

## Persiapan Menghadapi *Menarche* Sebagai Awal Reproduksi Sehat Pada Remaja Perempuan Di Upt SD Negeri 066652 Medan

Christina Roos Etty<sup>1</sup>, Elsarika Damanik<sup>2</sup>, Julia Mahdalena<sup>3</sup>, Ernawati Barus<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Fakultas Pendidikan Vokasi, Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan

\*penulis korespondensi : [christinaroosetty@gmail.com](mailto:christinaroosetty@gmail.com)

**Abstrak.** Menarche merupakan peristiwa penting dalam kehidupan remaja putri. Namun, masih banyak remaja putri yang kurang memahami tentang menstruasi, sehingga kurang siap secara fisik dan psikologis. PKM ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche melalui edukasi kesehatan reproduksi. Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan yang melibatkan siswa kelas 5 dan 6 UPT SD Negeri 066652 Medan. Materi yang disampaikan meliputi pengertian *menarche*, anatomi reproduksi perempuan, proses menstruasi, perawatan diri saat menstruasi, dan mitos seputar menstruasi. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan yang signifikan pada pengetahuan peserta mengenai menstruasi. Selain itu, peserta juga menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap menstruasi dan lebih siap untuk menghadapinya. Kesimpulannya, edukasi kesehatan reproduksi yang komprehensif merupakan langkah penting untuk meningkatkan kualitas hidup remaja putri.

**Abstract.** Menarche is an important event in the lives of adolescent girls. However, many adolescent girls still do not understand about menstruation, so they are not physically and psychologically prepared. This PKM aims to improve the knowledge and readiness of adolescent girls in facing menarche through reproductive health education. The activity was carried out through counseling involving students in grades 5 and 6 of UPT SD Negeri 066652 Medan. The materials presented included the definition of menarche, female reproductive anatomy, the menstruation process, self-care during menstruation, and myths surrounding menstruation. The evaluation results showed a significant increase in participants' knowledge about menstruation. In addition, participants also showed a more positive attitude towards menstruation and were more prepared to face it. In conclusion, comprehensive reproductive health education is an important step to improve the quality of life of adolescent girls.

### Historis Artikel:

Diterima : 08 Januari 2025

Direvisi : 20 Januari 2025

Disetujui : 05 Februari 2025

### Kata Kunci:

Menarche, Persiapan, Remaja Putri

## PENDAHULUAN

### Analisa Situasi

*Menarche* atau haid pertama kali adalah suatu proses biologis yang menandai awal kematangan reproduksi seorang wanita, *menarche* biasanya terjadi pada saat perempuan berada di fase remaja yang bersamaan dengan itu akan mengalami masa pubertas atau fase biologis perubahan terhadap fisik maupun psikis. Pada tahap fase ini seorang remaja mulai mencari jati dirinya dan peranannya terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan sosial. (Juwita, 2018)

*Menarche* setiap remaja terjadi pada umur yang berbeda-beda, menurut WHO umumnya umur remaja perempuan mengalami *menarche* terjadi pada umur 12 - 15 tahun, Risesdas (Riset Kesehatan Dasar) melaporkan terjadi penurunan usia namun pada tahun 2018 rata-rata remaja putri sudah mengalami *menarche* pada usia 12 tahun. Penurunan usia *menarche* ini dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor genetik, status gizi dan pola pemenuhan nutrisi, kesehatan lingkungan, aktifitas fisik, sosial dan ekonomi, paparan hormonal dan lingkungan serta stres psikososial. (Widya & Sari, 2018)

Penurunan usia *menarche* pada remaja putri menandakan bahwa pengenalan terhadap fase pubertas harus lebih dini diberikan untuk mempersiapkan remaja putri tersebut. Berbagai *menarche* pada remaja putri di Indonesia yaitu pada tahun 2013 rata-rata usia remaja putri yang *menarche* 13-14 tahun, perubahan fisik maupun psikologis fase pubertas yang terjadi pada mereka jangan sampai mereka berpandangan negatif yang

berujung tidak siap dalam menghadapi *menarche*, ini akan sangat berdampak pada fase selanjutnya yang akan dilalui remaja. Ketidaksiapan remaja terhadap *menarche* maupun fase pubertas yang dihadapi dipengaruhi oleh kurangnya pemahaman dan pengetahuan tentang hal tersebut, akibatnya remaja tidak mengetahui hal-hal apa yang perlu dilakukan dan tidak perlu dilakukan saat *menarche* atau fase pubertas tiba. Hal yang ditakutkan, remaja tidak memahami bagaimana bersikap dan bertindak terhadap kematangan reproduksi sehingga tidak jarang remaja putri hamil pada usia dibawah 20 tahun. (Amru & Selvia, 2022)

Pengetahuan merupakan aspek utama dalam mempersiapkan remaja putri menghadapi *menarche* pada masa pubertas. Pengetahuan berarti proses mengetahui sesuatu yang diperoleh dari pengamatan, pendengaran hingga merasakan. Pemberian pengetahuan kepada remaja putri untuk mempersiapkan dalam menghadapi *menarche* dan fase pubertas melibatkan berbagai pihak diantaranya orang tua/keluarga, guru/sekolah, pelayanan kesehatan/puskesmas, teman-teman hingga diri sendiri. Pemberian pengetahuan ini juga dilakukan dari berbagi aspek sesuai peranan masing-masing seperti dari aspek agama, ilmu pendidikan, kesehatan reproduksi hingga sosial-budaya. (Amalia & Yola, 2019)

Pengetahuan yang baik akan mempersiapkan remaja menghadapi *menarche* dan fase pubertas sehingga setiap proses biologis maupun psikososial yang akan terjadi dapat dipandang positif dan fisiologis oleh remaja tersebut.

## SOLUSI PERMASALAHAN MITRA

Menurunkan angka kejadian pernikahan dini pada remaja diperlukan pemahaman dan pengetahuan yang komprehensif terhadap *menarche*/menstruasi dalam fase pubertas maka dilakukan pendidikan kesehatan kepada siswi sebagai remaja putri tentang persiapan menghadapi *menarche*/menstruasi.

### 1) Pengertian *Menarche*

*Menarche* adalah istilah medis yang merujuk pada menstruasi pertama yang dialami oleh seorang perempuan. *Menarche* menandai dimulainya masa pubertas dari sisi biologis, yaitu saat tubuh perempuan mulai matang secara seksual dan mampu bereproduksi. (Manafe et al., 2021)

#### a. Usia *Menarche* :

Remaja yang mengalami *menarche* umumnya berusia antara 10-14 tahun, tetapi rata-rata 12 tahun. Saat ini, remaja cenderung mendapat menstruasi pertama mereka pada usia lebih muda. Jika *menarche* terjadi terlalu dini yaitu sebelum usia 8 tahun atau terlambat lebih dari usia 15 tahun, hal ini dapat mengindikasikan kondisi medis tertentu yang perlu dikonsultasikan di fasilitas kesehatan.

#### b. Faktor yang Mempengaruhi Usia *Menarche*

Usia *menarche* dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal (dari dalam tubuh) maupun eksternal (lingkungan dan gaya hidup). Penjelasan sebagai berikut;

##### 1. Faktor Genetik

Usia *menarche* sangat dipengaruhi oleh faktor keturunan. Anak perempuan biasanya mengalami *menarche* pada usia yang mirip dengan ibunya atau saudara perempuan lainnya dalam keluarga.

##### 2. Status Nutrisi dan Gizi

Anak dengan status gizi baik atau kelebihan berat badan cenderung mengalami *menarche* lebih awal. Ini disebabkan oleh kadar lemak tubuh yang memengaruhi produksi hormon estrogen. Sebaliknya, kekurangan gizi (malnutrisi) dapat menunda usia *menarche*.

##### 3. Kesehatan Tubuh

Penyakit kronis, gangguan endokrin atau masalah medis lainnya dapat menunda usia *menarche*. Infeksi atau paparan racun dalam tubuh juga berperan dalam perkembangan pubertas.

##### 4. Faktor Lingkungan

- a. Stres Psikologis : Lingkungan yang kurang harmonis atau tekanan emosional dapat mempengaruhi hormon yang mengatur pubertas, sehingga *menarche* dapat lebih cepat atau lambat

- b. Paparan Hormon Lingkungan : Kontaminasi makanan atau lingkungan oleh hormon sintetis (seperti estrogen dari plastik) dapat mempercepat *menarche*
5. Aktifitas Fisik  
Aktivitas fisik berat atau olahraga intensif, seperti pada atlet muda seringkali menunda *menarche* karena kadar lemak tubuh yang rendah dan stres fisik pada tubuh.
6. Kondisi Sosial dan Ekonomi  
Anak-anak dari keluarga dengan kondisi ekonomi yang baik, terutama di daerah perkotaan cenderung mengalami *menarche* lebih awal karena akses yang lebih baik ke makanan bergizi dan layanan kesehatan. Sebaliknya, kondisi ekonomi yang kurang mendukung sering dikaitkan dengan *menarche* yang lebih lambat.
7. Perubahan Global dan Gaya Hidup Modern  
Perbaikan nutrisi, layanan Kesehatan, dan paparan media cenderung mempercepat usia *menarche* di seluruh dunia. Di sisi lain, perubahan gaya hidup seperti pola makan tinggi kalori juga dapat mempengaruhinya.

## 2). Anatomi dan Proses Menstruasi

Anatomi menstruasi sebenarnya lebih tepat disebut anatomi organ reproduksi wanita yang berperan dalam proses menstruasi. Organ-organ ini bekerja sama untuk menghasilkan sel telur, mempersiapkan rahim untuk kehamilan, dan melepaskan lapisan rahim jika tidak terjadi pembuahan. (Usman et al., 2022)

- a. **Ovarium (indung telur):** Menghasilkan sel telur dan hormon reproduksi seperti estrogen dan progesteron.
- b. **Tuba Falopi:** Saluran yang menghubungkan ovarium dengan rahim. Tempat terjadinya pembuahan sel telur.
- c. **Rahim (uterus):** Organ berbentuk seperti buah pir yang menampung janin selama kehamilan. Lapisan dalamnya disebut endometrium.
- d. **Serviks:** Bagian bawah rahim yang menghubungkan rahim dengan vagina.
- e. **Vagina:** Saluran yang menghubungkan rahim dengan dunia luar.

Menstruasi adalah proses alami yang terjadi setiap bulan pada wanita usia subur. Proses ini merupakan bagian dari siklus menstruasi yang dipengaruhi oleh hormon. Berikut adalah proses hingga tubuh wanita memasuki fase menstruasi;

- a. **Menstruasi (Hari 1-7):**
  - **Luruhnya Endometrium:** Lapisan dalam rahim (endometrium) yang telah menebal untuk mempersiapkan kehamilan, luruh dan keluar bersama darah melalui vagina. Ini adalah perdarahan menstruasi yang kita kenal.
  - **Durasi:** Biasanya berlangsung 3-7 hari, namun bisa bervariasi pada setiap wanita.
  - **Gejala:** Kram perut, sakit kepala, nyeri punggung, perubahan mood.
- b. **Fase Folikuler (Hari 8-13):**
  - **Peningkatan Estrogen:** Kelenjar pituitari melepaskan hormon perangsang folikel (FSH) yang merangsang ovarium untuk menghasilkan estrogen.
  - **Pertumbuhan Folikel:** Estrogen merangsang pertumbuhan folikel di dalam ovarium. Folikel ini berisi sel telur yang sedang berkembang.
  - **Pengembangan Endometrium:** Estrogen juga merangsang penebalan kembali endometrium untuk mempersiapkan kemungkinan kehamilan.
- c. **Ovulasi (Hari 14):**
  - **Pelepasan Sel Telur:** Tingkat estrogen mencapai puncaknya, memicu pelepasan hormon luteinizing (LH). LH merangsang ovulasi, yaitu pelepasan sel telur matang dari ovarium.

- **Jendela Kesuburan:** Sel telur yang dilepaskan hidup selama sekitar 12-24 jam. Ini adalah waktu yang paling subur bagi wanita untuk hamil.
- d. **Fase Luteal (Hari 15-28):**
  - **Produksi Progesteron:** Setelah ovulasi, folikel yang telah melepaskan sel telur berubah menjadi corpus luteum. Corpus luteum menghasilkan hormon progesteron.
  - **Penebalan Endometrium:** Progesteron melanjutkan penebalan endometrium dan mempersiapkannya untuk menerima embrio yang telah dibuahi.
  - **Tidak Ada Pembuahan:** Jika tidak terjadi pembuahan, corpus luteum akan menyusut, produksi progesteron menurun, dan endometrium akan luruh kembali, memulai siklus baru.

### 3) Perawatan Diri Saat Menstruasi

Selama menstruasi, tubuh kita mengalami perubahan hormonal yang bisa menyebabkan berbagai gejala seperti kram, nyeri punggung, dan perubahan mood. Untuk mengatasi hal ini, berikut beberapa tips perawatan diri yang bisa kamu coba: (Juwita, 2018)

- a. Istirahat yang Cukup
  - **Tidur nyenyak:** Usahakan untuk tidur 7-8 jam setiap malam. Tidur yang cukup dapat membantu tubuh memulihkan energi.
  - **Relaksasi:** Lakukan kegiatan yang menenangkan seperti membaca buku, mendengarkan musik, atau bermeditasi.
- b. Nutrisi Seimbang
  - **Konsumsi makanan bergizi:** Perbanyak konsumsi buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian. Makanan ini kaya akan serat dan vitamin yang baik untuk tubuh.
  - **Hindari makanan olahan:** Batasi konsumsi makanan olahan, makanan tinggi garam, dan kafein karena dapat memperparah kembung dan kram.
- c. Olahraga Ringan
  - **Aktivitas fisik:** Lakukan olahraga ringan seperti yoga, peregangan, atau berjalan kaki. Olahraga dapat membantu meredakan nyeri dan meningkatkan mood.
- d. Kompres Hangat
  - **Redakan kram:** Letakkan kompres hangat di area perut untuk meredakan kram.
- e. Mandi Air Hangat
  - **Relaksasi otot:** Mandi air hangat dapat membantu merelaksasi otot-otot yang tegang dan mengurangi nyeri.
- f. Jaga Kebersihan
  - **Ganti pembalut secara teratur:** Ganti pembalut setiap 4-6 jam atau lebih sering jika perlu.
  - **Bersihkan area genital:** Bersihkan area genital dengan air hangat dan sabun yang lembut.
- g. Kelola Stres
  - **Teknik relaksasi:** Lakukan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam atau meditasi untuk mengurangi stres.
- h. Konsumsi Obat Pereda Nyeri
  - **Konsultasi dokter:** Jika nyeri sangat mengganggu, konsultasikan dengan dokter untuk mendapatkan obat pereda nyeri yang tepat.
- i. Hindari Kafein dan Alkohol
  - **Minuman sehat:** Batasi konsumsi kafein dan alkohol karena dapat memperparah gejala menstruasi.

### 4) Mitos Seputar Menstruasi

Selama berabad-abad, banyak mitos yang berkembang seputar menstruasi. Mitos-mitos ini sering kali berdasarkan kepercayaan turun-temurun dan tidak didukung oleh bukti ilmiah. Berikut adalah beberapa mitos yang umum: (Widya & Sari, 2018)

- a. **Tidak boleh keramas saat menstruasi:** Mitos ini sering dikaitkan dengan kepercayaan bahwa keramas saat menstruasi dapat menyebabkan sakit kepala atau masalah kesehatan lainnya. Padahal, tidak ada bukti ilmiah yang mendukung klaim ini.
- b. **Tidak boleh berenang saat menstruasi:** Banyak yang percaya bahwa darah menstruasi akan mencemari air kolam renang. Padahal, jumlah darah menstruasi sangat sedikit dan tidak akan menyebabkan masalah kesehatan bagi orang lain.
- c. **Tidak boleh mengangkat benda berat:** Mitos ini mengatakan bahwa mengangkat benda berat saat menstruasi dapat menyebabkan nyeri yang lebih parah atau masalah kesehatan lainnya. Faktanya, aktivitas fisik ringan seperti mengangkat benda yang tidak terlalu berat justru dapat membantu meredakan nyeri haid.
- d. **Tidak boleh makan makanan tertentu:** Ada kepercayaan bahwa makanan tertentu seperti nanas, durian, atau makanan dingin dapat memengaruhi siklus menstruasi. Namun, tidak ada bukti ilmiah yang mendukung klaim ini.
- e. **Menstruasi adalah waktu untuk membuang darah kotor:** Ini adalah salah satu mitos paling umum. Darah menstruasi sebenarnya adalah bagian dari proses alami tubuh dan bukan merupakan "darah kotor".
- f. **Menstruasi membuat wanita menjadi tidak rasional:** Mitos ini sering digunakan untuk meremehkan pendapat atau kemampuan wanita. Padahal, tidak ada bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa hormon menstruasi memengaruhi kemampuan berpikir atau membuat wanita menjadi tidak rasional.
- g. **Minum air dingin dapat menunda menstruasi:** Ada kepercayaan bahwa minum air dingin dapat membuat menstruasi tertunda. Padahal, suhu air yang dikonsumsi tidak memengaruhi siklus menstruasi.

## METODE

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di UPT SD Negeri 066652 Medan pada hari Kamis, 14 November kepada 30 siswi kelas 5 dan 6. Adapun instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini PPT yang berisikan materi *menarche* dan beberapa video sebagai contoh konkret *menarche* yang dialami oleh remaja perempuan di fase pubertas. Sasaran utama dalam kegiatan ini adalah para siswi kelas 6 di UPT SD Negeri 066652 Medan yang akan menghadapi *menarche*.

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang *menarche* untuk meningkatkan pengetahuan dan mempersiapkan siswi dalam menghadapi *menarche*. Setelah penyuluhan, penyuluh melakukan tanya jawab tentang hal-hal yang terkait dengan *menarche* seperti yang sudah disampaikan untuk meriview ulang.



## “Menarche” Langkah Awal Memahami Kesehatan Reproduksi



PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN VOKASI  
UNIVERSITAS SARI MUTIARA INDONESIA

Gambar 3.1 Slide ke-1 PPT

# MENARCHE

## PENGERTIAN

- ✓ Menarche adalah kondisi dimana seorang wanita mengalami menstruasi untuk pertama kalinya
- ✓ Menarche terjadi pada rentang usia 10 hingga 15 tahun
- ✓ Menarche menandai dimulainya kemampuan reproduksi seorang wanita

Gambar 3.2 Slide ke-2 PPT

## Perubahan Fisik dan Psikis Menjelang Menarche

### FISIK



Gambar 3.3 Slide ke-3 PPT

### PSIKIS

- ☞ Mulai tumbuh rasa malu terhadap lawan jenis
- ☞ Mulai tertarik dengan lawan jenis
- ☞ Wanita ingin mempercantik diri / terlihat cantik
- ☞ Krisis Percaya Diri (malu, tdk PD, cemas, bimbang, salah tingkah saat menyukai lawan jenis)
- ☞ Mudah emosi / sensitif



Gambar 3.4 Slide ke-4 PPT



Menstruasi merupakan peristiwa keluarnya darah dari kemaluan akibat meluruhnya sel telur yang tidak dibuahi. Dalam batas normal darah yang keluar saat menstruasi sekitar **30-80 ml**, Jadi, selama satu siklus, seseorang bisa mengganti pembalut sekitar **6 hingga 16 kali**, tergantung pada jumlah dan lama menstruasinya.

Gambar 3.5 Slide ke 5 PPT

## HAL-HAL YANG PERLU DI PERHATIKAN SAAT MENSTRUASI

### 1. KEBERSIHAN DIRI

- ✓ Ganti pembalut atau tampon secara teratur setiap 3-4 jam untuk mencegah bau dan risiko infeksi.
- ✓ Cuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut atau tampon.
- ✓ Bersihkan area genital dengan air bersih, tanpa sabun yang mengandung pewangi atau bahan kimia keras yang dapat menyebabkan iritasi.



Gambar 3.6 Slide ke-6 PPT



## 2. Jaga Pola Makan Sehat

- ✓ Konsumsi makanan bergizi, terutama yang tinggi zat besi seperti sayuran hijau, kacang-kacangan, dan daging merah untuk mengimbangi kehilangan darah.
- ✓ Minum banyak air putih untuk mencegah dehidrasi, yang bisa memperparah gejala seperti sakit kepala.
- ✓ Konsultasi untuk konsumsi tablet Zat besi jika merasa lemas, pusing akibat kehilangan banyak darah.

## 3. Kelola Nyeri Haïd (Dismenore)

- ✓ Kompres perut dengan air hangat atau mandi dengan air hangat untuk meredakan nyeri perut.
- ✓ Olahraga ringan seperti berjalan atau peregangan dapat membantu meredakan kram.
- ✓ Jika nyeri tak tertahankan, minum obat pereda nyeri setelah berkonsultasi dengan dokter atau apoteker.

Gambar 3.7 Slide ke 7 PPT

## 4. Hindari Stres dan Beristirahat yang Cukup

- ✓ Kurangi aktivitas berat atau stres yang berlebihan karena bisa memengaruhi hormon dan meningkatkan gejala PMS (premenstrual syndrome).
- ✓ Cukup tidur dan beristirahat untuk membantu tubuh lebih cepat pulih.

## 5. Hindari Kebiasaan Buruk

- ✓ Hindari minuman berkafein dan makanan tinggi gula atau garam, karena dapat memperparah kram dan menyebabkan retensi cairan.
- ✓ Hindari merokok dan konsumsi alkohol, yang bisa memperburuk gejala menstruasi

Gambar 3.8 Slide ke 8 PPT

### 6. Pantau Siklus Menstruasi

- ✓ Catat tanggal mulai dan berakhirnya menstruasi, serta volume darah, nyeri, dan gejala lain yang dirasakan.
- ✓ Memantau siklus membantu mendeteksi pola menstruasi dan memperhatikan jika ada perubahan signifikan yang mungkin memerlukan konsultasi ke dokter.

### 7. Kenali Tanda Bahaya

- ✓ Jika darah menstruasi keluar sangat banyak (membutuhkan lebih dari 1 pembalut per jam selama beberapa jam), berlangsung lebih dari 7 hari, atau disertai nyeri hebat, segera konsultasikan ke dokter.
- ✓ Tanda lain yang perlu diperhatikan adalah demam, mual, dan keputihan berbau tidak sedap, yang mungkin menandakan adanya infeksi.

Gambar 3.9 Slide ke 9 PPT

# THANK YOU



## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Setelah dilakukan penyuluhan pendidikan kesehatan menarache kepada 30 siswi maka didapat hasil sebagai berikut;

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	n	%
Umur	11 Tahun	10	33
	12 Tahun	20	67
			100
Status <i>Menarche</i>	<b>Sudah</b>		
	11 Tahun	2	6,7
	12 Tahun	13	43,3
			100
	<b>Belum</b>		
	11 Tahun	8	26,7
12 Tahun	7	23,3	
			100

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat dilihat bahwa mayoritas umur responden 12 tahun yaitu sebanyak 20 responden dengan presentase 67%, yang sudah mengalami *menarche* pada umur 11 tahun sebanyak 2 (6,7%), umur 12 tahun sebanyak 13 (43,3%). Status yang belum mengalami *menarche* pada umur 11 tahun sebanyak 8 (26,7%) dan umur 12 tahun sebanyak 7 (23,3%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi berdasarkan Pengetahuan terhadap *Menarche*

Karakteristik	Kategori	n	%
Pengetahuan terhadap <i>menarche</i>	<b>Sebelum Penyuluhan</b>		
	Baik	10	33,3
	Kurang	20	66,7
			100
	<b>Setelah Penyuluhan</b>		
	Baik	30	100
	Kurang	0	0
			100

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan pengetahuan siswi dengan pengetahuan baik terhadap *menarche* hanya sebesar 33,3% sedangkan siswi dengan pengetahuan kurang sebesar 66,7%. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan seputar *menarche* dengan menggunakan metode pendekatan penyampaian materi yang mudah untuk dipahami oleh siswi seperti dengan menampilkan PPT, gambar-gambar dan video terkait serta dengan menggunakan bahasa komunikatif didapati hasil peningkatan pengetahuan siswi terhadap *menarche* hingga 100% dilakukan dengan cara memberikan beberapa pertanyaan untuk mengukur apakah siswi mampu memahami materi yang disampaikan.

## Pembahasan

*Menarche* merupakan tanda bagi seorang perempuan memasuki masa reproduksi, dari tahun ke tahun usia *menarche* remaja putri terus mengalami kemajuan hingga kini rata-rata usia remaja putri yang mengalami *menarche* sekitar 12-12,5 tahun sesuai data yang dikemukakan oleh Riskesdas tahun 2018. Pada umur 12-13 tahun, remaja putri akan dihadapkan pada berbagai perubahan pada dirinya mulai dari fisik, psikis hingga peranan sosial. Pengetahuan yang baik dan benar sangat dibutuhkan untuk membekali remaja putri tersebut dalam menghadapi *menarche*. (Usman et al., 2022)

Berdasarkan hasil pengumpulan kuesioner sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan terkait *menarche* didapati hasil bahwa rata-rata siswi yang mengalami *menarche* berusia 12 tahun dan yang memiliki pengetahuan baik tentang *menarche* hanya sebesar 33,3%. Hasil wawancara ternyata responden yang memiliki pengetahuan kurang terhadap *menarche* disebabkan dari informasi yang kurang diberikan sejak dini

oleh keluarga terutama ibu karena masih ada orang tua yang merasa tabu untuk membicarakan menstruasi dengan anak perempuan mereka, dari sekolah mereka mendapatkan pengetahuan terkait *menarche*/menstruasi yang bersamaan dengan mempelajari fase pubertas namun pemberian informasi yang diberikan oleh guru sekolah masih belum dapat meningkatkan pengetahuan responden, penyebab lainnya yaitu keterbatasan responden mengakses informasi dari berbagai media masa seperti Youtube, Google, dan lainnya.

Pengetahuan adalah hasil dari proses belajar atau pengalaman yang mencakup pemahaman, kesadaran, atau informasi yang dimiliki seseorang mengenai suatu hal. Pengetahuan dapat diperoleh melalui berbagai cara, seperti pendidikan formal, pengalaman langsung, observasi, membaca, atau interaksi sosial. Pengetahuan terhadap *menarhce* merujuk pada tingkat pemahaman dan informasi yang dimiliki individu, khususnya remaja putri, tentang berbagai aspek yang berkaitan dengan *menarche*, yaitu menstruasi pertama yang dialami sebagai tanda awal dari kematangan reproduksi. (Yusuf et al., 2019)

Pengetahuan terhadap *menarche* penting dimiliki oleh remaja putri karena menstruasi pertama adalah momen yang signifikan dalam perkembangan biologis dan emosional mereka. Pemahaman yang memadai membantu mereka menghadapi perubahan ini dengan rasa percaya diri dan kesiapan. Pengetahuan yang perlu diberikan kepada remaja putri untuk mempersiapkan mereka menghadapi *menarche* seperti pengetahuan dasar tentang *menarche* dan menstruasi, kesehatan dan kebersihan selama menstruasi, kesiapan emosional dan psikologis, pola hidup sehat, cara mengatasi ketidaknyamanan fisik hingga mitos dan fakta menstruasi. (Ayu A & Prodalima Sinulingga, 2020)

Edukasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri terhadap *menarche* dapat diberikan melalui berbagai cara, seperti pembelajaran di sekolah, diskusi dengan orang tua, atau kampanye kesehatan yang melibatkan tenaga medis. Hal ini bertujuan agar remaja putri lebih siap secara fisik, mental, dan sosial dalam menghadapi *menarche*. Sepatutnya pemberian edukasi dan pengetahuan *menarche* dilakukan sedini mungkin yang dimulai oleh orang tua baik ibu maupun ayah secara bertahap hingga dilanjutkan oleh guru maupun mitra tenaga kesehatan dari sisi ilmiah atau biologis. (Usman et al., 2022)

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Hasil dari penyuluhan yang dilakukan di UPT SD Negeri 066652 Medan mendapati hasil yang memuaskan yaitu adanya peningkatan pengetahuan siswi terhadap *menarche* dan menstruasi. Pemberian edukasi dari berbagai pihak sangat dibutuhkan dalam meningkatkan pengetahuan siswi terhadap *menarche*.

### Saran

Pihak sekolah dapat melakukan kerja sama dengan berbagai pihak mulai dari orang tua, guru-guru, tenaga medis dalam memberikan pengetahuan siswi terhadap *menarche* dan menstruasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, P., & Yola, A. (2019). Putri Amalia, Yola Amrullah. *TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG MENSTRUASI*, 5(3), 287–291.
- Amru, D. E., & Selvia, A. (2022). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Institut Kesehatan Mitra Bunda. *Midwifery Care Journal*, 3(1), 22–29. <https://doi.org/10.31983/micajo.v3i1.8191>
- Ayu A, D., & Prodalima Sinulingga. (2020). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menarche. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(2), 123–127. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i2.405>

- Juwita, S. (2018). Hubungan Dukungan Ibu dengan Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche. *KESMARS: Jurnal Kesehatan Masyarakat, Manajemen Dan Administrasi Rumah Sakit*, 1(1), 54–57. <https://doi.org/10.31539/kesmars.v1i1.151>
- Manafe, K. N., Adu, A. A., & Ndun, H. J. N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Dismenore dan Penanganan Non Farmakologi di SMAN 3 Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 258–265. <https://doi.org/10.35508/mkm.v3i3.3813>
- Usman, H., Tondong, H. I., & Kuswanti, F. (2022). Upaya Menghadapi Menarche dengan Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri Melalui Menstrual Hygiene Management Comic Book Di Pondok Pesantren Hidayatullah. *Jurnal ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara*, 6(2), 475–485. <https://doi.org/10.29407/ja.v6i2.16353>
- Widya, A., & Sari, P. K. I. (2018). *HUBUNGAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG MENSTRUASI DENGAN TINGKAT KECEMASAN DALAM MENGHADAPI MENARCHE PADA SISWI KELAS IV DAN V SDI DARUL HIKMAH KRIAN SIDOARJO*. 7, 80–85.
- Yusuf, Y., Kundre, R., & Rompas, S. (2019). Hubungan Pengetahuan Menarche Dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche Di Smp Negeri 3 Tidore Kepulauan. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 2(2), 110291.