasan, 12 orang memiliki kecemasan ringan dan 2 orang mengalami kecemasan sedang.

Kata Kunci : Konseling, Kecemasan, Menarche

PENDAHULUAN

Remaja berusia 10 hingga 19 tahun merupakan seperlima dari populasi dunia, menurut statistik WHO tahun 2018. Lima persen penduduk di Asia Pasifik, yang merupakan rumah bagi 60% populasi global, adalah remaja berusia antara 10 dan 19 tahun. Badan Pusat Statistik memperkirakan bahwa 22% remaja Indonesia berada pada kelompok usia 10–19 tahun, dengan 50,9% di antaranya adalah laki-laki dan 49,1% adalah perempuan (Riskesdas, 2018). Jika dibandingkan kota atau kabupaten lain di Kalimantan Selatan, Kota Banjarmasin mempunyai konsentrasi siswa SD tertinggi. Terdapat 28.920 siswa sekolah dasar yang terdaftar pada tahun 2017; 5.183 di antaranya adalah siswa perempuan kelas empat. Kota Banjarmasin memiliki lima kecamatan yang jumlah tersebut tersebar. Menstruasi atau “siklus menstruasi” merupakan fenomena normal yang dialami wanita. Siklus menstruasi terbentuk oleh pendarahan bulanan berulang yang terjadi setelah dinding rahim terlepas saat menstruasi (Meilan & Fillona, 2018). Menstruasi sering dialami secara negatif, berdampak buruk pada 2 kesehatan mental dan fisik, pendidikan dan pekerjaan. Sebuah tinjauan sistematis baru-baru ini dan meta-sintesis kualitatif pengalaman menstruasi di 76 studi di negara-negara yang berpenghasilan rendah dan menengah mengusulkan model terarah pengalaman menstruasi dimana konteks sosial budaya (termasuk stigma menstruasi dan norma gender) berdampak pada pengalaman menstruasi dengan membatasi dukungan sosial, membentuk harapan perilaku dan membatasi pengetahuan tentang menstruasi.

Pengalaman menstruasi juga dipengaruhi oleh sumber daya fisik dan ekonomi yang langka melalui pembatasan akses ke bahan menstruasi dan infrastruktur yang diperlakukan untuk mendukung menstruasi dan faktor individu menstruasi (seperti nyeri dan aliran). Ketakutan dan kekhawatiran menstruasi di soroti di seluruh studi kualitatif ini sebagai beban yang signifikan bagi kehidupan perempuan dan anak perempuan, dengan kecemasan yang terkait dengan pengelolaan menstruasi. Kami tidak mengetahui adanya data kuantitatif yang mengeksplorasi kecemasan menstruasi (Tanton et,al 2021).

Jika terjadi perubahan ciri-ciri menstruasi, seperti siklus menstruasi yang berkepanjangan, rasa tidak nyaman yang luar biasa, siklus yang tidak teratur, atau darah menstruasi yang banyak, maka hal tersebut dianggap suatu masalah (Wirenviona, 2020). Masalah menstruasi bisa ditandai dengan siklus menstruasi yang tidak teratur. Banyak faktor yang dapat menyebabkan gangguan menstruasi, termasuk ketidakseimbangan hormon, kekurangan nutrisi, dan variabel psikologis seperti stres, tekanan hidup, kecemasan, serta kelelahan fisik dan psikologis.

Sekitar 64% anak perempuan yang mengalami menarche menceritakan kepada ibunya, siapa yang mereka anggap sebagai orang tua dan orang yang paling mereka percayai, diikuti oleh sekitar 22,2% dari mereka yang menceritakan kepada saudara

perempuannya, dan sisanya 6,7% menceritakan kepada orang lain tentang pengalaman menarche mereka. Informasi dapat diperoleh tidak hanya dari orang tua tetapi juga dari profesional kesehatan, seperti Pendidikan kesehatan.

Untuk membantu remaja putri memahami bahwa menstruasi merupakan tanda fisiologis berfungsinya organ reproduksi, maka kegiatan edukasi berupa sosialisasi pesan dan penanaman keyakinan tentang menstruasi merupakan salah satu cara edukasi tentang menstruasi (Winarti, 2016). Sekolah sangat penting untuk mendapatkan perhatian yang layak karena sekolah merupakan lembaga yang dirancang untuk mengembangkan dan meningkatkan sumber daya manusia, termasuk anak-anak.

METODE

Langkah-langkah awal

a) Tahap awal

Kegiatan ini adalah penyiapan peralatan terkait penyuluhan dan konseling mengenai Menarche.

b) Tahap implementasi

Kegiatan ini dilaksanakan di SMP IT Dokter Tengku Hanafi Sei Buluh Kec. Perbaungan

c) Evaluasi

Partisipan merupakan siswi SMP IT Dokter Tengku Hanafi Sei Buluh Kec. Perbaungan.

HASIL DAN DISKUSI

Pengabdian Masyarakat (PKM) ini akan dilaksanakan pada tanggal 20-25 Januari 2024 di SMP IT Dokter Tengku Hanafi Sei Buluh Kec. Perbaungan. Kegiatan ini melibatkan siswi yang sekolah di SMP IT Dokter Tengku Hanafi Sei Buluh Kec. Perbaungan. Kegiatan ini diawali dengan pendahuluan terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan materi terkait Menarche pengertian, penyebab, faktor resiko menarche, gejala dan pengobatan. Selanjutnya adalah memberikan kesempatan kepada siswi untuk bertanya dan membuka konseling terkait siswi menghadapi menarche.

Hasil dari penyuluhan ini menunjukkan kecemasan siswi SMP menghadapi menarche. Namun, para siswi sangat antusias dalam bertanya dan berbagi pengalaman terkait kecemasan dalam menghadapi menarche. Mereka hanya mengetahui pengertiannya saja, bukan tentang penyebab bahkan kecemasan yang muncul saat menghadapi menarche dikarenakan minimnya informasi yang diterima maupun minimnya berbagi pengalaman dari lingkungan sekitarnya. Kegiatan ini sangat baik untuk dilakukan karena dapat memberikan informasi terkait menarche dan para siswi bisa berkonsultasi terkait pengalaman yang dialami secara langsung.

KESIMPULAN

Pembicaraan ini berlangsung di ruang aula SMP IT dokter Tengku Hanafi Sei Buluh. Rangkuman informasi terkait menarche dibuat dalam bentuk leaflet yang bisa dijadikan sebagai media media informasi mengenai Kesehatan.

SARAN

Penyuluhan ini dilakukan sebagai salah satu kegiatan pemberian informasi terkait menarche. Leaflet yang diberikan di sekolah bisa dijadikan salah satu media untuk pemberian informasi terkait menarche.

DAFTAR PUSTAKA

1. Afriyani, L.D., Veftisia, V., & Salafas, E. 2019. Efektifitas Pendidikan Sebaya Terhadap Peningkatan Pengetahuan Perubahan dan Perawatan Genetalia Remaja Pada Siswi Putri di SDN Langensari. *Indonesia Journal Midwifery (IJM)*, 2 (1).
2. Endang, D.N. DAN Yulianti, S.T. 2016. Hubungan antara Tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan kecemasan pada remaja putri kelas VII di SMP Tarakanita Solo Baru Sukoharjo, *Indonesia Journal on Medical Science*, (3), 19.
3. Fillona, W. & Meilan, N., 2018. Kesehatan Reproduksi Remaja: Implementasi PKPR Dalam Teman Sebaya, *Wineka Media*
4. Manik, M.H, Marlina, S, Rosaulina, M, 2024. Penyuluhan Menstruasi Untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri Di SMP Itdokter Tengku Hanafi Sei Buluh Kec. Perbaungan. *Journal pengmas Putri Hijau*.
5. Purwanti & Jayanti. 2011. *Deskripsi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Anak Dalam Menghadapi Menarche Di SD Negeri 1 Kretek Kecamatan Paguyungan Kabupaten Brebes*.
6. Riris, I. D. C & Wirenviona, R. 2020. *Edukasi Kesehatan reproduksi Remaja*. Universitas Airlangga.
7. Sholihah, I. A. 2005. Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Tingkat Kecemasan Saat Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas 1 di SMPN 1 Baleendah Bandung. *Cakrawala Galuh Vol. II*