

Edukasi Tentang Menarche dan Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan dan Nyeri Saat Menstruasi pada Anak Sekolah Dasar

Education About Menarche and Relaxation Therapy to Reduce Anxiety and Pain During Menstruation in Elementary School Children

^{1*}Mardiana Mardiana, ²Muhammad Basri

^{1,2} Program Studi Diploma III Keperawatan Institut Batari Toja Bone, Indonesia

Alamat : Jl. Majang No.17, Watampone, Kec. Tanete Riattang Bar., Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan

Korespondensi penulis : dianaizzan@gmail.com

Article History:

Received: November 26, 2024;

Revised: Desember 10, 2024;

Accepted: Januari 24, 2025;

Online available: Januari 28, 2025;

Keywords: Menarche, Education, relaxation, therapy

Abstract: Early menarche in elementary school children means that children need to have knowledge about menstruation from an early age. Knowledge about menstruation affects children's responses during their first menstruation and personal hygiene during menstruation, so children need correct information about menstruation. This community service aims to provide information about menstruation and complementary therapies, especially relaxation therapy to reduce anxiety and pain. There are four stages in implementing this education, namely the planning stage, preparation stage, implementation stage and monitoring and evaluation stage. There was an increase in students' knowledge after providing education. The results of this community service can show that providing education can increase students' knowledge.

Abstrak

Menarche yang terjadi lebih dini pada anak sekolah dasar menyebabkan anak perlu memiliki pengetahuan tentang menstruasi sejak dini. Pengetahuan tentang menstruasi berdampak pada respons anak saat menstruasi pertama dan kebersihan perorangan saat menstruasi sehingga anak membutuhkan informasi yang benar tentang menstruasi. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang menstruasi dan terapi komplementer khususnya terapi relaksasi untuk menurunkan kecemasan dan nyeri. Ada empat tahapan pelaksanaan edukasi ini yaitu tahap perencanaan, tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap monitoring dan evaluasi. Terdapat peningkatan pengetahuan siswi setelah pemberian edukasi. Hasil pengabdian masyarakat ini dapat menunjukkan bahwa pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan siswa.

Kata kunci: Menarche, Edukasi, terapi, relaksasi

1. PENDAHULUAN

Anak usia sekolah adalah masa transisi menuju masa remaja awal. Periode anak usia sekolah ini dimulai dengan memasuki lingkungan sekolah, yang memiliki dampak signifikan pada perkembangan anak dan hubungan dengan orang lain. Dalam transisi ini, harus penyesuaian anak berhubungan dengan orang lain dan juga proses pematangan fisik dan seksual. Salah satu tanda kematangan seksual pada gadis muda adalah mengalami periode menstruasi (Ruwihapsari and Maryana 2018). Menarche merupakan ciri-ciri pubertas, yaitu masa transisi dari anak-anak ke masa pematangan seksual. Menarche adalah keluarnya cairan

darah dari alat kelamin sebagai akibat luruhnya lapisan dinding dalam rahim. Perkembangan reproduksi seperti menarche terjadi pada akhir masa anak-anak (Afriliana, Puspitaningrum, and Rahmawati 2014). Menarche yang terjadi lebih dini pada anak sekolah dasar menyebabkan anak perlu memiliki pengetahuan tentang menstruasi sejak dini. Pengetahuan tentang menstruasi berdampak pada respons anak saat menstruasi pertama dan kebersihan perorangan saat menstruasi sehingga anak membutuhkan informasi yang benar tentang menstruasi. Beberapa anak perempuan memiliki perilaku kebersihan menstruasi yang buruk karena kurang informasi. Anak memberikan respons negatif saat menstruasi pertama disebabkan belum mendapatkan informasi tentang menstruasi (Nurlaeli, Herman, and Indarto 2021). Bagi siswi yang memiliki pengetahuan tentang menstruasi cenderung menjaga kebersihan diri saat menstruasi, oleh karena itu penting untuk diberikan pemahaman lebih awal terkait menstruasi (Afriliana et al. 2014). Informasi tentang menstruasi yang dibutuhkan anak perempuan sekolah dasar dapat diperoleh dari orang tua, saudara perempuan, dan teman sebaya. Akses informasi yang semakin mudah membantu anak untuk mengakses melalui internet (Nurlaeli et al. 2021).

Selain pemahaman tentang menarche, siswa juga dapat memahami tentang penanganan kecemasan dan nyeri saat awal mengalami menstruasi. Sehingga mahasiswa dapat melakukan penanganan secara mandiri jika mengalami hal yang serupa. Penggunaan terapi non farmakologis dalam penanganan nyeri haid primer yang telah dilakukan penelitian yaitu sekitar 15,5-79,3% wanita yang merasakan nyeri haid primer telah menggunakan terapi komplementer (Samba Conney et al. 2019). Berbagai macam terapi komplementer yang terbukti efektif dalam menurunkan nyeri haid primer diantaranya adalah terapi kompres hangat, bed rest (Abubakar et al., 2020), relaksasi, exercise dan penggunaan tanaman herbal. Pada penelitian terdahulu menyatakan bahwa alternatif lainnya seperti akupuntur, moksibusi, pengobatan herbal cina serta suplementasi makanan (Zhai et al, 2019). Adapun tujuan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang menarche dan terapi komplementer untuk menangani kecemasan dan nyeri saat menstruasi.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di SD Inpres 3/77 Desa Bulumpare Kecamatan Awangpone Kabupaten Bone. Peserta pengabdian Masyarakat ini yakni para siswa dan siswi SD SD Inpres 3/77 Kelas 5 dan 6 Desa Bulumpare. Jumlah peserta kegiatan ini sebanyak 28 orang. Pendekatan yang dilakukan adalah *Participatory Rural Appraisal* (Fadillah et.al, 2018) dengan metode pengabdian yaitu ceramah dan demonstrasi. Selain itu untuk mengukur keberhasilan program dengan melakukan pengukuran Tingkat pengetahuan *Pre* dan

Post Test. kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam 3 tahapan yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, dan tahap monitoring dan evaluasi:

Tahap Perencanaan dan Persiapan

Tahap persiapan yaitu:

- a) Pada tahapan ini dilakukan koordinasi dengan mitra dalam rangka merencanakan pelaksanaan pengabdian.
- b) Pengurusan ijin pelaksanaan pengabdian dari LPPM Institut Batari Toja Bone
- c) Pengurusan ijin pelaksanaan pengabdian pada Lokasi mitra/UPT Pendidikan SD Inpres 3/77 Desa Bulumpare.
- d) Pembagian tugas masing-masing anggota tim.
- e) Penyusunan bahan presentasi terkait Mengenali Sejak Dini Menstruasi dan Terapi komplementer untuk menurunkan kecemasan dan nyeri saat menstruasi.

Tahap Pelaksanaan dan Proses

Pada tahap pelaksanaan dilakukan 4 kegiatan yaitu

- a) Tim melakukan *pretest*;
- b) Penyajian materi oleh narasumber tentang mengenali menstruasi sejak dini dan terapi komplementer untuk menurunkan kecemasan dan nyeri saat menstruasi;
- c) Narasumber mendemonstrasikan dan redemonstrasi terapi komplementer tehnik relaksasi napas dalam selama 20 menit dan;
- d) Tim memberikan waktu kepada siswa untuk melakukan secara mandiri tehnik relaksasi napas dalam tersebut.

Tahap Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk mengetahui keberhasilan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan. Evaluasi juga digunakan untuk mengetahui apakah tujuan yang telah ditentukan dapat dicapai atau tidak, dan apakah pelaksanaan kegiatan penyuluhan sesuai dengan rencana, serta dampak apa yang terjadi setelah kegiatan dilaksanakan. Keberhasilan pengabdian ini ditunjukkan dengan peningkatan pengetahuan pada siswa siswi SD Inpres 3/77 Desa Bulumpare. Hasil perhitungan keberhasilan program ini ditinjau dari nilai *pre* dan *post test* dari siswa dan siswi SD Inpres 3/77 Desa Bulumpare.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilakukan pada lansia di SD Inpres 3/77 Desa Bulumpare Kecamatan Awangpone Kabupaten Bone. Kegiatan ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan pada siswa dan siswi tentang menstruasi dan terapi komplementer. Adapun hasil *pre* dan *post test* dapat dilihat pada table berikut.

Berdasarkan hasil kegiatan edukasi pemberian terapi tertawa pada lansia untuk menurunkan tekanan darah didapatkan hasil.

Tabel 1

Distribusi Hasil *Pre tes* dan *Post tes* Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi

RESPONDEN	UMUR	KELAS	<i>PRE TEST</i> TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI	<i>POST TEST</i> TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI
An. AS	12	6	71	100
An SR	11	5	42	85
An BS	10	5	28	71
An AF	11	5	57	100
An NA	11	5	85	100
An IN	10	5	57	100
An ZR	11	6	42	85
An NP	11	6	42	85
An NR	11	5	71	85
An NJ	10	5	28	71
An NF	11	5	42	71
An AF	11	6	57	100
An AH	11	6	42	85
An SI	10	5	71	85
An NH	11	6	42	71
An AT	10	5	57	100
An MS	11	5	28	71

Skor nilai:

Rendah : 14- 42

Sedang : 57-71

Tinggi : 85-100

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa responden yang mengikuti kegiatan ini sebelum dan setelah pemberian edukasi Mengenali Sejak Dini Menstruasi dan Terapi komplementer untuk menurunkan kecemasan dan nyeri saat menstruasi. Pada nilai *pretes* didapatkan 9 siswa (52,9%) ketegori nilai rendah dan 8 siswa (47,0%) mendapat ketegori nilai sedang. Setelah pemberian edukasi terdapat peningkatan pengetahuan dimana terdapat 5 siswa (29,4%) yang mendapat nilai ketegori sedang dan 12 siswa (70,5%) mendapat nilai ketegori tinggi.



Gambar 1
Dokumentasi Pelaksanaan Terapi Tertawa

Berdasarkan hasil *pretes* dan *post test* terdapat peningkatan pengetahuan siswa, hal ini dapat dilihat pada tabel 1 diatas. Penelitian tentang gambaran tingkat pengetahuan siswi SD tentang menstruasi sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan di SDN Sampangan 01 Semarang menjelaskan bahwa 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%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pengetahuan siswi tentang menstruasi mengalami peningkatan setelah penyuluhan (Afriliana et al. 2014). Penelitian lain tentang Efektivitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil dari sampel penelitian berjumlah 31 orang yang diambil dengan Teknik purposive sampling. Data dianalisa dengan menggunakan uji Wilcoxon. Hasilnya didapatkan $p=0,001$; $\alpha < 0,05$ yang artinya ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan, dan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada siswi SMP (Astuti and Anggarawati 2020).

Penelitian yang serupa tentang Pengaruh Media Booklet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Terkait Kebersihan Dalam Menstruasi Di Pondok Pesantren Al-Ishlah Demak Triwulan li Tahun 2017. Penelitian ini menunjukkan ada perbedaan pengetahuan remaja putri terkait kebersihan dalam menstruasi sebelum dan sesudah diberikan media booklet di Pondok Pesantren Al-Ishlah Demak ($p=0,0001$)(Puspitaningrum et al. 2017). Penelitian lain tentang Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Higiene Menstruasi Terhadap Pengetahuan Remaja Putri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan ($p = 0,000$) tentang higiene menstruasi pada siswi di SMP Negeri 1 Masohi. Penelitian ini menyarankan pendidikan kesehatan remaja diharapkan dapat dimasukkan dalam kurikulum pembelajaran dan diberikan secara rutin atau berkala kepada remaja di sekolah (Dolang and Kiriwenno 2020). Oleh karena itu dari beberapa hasil penelitian

ini dapat disimpulkan bahwa peningkatan pengetahuan dapat terjadi setelah pemberian edukasi kesehatan.

4. KESIMPULAN

Dari hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan pada siswi SD Inpres 3/77 Desa Bulumpare. Hal ini ditandai dengan adanya peningkatan pengetahuan dari *pre tes* ke *post tes*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah dan seluruh guru kelas yang telah memfasilitasi kami dalam pengabdian Masyarakat ini. Terkhusus siswi SD Inpres 3/77 Desa Bulumpare yang telah ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini. Penulis berharap materi yang disampaikan dapat bermanfaat bagi siswi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriliana, I., Dewi Puspitaningrum, & Agustin Rahmawati. (2014). Gambaran tingkat pengetahuan siswi SD tentang menstruasi sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan di SDN Sampangan 01 Semarang. *Jurnal Kebidanan*, 3(2), 12–19.
- Astuti, Y., & Anggarawati, T. (2020). Efektivitas pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku personal hygiene saat menstruasi. *Indonesia Jurnal Perawat*, 5(2), 36. <https://doi.org/10.26751/ijp.v5i2.1351>
- Dolang, M. W., & Kiriweno, E. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang higiene menstruasi terhadap pengetahuan remaja putri. *Biosel: Biology Science and Education*, 9(1), 101. <https://doi.org/10.33477/bs.v9i1.1327>
- Nurlaeli, H., Herman, M., & Indarto, H. (2021). Pengetahuan dan psikologi anak SD kelas atas saat menghadapi menstruasi pertama kali. *Inspiratif Pendidikan*, 10(1), 54–66.
- Puspitaningrum, W., Agushybana, F., Mawarni, A., & Nugroho, D. (2017). Pengaruh media booklet terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri terkait kebersihan dalam menstruasi di Pondok Pesantren Al-Ishlah Demak Triwulan II tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(4), 2356–3346.
- Ruwihapsari, Z., & Maryana. (2018). The influence of health education using menarche module towards the level of knowledge about menstruation on girl students class IV-V in SDN Gedongkiwo Yogyakarta. *Caring*, 7(1), 17–24.
- Samba Conney, C., Kretchy, I. A., Asiedu-Danso, M., & Allotey-Babington, G. L. (2019). Complementary and alternative medicine use for primary dysmenorrhea among senior high school students in the Western Region of Ghana. *Obstetrics and Gynecology International*, 2019, 8059471. <https://doi.org/10.1155/2019/8059471>