

PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN PENDIDIKAN KESEHATAN PERSIAPAN PUBERTAS PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Suryati¹, Elsy Rahmawaty², Fenti Hasnani³✉

Corresponding author: fentihasnani12@gmail.com

^{1,2,3} Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Jakarta I, Indonesia

Genesis Naskah: 16-01-2024, Revised: 29-01-2024, Accepted: 16-02-2024, Available Online: 27-02-2024

Abstrak

Pertumbuhan dan perkembangan remaja terjadi secara alami, baik fisik, mental dan kematangan organ reproduksi. Remaja merupakan tahapan dimana perubahan periode dari anak-anak menjadi dewasa dengan adanya perubahan pada fisik, psikis dan sosial. Usia paling awal dimulainya pubertas adalah pada usia 10-15 tahun dan berlangsung kurang lebih selama 4 tahun, namun untuk anak perempuan biasanya terjadi percepatan yaitu di usia 9 tahun sudah mengalami pubertas, tetapi percepatan tersebut sering tidak diimbangi dengan percepatan perkembangan psikologis, termasuk mental dan emosional. Pentingnya pendidikan kesehatan persiapan pubertas. Tanda utama pubertas pada anak laki-laki adalah mimpi basah, perubahan suara yang disertai dengan tonjolan kerongkongan (Adam's apple), perubahan panjang penis, dan tumbuhnya rambut kemaluan., sedangkan pada anak perempuan adalah menarche (menstruasi pertama kali), pertumbuhan payudara, tumbuhnya rambut di daerah kemaluan. Pentingnya Pendidikan Kesehatan persiapan pubertas pada siswa dan siswi diperlukan agar anak memiliki pengetahuan yang memadai tentang bagaimana menjaga organ-organ reproduksi, sertamenanamkan nilai-nilai moral yang berkaitan dengan masalah seksualitas. Tetapi seringkali anak merespon pubertas dengan negatif seperti rasa malu, cemas, takut, dan sedih sehingga diperlukan edukasi pada remaja awal dalam persiapan menghadapi pubertas. Mitra dalam pengabdian masyarakat ini adalah SDN 01 Pondok Labu Jakarta Selatan. Metode pengabdian masyarakat adalah ceramah dan tanya jawab penyuluhan persiapan menarche. Kesimpulan dari hasil pengabdian kepada masyarakat ini adalah pentingnya pendidikan kesehatan diberikan kepada remaja prapubertas seperti siswi sekolah dasar, karena dengan adanya pendidikan kesehatan melalui jalur sekolah dapat merubah pengetahuan siswi kepada yang lebih baik terutama pada siswi SD dalam persiapan pubertas dan menghadapi menarche.

Kata Kunci: Pengetahuan, Pendidikan Kesehatan, Pubertas

INCREASING KNOWLEDGE AND HEALTH EDUCATION PREPARING FOR PUBERTY IN ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

Abstract

Adolescent growth and development occurs naturally, both physically, mentally and in the maturity of reproductive organs. Adolescence is a stage where the period changes from children to adults with physical, psychological and social changes. The earliest age at which puberty begins is 10-15 years old and lasts approximately 4 years, but for girls there is usually an acceleration, namely at the age of 9 years they have experienced puberty, but this acceleration is often not matched by an acceleration in psychological development, including mental and physical development. emotional. The importance of health education in preparation for puberty. The main signs of puberty in boys are wet dreams, changes in voice accompanied by a bulge in the throat (Adam's apple), changes in penis length, and the growth of pubic hair, while in girls it is menarche (first menstruation), breast growth, growth of hair in the pubic area. The importance of Health Education for puberty preparation for students is necessary so that children have adequate knowledge about how to care for reproductive organs, as well as instilling moral values related to sexuality issues. However, children often respond negatively to puberty, such as feeling shy, anxious, afraid and sad, so education is needed for early adolescents in preparation for facing puberty. The partner in this community service is SDN 01 Pondok Labu, South Jakarta. The community service method is lectures and questions and answers on menarche preparation. The conclusion from the results of this community service is the importance of health education given to pre-pubertal teenagers such as elementary school students,

because the existence of health education through school channels can change the knowledge of female students for the better, especially elementary school students in preparation for puberty and facing menarche.

Keywords: *Knowledge, Health Education, Puberty*

Pendahuluan

Kesehatan reproduksi masih menjadi hal tabu di kalangan remaja. Hal ini menyebabkan banyak masalah terkait kesehatan reproduksi remaja muncul. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja akan mengalami pubertas yang ditandai dengan terjadinya kematangan seksual dan perubahan fisik dan menarche (Sanjiwani et al., 2020). Di Indonesia, usia menarche mengalami penurunan dalam beberapa tahun terakhir. Penurunan usia menarche harus diimbangi dengan kesiapan pada remaja putri pra-pubertas, baik secara fisik maupun secara mental. Saat ini banyak remaja putri yang tidak siap menarche. Ketidaksiapan menarche akan berdampak pada buruknya perilaku vulva hygiene dan berisiko terjangkit penyakit menular seksual. Persentase ketidaksiapan dalam menghadapi menarche semakin menurun seiring dengan tingkatan umur. Hal ini menunjukkan bahwa perkembangan fisik sebaiknya diikuti dengan perkembangan psikologis, salah satunya dalam rangka mempersiapkan mental menghadapi masa pubertas (Lutfiya, 2017).

Berdasarkan data UNICEF, satu dari empat anak perempuan di Indonesia tidak pernah mendapatkan informasi tentang menstruasi sebelum mengalami menstruasi pertama. Berdasarkan data SDKI 2017, satu dari lima anak perempuan tidak mengetahui bahwa menstruasi adalah tanda bahwa secara fisik mereka sudah bisa hamil (UNICEF INDONESIA, 2022).

Persiapan menghadapi menghadapi menarche penting dilakukan dengan memberikan motivasi pentingnya menjaga kesehatan organ-organ reproduksi, mengidentifikasi permasalahan yang akan terjadi pada masa pubertas yang berkaitan dengan perkembangan fungsi reproduksi, melakukan Pendidikan Kesehatan mengenai vulva hygiene.

Metode Pelaksanaan

Metode pengabdian masyarakat adalah ceramah dan tanya jawab penyuluhan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan pada tahun 2023 dan dibagi dalam menjadi 2 periode. Periode pertama diawali dengan menganalisis situasi wilayah, mengurus ijin lokasi kegiatan pengabdian masyarakat, mengembangkan media penyuluhan, pembagian kuesioner pre test, melakukan kegiatan pendidikan kesehatan, pembagian kuesioner post test dan evaluasi. Periode kedua dimulai dari pembagian kuisisioner pre test, melakukan pendidikan kesehatan tentang kegiatan- kegiatan kesehatan pemahaman dan ketrampilan kesehatan reproduksi, pembagian kuisisioner post test dan evaluasi serta pelaporan akhir. Mitra dalam pengabdian masyarakat ini adalah SDN 01 Pondok Labu Jakarta Selatan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan semester pertama dengan tujuan peningkatan pengetahuan pada remaja yang diberikan pendidikan Kesehatan persiapan pubertas adalah teridentifikasinya remaja putri yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat sebanyak 50 siswi kelas 4, evaluasi pengetahuan pemahaman persiapan pubertas dilakukan melalui pengisian kuisioner pre test dan post test, hasil pretest rata-rata siswi memperoleh nilai 70. Setelah kegiatan pretest dilanjutkan dengan pemaparan atau penjelasan materi tentang pubertas dengan diskusi yang diapresiasi dengan antusias oleh seluruh siswi dan guru yang mengikuti kegiatan, setelah penjelasan materi pubertas dilanjut posttest dengan nilai rata-rata 90.



Gambar 1. Kegiatan Pendidikan Kesehatan Persiapan Pubertas

Hasil kegiatan pada semester kedua yang bertujuan untuk peningkatan pemahaman remaja tentang Kesehatan reproduksi dan ketrampilan Kesehatan reproduksi adalah remaja yang mengikuti kegiatan sebanyak 50 siswi kelas 4, hasil evaluasi pemahaman pengetahuan pemahaman kesehatan reproduksi pada remaja dilakukan melalui pengisian kuisioner pre test dan post test,

hasil pretest yang telah dilakukan rata-ratanya 60 dan hasil rata-rata nilai evaluasi saat post test meningkat menjadi 95. 100% siswi mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat dengan baik dan lancar.



Gambar 2. penyuluhan dan diskusi kesehatan Reproduksi pada remaja

Kegiatan ini mendapat dukungan dari pihak Dinas Kesehatan Jakarta Selatan, Puskesmas Kecamatan Cilandak, Puskesmas Kelurahan Pondok Labu, dan Kepala Sekolah, para guru dan penanggungjawab UKS.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan akan mempengaruhi terhadap tingkat persiapan menghadapi menarche pada siswi SD tersebut. Dengan demikian agar persiapan menghadapi menarche tentang menarche bisa meningkat atau bahkan mereka tidak lagi merasa cemas maka perlu adanya pemberian pendidikan kesehatan pada siswi SD tersebut. Untuk itu perlu adanya peran dari petugas kesehatan setempat untuk memberikan penyuluhan tentang menarche pada siswi SD tentang menarche. Upaya ini bisa dilakukan melalui kerjasama dengan pihak sekolah melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).

Promosi kesehatan merupakan tahapan yang pertama dan utama pada pencegahan penyakit.

Pada promosi kesehatan dibutuhkan penyamaan persepsi bahwa promosi kesehatan merupakan proses yang memberikan informasi kesehatan pada masyarakat agar masyarakat mau dan mampu memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Notoatmodjo, 2012). Kegiatan Promosi Kesehatan diantaranya adalah melalui pendidikan kesehatan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Saddiyah Rangkuti, 2021) yang menyatakan bahwa pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Persiapan Menghadapi Menarche pada Siswa SD Tahun 2020 setelah dilakukan pengujian dengan analisa Univariat dan Uji Statistik memperoleh hasil sebanyak 9 responden (45.0%) kurang siap, sebanyak 11 responden (55.0%) cukup siap dan ada pengaruh yang signifikan antara pendidikan kesehatan terhadap persiapan menghadapi menarche dengan nilai $p(0,000) < \alpha(0,05)$. Pendidikan kesehatan akan mempengaruhi tingkat persiapan menghadapi menarche pada siswi SD. Dengan demikian persiapan menghadapi menarche bisa meningkat atau bahkan mereka tidak lagi merasa cemas maka perlu adanya pemberian pendidikan kesehatan pada siswi SD tersebut. Untuk itu perlu adanya peran dari petugas kesehatan setempat untuk memberikan penyuluhan tentang menarche pada siswi SD tentang menarche. Upaya ini bisa dilakukan melalui kerjasama dengan pihak sekolah melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Terbukti bahwa pendidikan kesehatan tentang menarche memang efektif untuk meningkatkan persiapan siswa dalam menghadapi menarche. Hal ini berarti bahwa pendidikan kesehatan

mempengaruhi persiapan siswi dalam menghadapi menarche. Oleh karena itu pendidikan kesehatan tentang menarche sebaiknya diberikan secara berkesinambungan oleh institusi tempat pendidikan yang bersangkutan juga guru selaku pendidik, sehingga keberhasilan pendidikan kesehatan tidak hanya terbatas pada perubahan dan pembinaan perilaku saja tapi lebih luas ke arah pengembangan perilaku, yaitu perilaku remaja wanita yang benar berkaitan dengan menstruasi dan kematangan organ-organ reproduksi mereka dalam menghadapi masa pubertas.

Masa pubertas menjadi tahap pertumbuhan pada anak laki-laki dan perempuan yang akan terjadi cepat atau lambat. Masa pubertas pada anak merupakan transisi di mana tubuh mereka bertumbuh dan berubah seiring menjadi orang dewasa, salah satu tandanya adalah perubahan fisik. Seiring dengan terjadinya perubahan fisiologis ini maka remaja akan lebih mengetahui bagaimana cara menjaga personal hygiene yang baik dan secara tidak langsung remaja sudah melakukan preventif terhadap penyakit yang dapat menyerang alat reproduksinya (Deani, 2023).

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pendidikan kesehatan sangat penting diberikan kepada remaja prapubertas seperti siswi sekolah dasar, karena dengan adanya pendidikan kesehatan melalui jalur sekolah dapat merubah pengetahuan

siswi kepada yang lebih baik terutama pada siswi SD dalam persiapan pubertas dan menghadapi menarche. Melalui kegiatan ini diharapkan pihak sekolah secara intensif melakukan pendekatan terhadap siswi-siswinya agar siswi mendapatkan pemahaman yang benar sehingga dapat meningkatkan personal hygiene pada system reproduksinya.

Daftar Pustaka

- Deani, A. (2023). *Efektivitas pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan terkait*.
- Lutfiya, I. (2017). Analisis Kesiapan Siswi Sekolah Dasar dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 5(2), 135. <https://doi.org/10.20473/jbk.v5i2.2016.135-145>
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku. In *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Saddiyah Rangkuti. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Persiapan Menghadapi Menarche pada Siswa SD 060963 Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (JURKESMAS)*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.53842/jkm.v1i1.6>
- Sanjiwani, I. A., Pramitaresthi, I. G. A., & Pramitaresthi, I. G. A. (2020). Gambaran Kesiapan Menarche Siswi Di Sd 2 Dalung. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(2), 169. <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i02.p09>
- UNICEF INDONESIA. (2022). 1 dari 9 Perempuan Indonesia Menikah saat Usia Anak. In <https://www.unicef.org/indonesia/id/Air-Sanitasi-Dan-Kebersihan-Wash/1-Dari-9-Perempuan-Indonesia-Menikah-Saat-Uusia-Anak>.