

Pendidikan Kesehatan tentang Menarche pada Santri di Yayasan Nurul-Haqq Sidoarjo

Yurike Septianingrum¹

Prodi S1 Keperawatan FKK UNUSA, email: yurikesepti1209@unusa.ac.id

Erika Martining Wardani²

Prodi S1 Keperawatan FKK UNUSA, email: erika@unusa.ac.id

Abstrak

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan munculnya menstruasi pertama kali atau menarche pada remaja perempuan. Perubahan-perubahan fisik ini seperti menarche akan mengakibatkan kecemasan pada remaja putri, sehingga perlu diberikan pendidikan kesehatan yang tepat untuk mengatasi kecemasan tersebut. Pendidikan kesehatan tidak selalu identik dengan ceramah dan tanya jawab, saat ini banyak metode pendidikan kesehatan yang lebih menarik dan tidak monoton misalnya melalui permainan. Salah satu bentuk permainan yang dapat digunakan adalah bermain kartu kuartet. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan santriwati tentang menarche. Metode pendidikan kesehatan menggunakan permainan kartu kuartet menarche. Pengetahuan santriwati diukur dengan melakukan *pre test* dengan mengisi kuesioner sebelum penyuluhan dan *post test* setelah penyuluhan. Tingkat pengetahuan santriwati dapat diukur dengan membandingkan hasil *pre test* dan *post test*. Hasil luaran dari pengabdian masyarakat ini adalah adanya peningkatan pengetahuan santriwati mengenai menarche (pada *pre test* 62,5% tingkat pengetahuan sedang, 37,5% tingkat pengetahuan kurang) menjadi (*post test* 50% tingkat pengetahuan sedang, 50% tingkat pengetahuan baik). Hasil pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan status kesehatan santriwati di Yayasan Nurul-Haqq Sidoarjo

Kata kunci: tingkat pengetahuan, menarche, kartu kuartet, permainan

Abstract

Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood marked by the appearance of menstruation first or menarche in adolescent girls. These physical changes such as menarche will result in anxiety in young women, so that appropriate health education is needed to overcome these anxieties. Health education is not always synonymous with lectures and frequently asked questions, nowadays many health education methods are more interesting and not monotonous for example through games. One form of play that can be used is playing quartet cards. This community service activity aims to increase santriwati's knowledge about menarche. The health education method uses the menarche quartet card game. Santriwati's knowledge is measured by pre-test by filling out the questionnaire before counseling and post test after counseling. The level of santriwati knowledge can be measured by comparing the results of pre test and post test. The outcome of

community service is an increase in the santriwati's knowledge of menarche (at pre test 62.5% moderate knowledge level, 37.5% less knowledge level) to (post test 50% moderate knowledge level, 50% good knowledge level). The result of community service is expected to improve santriwati health status in Yayasan Nurul-Haqq Sidoarjo

Keywords: level of knowledge, menarche, quartet card, game

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi semua perkembangan seperti perkembangan fisik, emosional, maupun sosial yang akan dialami remaja putri sebagai proses persiapan memasuki masa dewasa (Rumini dan Sundari, 2013). Secara umum, di antara perubahan yang terjadi pada masa ini, perubahan fisik cenderung lebih mendominasi karena merupakan salah satu ciri yang penting dari perkembangan masa remaja. Perubahan fisik yang terjadi antara anak laki - laki dan perempuan sangatlah berbeda, pada anak laki - laki perubahan fisik ditunjukkan dengan pertumbuhan batang kemaluan (penis) dan kantung kemaluan (scrotum) atau biasa ditandai dengan mimpi basah. Sementara itu, pada anak perempuan terjadi perubahan pada payudara dan alat kemaluan (vagina) atau biasa ditandai dengan munculnya

menstruasi pertama kali atau menarche (Mar'at, 2005). Hasil riskesdas indonesia tahun 2012 menunjukkan bahwa rata-rata usia menarche di Indonesia adalah 13 tahun, dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun atau lebih lambat sampai usia 17 tahun. Di Jawa Timur, khususnya kota Surabaya, sekitar 0,1% remaja putri mengalami menarche lebih awal pada usia 6-8 tahun, dan sekitar 26,3% lainnya mendapat menarche pada usia lebih dari 14 tahun (Depkes RI, 2012).

Gaya hidup merupakan kebiasaan sehari-hari yang dilakukan remaja putri yang berkaitan dengan olahraga, konsumsi soft drink, dan makanan fast food. Menurut nopembri (2012) bahwa remaja putri aktif dalam kegiatan fisik (olahraga) yang berlebihan sebelum datang menarche akan mengalami keterlambatan menarche dari pada remaja putri yang jarang melakukan

olahraga bahkan tidak pernah melakukan olahraga. Menurut (Path, 2005) bahwa konsumsi soft drink yang mengandung pemanis buatan cenderung meningkat selama fase luteal (masa saat ovulasi terjadi sampai terjadinya menstruasi). Sehingga selama fase luteal terjadi peningkatan asupan makanan atau energi. Menurut (Susanti, 2012) makanan fast food banyak mengandung pemanis buatan, lemak dan zat adiktif bisa menyebabkan menarche lebih awal.

GAMBARAN UMUM MASYARAKAT SASARAN

Yayasan Nurul-Haqq adalah salah satu wilayah di daerah Taman, Kabupaten Sidoarjo Provinsi Jawa Timur. Penanggung jawab Yayasan Nurul-Haqq Sidoarjo yaitu H. Sholihul Ibad.

Santri yang ada di yayasan Nurul-Haqq Sidoarjo sebagian besar terdiri dari ± 30 santri dan 100 ibu-ibu. Pendidikan santri berusia remaja sangat bervariasi, mereka bersekolah di lembaga pendidikan yang didirikan oleh pemangku ponpes. Pendidikan para santri saat ini adalah pendidikan dasar yaitu madrasah aliyah, sekolah dasar

umum. Meskipun tingkat pendidikan sudah menengah keatas tetapi dari penyuluhan diketahui bahwa santri-santri belum memahami tentang menarche. Oleh karena itu, dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pemberian game kartu kwartet mengenai menarche remaja yayasan dapat lebih memahami konsep tersebut sehingga dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan.

METODE

Metode pelaksanaan dalam program pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan kepada masyarakat bidang keperawatan di Yayasan Nurul-Haqq Sidoarjo ini melalui 3 (tiga) tahap yaitu :

- a. Pra Kegiatan
 - 1) Rapat Strategi Pelaksanaan
 - 2) Survei Lokasi
 - 3) Persiapan sarana dan prasarana

b. Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan adalah tahap utama dari program pengabdian masyarakat . Sasaran kegiatan adalah santriwati Yayasan Nurul-Haqq Sidoarjo. Distribusi pelaksanaan sebagai berikut:

1. Pendidikan kesehatan melalui metode permainan kartu kwartet menarache. Santriwati dibagi menjadi 3 kelompok, yang kemudian dijelaskan cara bermain oleh anggota penelitian, setelah itu masing-masing kelompok melakukan permainan bergantian sampai kartu di tengah habis, dan yang habis terlebih dahulu dan mengumpulkan tema kartu paling banyak menjadi pemenang dan berhak mendapat hadiah.

No	Usia	Jumlah	Persentase
1	10 tahun	5	31.25 %
2	11 tahun	4	25 %
3	12 tahun	5	31.25%
4	13 tahun	2	12.5 %
Total		16	100

2. *Pre test* dan *post test*

Pre test dilaksanakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan santriwati tentang menarache sebelum dilakukan permainan.

Post test dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan santriwati tentang menarache setelah mendapatkan permainan.

Kegiatan *pre test* dan *post test* ini dilakukan untuk mengetahui adanya peningkatan pengetahuan dari sebelum mendapatkan penyuluhan dengan sesudah mendapatkan permainan.

c. Pasca Kegiatan

Tahapan ini merupakan tahapan akhir dari pengabdian masyarakat. Pada tahap ini dilakukan evaluasi dan penyusunan laporan kegiatan. Instrumen evaluasi yang digunakan adalah kuesioner. Indikator penilaian mencakup aspek berikut: Pengetahuan mengenai menarache

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran umum peserta

Peserta penyuluhan adalah santriwati di Yayasan Nurul-Haqq Sidoarjo, yang seluruhnya berjenis kelamin perempuan.

Tabel 1.1 Distribusi peserta berdasarkan usia

Berdasarkan Tabel 1.1 diatas, diperoleh informasi bahwa peserta pendidikan kesehatan yang mayoritas adalah santriwati, memiliki karakteristik mayoritas berusia 10 dan 11 tahun dengan jumlah 5 orang (31,25 %), Sedangkan presentase tersedikit berusia 13 tahun jumlah 2 orang (12,5 %).

2. Tingkat pengetahuan responden tentang menarache

Tingkat pengetahuan responden diukur dengan kuesioner sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*)

penyuluhan. Hasil *pre test* dan *post test* untuk pendidikan kesehatan melalui permainan kartu kwartet menarche adalah sebagai berikut:

Tabel 2.1 *Pre test* dan *post test* pengetahuan tentang menarche

Pengetahuan	Pre test	Post test
Kurang	37,5 %	0 %
Sedang	62,5 %	50 %
Baik	0 %	50 %

Berdasarkan Tabel 2.1 *pre test* dan *post test* permainan yang diikuti sebanyak 16 responden, dapat dinyatakan bahwa hasil *pre test* tentang pengetahuan responden tentang menarche sebanyak 10 santriwati (62,5%) mempunyai tingkat pengetahuan sedang, dan sebanyak 6 santriwati (37,5%) mempunyai pengetahuan yang kurang.. Sedangkan berdasarkan hasil *post test* sebanyak 8 santriwati (50%) mempunyai tingkat pengetahuan yang sedang, sedangkan sebanyak 8 santriwati (50%) mempunyai tingkat pengetahuan yang baik.

Dilihat dari hasil *pre test*, santriwati sebagian besar tidak mengetahui tentang menarche. Namun setelah dilakukannya penyuluhan, hasil *post test* sebagian besar santriwati mengerti tentang

menarche. Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat karena nilai *post test* lebih tinggi daripada nilai *pre test*.

KESIMPULAN

1. Peserta peserta pendidikan kesehatan tentang menarche memiliki karakteristik mayoritas berusia 10-11 tahun
2. Hasil tes (*pre-post test*) menunjukkan ada peningkatan pengetahuan mengenai menarche pada santriwati Yayasan Nurul-Haqq Sidoarjo.

REFERENSI

- Macsali, F., et al., (2011). Early age at menarche, Lung Function, and Adult Asthma. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*. 183: 8-14. <http://www.atsjournals.org/doi/full/10.1164/rccm.200912-1886OC>. (Sitasi 23 Juli 2013)
- Mar'at, S. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Rosda Karya
- Path, E.F. (2005). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC
- Rumini, Sundari. (2013). *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta

Susanti, A.V. (2012). Faktor Risiko Kejadian Menarche Dini pada Remaja di SMPN 30 Semarang. *Journal of Nutrition College*. 1(1): 386-407.

Universitas Diponegoro.
Eprints. Undip.ac.id/38409/
(Sitasi 24 Juni 2013)