



Persiapan menghadapi pubertas bagi remaja awal di SD Pertiwi Makassar

Eva Meizara Puspita Dewi¹, Resekiani MasBakar²
^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

Abstract. One of characteristics of puberty in teenage girls is menarche (or first menstruation). This is not a simple stage. It requires psychological understanding and preparation in dealing with it through providing psychoeducation. This psychoeducation activity was designed systematically and measurably to produce a module on puberty education in early adolescents which was equipped with a test of participants' understanding on puberty and menstruation before and after joining the psychoeducation. The number of participants who participated in this activity was 75 students. The methods used are lectures, discussions, audiovisuals and games. The results showed that the post-test score proved to be greater than the pre-test score. It can be concluded that the treatment in the form of psychoeducation namely knowledge of puberty and readiness for menarche can increase adolescents' readiness in facing menarche.

Keywords: puberty, menarche, psychoeducation

I. PENDAHULUAN

Masa pubertas adalah perubahan pada kematangan fisik yang meliputi perubahan tubuh dan hormonal yang terjadi selama masa pubertas. Umumnya 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 usia 9 tahun sudah mengalami pubertas, tetapi percepatan tersebut sering tidak diimbangi dengan percepatan perkembangan psikologis, termasuk mental dan emosional sehingga menimbulkan stress bagi kehidupan anak perempuan. Oleh karena itu, anak seringkali merespon pubertas dengan negatif seperti rasa malu, cemas, takut, dan sedih (Marhamatunnisa, 2012).

Suliha (Isnatin, 2015) menjelaskan bahwa sikap yang negatif pada anak perempuan tentang pubertas dipengaruhi oleh faktor umur, pengalaman, informasi yang memengaruhi penerimaannya dalam suatu proses belajar adalah penerimaan informasi yang berhubungan dengan pubertas. Anak-anak yang mempunyai pengetahuan yang kurang menyebabkan perilaku negatif pada saat pubertas seperti pada saat menghadapi *menarche*. Wati (2015) menjelaskan *menarche* merupakan proses keluarnya darah yang terjadi secara periodik atau siklus endometrium, darah yang keluar dari vagina disebabkan luruhnya lapisan rahim yang banyak

mengandung pembuluh darah dan sel yang tidak dibuahi.

Studi yang dilakukan Karakoc, Bingol, dan Ocakci (2014) menjelaskan bahwa *menarche* merupakan ciri khusus kedewasaan seorang perempuan yang sehat, banyak anak perempuan memandang bahwa *menarche* adalah sesuatu yang menakutkan karena akan menimbulkan rasa tidak nyaman, sakit, pusing, dan sebagainya. Rata-rata reaksi emosional yang dirasakan adalah takut 35,2%, heran 35,8%, aib 6,8%, kesedihan 4,5% dan bersukacita 10,1%, hal tersebut merupakan perasaan negatif yang dinyatakan sebagai reaksi emosional *menarche*.

Kuswati dan Handayani (2016) menjelaskan bahwa kesiapan merupakan suatu reaksi terhadap suatu objek dengan cara-cara tertentu ketika individu dihadapkan pada suatu stimulus yang menghendaki adanya respon, jika seseorang memiliki sikap positif berarti orang tersebut telah memiliki kesiapan, sedangkan jika seseorang cenderung memiliki sikap negatif berarti orang tersebut cenderung tidak siap.

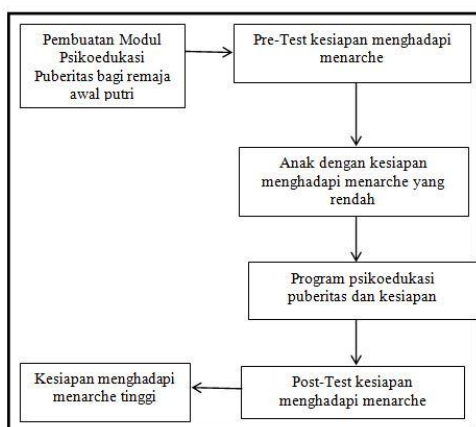
Sularmi, dkk (2014) menjelaskan bahwa informasi mengenai menstruasi sangat diperlukan untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi *menarche*, tetapi kebutuhan akan informasi tentang *menarche* tidak selalu mendapatkan perhatian dari keluarga, sehingga masih banyak anak perempuan merasa tidak siap menghadapi *menarche*. Oleh karena itu untuk mendapatkan pengetahuan dan informasi mengenai *menarche* sangat dibutuhkan program psikoedukasi mengenai pubertas agar anak perempuan siap menerima dan menghadapi *menarche*. Selain itu, anak perempuan juga bisa menerima perubahan-perubahan yang terjadi untuk menuju masa dewasanya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Afriliana, Puspitaningrum, & Rahmawati (2016) menunjukkan bahwa sebagian besar anak perempuan masih memiliki pengetahuan yang kurang tentang menstruasi atau *menarche* karena kurangnya pendidikan tentang pubertas khususnya pendidikan tentang menstruasi yang terjadi pada anak perempuan untuk pertama kalinya karena kurangnya pengetahuan yang dimiliki oleh orang tua tentang *menarche* sehingga tidak dapat diberikan pengertian yang benar tentang *menarche*.

Psikoedukasi tidak hanya dilakukan pada individu atau kelompok yang memiliki gangguan psikiatri, tetapi juga dapat dilakukan agar individu atau kelompok dapat menangani tantangan tertentu dalam tingkat perkembangan manusia sehingga dapat terhindar dari masalah yang berkaitan dengan tantangan yang dihadapi. Psikoedukasi berkaitan dengan bagaimana mengajarkan seseorang mengenai suatu masalah, sehingga bisa mencegah dan menurunkan reaksi emosional negatif yang terkait dengan masalah yang dihadapi seperti reaksi yang dihadapi pada saat menghadapi *menarche*. Psikoedukasi didasarkan pada kekuatan dan fokus pada masa sekarang dan akan berdampak pada masa akan datang. Psikoedukasi tidak hanya memberikan informasi penting terkait dengan permasalahan partisipannya tetapi juga mengajarkan keterampilan-keterampilan yang dianggap penting untuk menghadapi situasi permasalahannya (Supratiknya, 2011).

Sekolah kurang berkesempatan memberikan edukasi secara intensif pada siswinya yang mengalami pubertitas sehingga siswi yang sudah *Menarche* (menstruasi pertama) kurang pemahaman terhadap menstruasi. Studi awal dilapangan menunjukkan bahwa para siswi ini malu mengakui hal itu dan takut di bully teman-temannya sehingga tetap mengikuti sholat duhur berjamaah di sekolah. Sementara kondisi ini menjadikan siswi lain juga ketakutan dalam menghadapi *menarche*. Tujuan diadakannya pelatihan ini adalah peserta diharapkan mampu:

1. Untuk memberikan pengetahuan tentang pubertas terhadap kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi
2. Meningkatkan rasa percaya diri pada siswi untuk menghadapi *menarche*
3. Memberikan dukungan untuk mengurangi reaksi emosi negatif yang dihadapi siswi ketika menghadapi *menarche*

Berdasarkan tujuan diatas, dirancanglah modul sekaligus instrumen pretes dan postes pelaksanaan Psikoedukasi (Gambar 1).



Gambar 1. Gambaran pelaksanaan Psikoedukasi

II. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian ini dilakukan dengan menggunakan Program Psikoedukasi yang diikuti oleh peserta siswi kelas 5 dan 6 SD Pertiwi yang berjumlah 73 siswi, baik yang sudah mengalami *menarche* maupun yang belum. Siswa yang mengalami *menarche* sebanyak 50 dan yang sudah mengalami sebanyak 23 orang. Melihat dari diskripsi diatas, nampak bahwa usia menstruasi anak-anak rentang antara 9-12 tahun cukup banyak. Terdapat 23 anak yang telah *menarche*. Ramadhy (Kuswati & Handayani, 2016) menjelaskan bahwa usia *menarche* cenderung maju atau bertambah muda yaitu usia 10-16 tahun, jika dibandingkan dengan kondisi 20 tahun lalu yang rata-rata terjadi pada usia antara 15-19 tahun tergantung pada berbagai faktor yaitu ras, keturunan, status gizi, dan kondisi kesehatan secara umum. Data yang diolah adalah yang subyek yang belum *mensarche*, namun kegiatan ini juga diikuti oleh siswi yang sudah mengalami *menarche* sebagai tambahan pemahamannya tentang puberitas.



Gambar 2. Kegiatan Pretes sebelum pelaksanaan psikoedukasi

Pada Tabel 1 dipaparkan deskripsi usia subyek (peserta psikoedukasi) yang datanya diolah dari pretes dan postes.

Tabel 1. Deskripsi subyek berdasarkan kelas dan usia

No.	Usia	Kelas V	kelas VI	Total
1	9 tahun	1 orang	0	1 orang
2	10 tahun	21 orang	0	21 orang
3	11 tahun	6 orang	14 orang	20 orang
4	12 tahun	1 orang	7 orang	8 orang
Jumlah Total		29 orang	21 orang	50 orang

Kegiatan dilaksanakan di Aula selama 1 hari kurang lebih 7 jam, dengan jeda 1 jam untuk istirahat sholat dan makan (ISHOMA). Adapun metode yang digunakan adalah: ceramah narasumber (tema 1 tentang memahami puberitas, tema ke2 adalah menghadapi *menarche*) dilanjutkan dengan diskusi pada setiap akhir sesi. Media Audiovisual tentang proses menstruasi juga ditayangkan dengan tujuan peserta dapat melihat dan memahami lebih dalam proses fisiologis yang terjadi ketika menstruasi. Selanjutnya adalah game untuk peserta yang

mana isi game adalah tetap pada konteks puberitas dan *menarche*. Untuk menarik perhatian peserta, game ini disediakan hadiah. Kegiatan ini juga dibantu oleh beberapa mahasiswa psikologi sebagai fasilitatornya.



Gambar 3. Psikoedukasi dengan materi: memahami puberitas

Kegiatan pengabdian ini dirancang dengan sistematis sehingga menghasilkan modul kegiatan tentang edukasi puberitas pada siswi SD yang dilengkapi dengan alat ukur pemahaman peserta mengenai puberitas dan menstruasi sebelum dan sesudah kegiatan berlangsung.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kerjasama mitra sangat optimal, sekolah sangat mensupport dan mendampingi selama kegiatan berlangsung. Psikoedukasi ini nampaknya sangat dibutuhkan oleh para remaja puberitas. Siswi (peserta kegiatan) juga mengikutinya dengan antusias. Nampak diawal masih ada rasa tegang, rasa malu dan risih membicarakan tentang ciri-ciri puberitas dan *menarche*. Namun setelah post-test dilakukan, peserta 545 ampak lebih santai dan terbuka dengan pembicaraan ciri-ciri puberitas dan *menarche*.

Marhamah dan Okatiranti (2014) menjelaskan bahwa selama masa pubertas seorang anak banyak mengalami perubahan dalam tubuhnya, perubahan-perubahan yang terjadi pada masa pubertas tersebut ketika tidak diimbangi dengan kesiapan, maka akan menjadi masalah pada masa dewasanya nanti dan akan cenderung menjadi pengalaman traumatis anak. Santrock (2007) menjelaskan bahwa masa pubertas dinyatakan sebagai masa badai emosional, meskipun demikian tidak dapat dihindari bahwa masa tersebut merupakan masa fluktuasi emosi atau biasa disebut dengan naik dan turunnya emosi yang berlangsung lebih sering.

Berikut ini deskripsi hasil pre-test kesiapan menghadapi *menarche* yang dilakukan sebelum pelaksanaan psikoedukasi (Tabel 2).

Tabel 2. Kategori Pre-test kesiapan menghadapi *menarche*

Rumus	Interval skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$x < (\mu + 1,0)$	$6,6 \leq x$	21	42%	Tinggi
$(\mu - 1,0) \leq x < (\mu + 1,0)$	$3,4 \leq x < 6,6$	29	58%	Sedang
$(\mu + 1,0) x$	$x < 3,4$	0	0	Rendah
Jumlah			100%	

Berdasarkan hasil kategorisasi menunjukkan bahwa terdapat 21 subjek yang memiliki tingkat kesiapan menghadapi *menarche* yang tinggi dengan persentase 42%, selanjutnya 29 subjek memiliki tingkat kesiapan menghadapi *menarche* yang sedang dengan persentase 58% dan tidak ada subjek yang memiliki tingkat kesiapan menghadapi *menarche* yang rendah. Kuswati & Handayani (2016) menjelaskan bahwa kesiapan merupakan suatu reaksi terhadap suatu objek dengan cara-cara tertentu ketika individu dihadapkan pada suatu stimulus yang menghendaki adanya respon, jika seseorang memiliki sikap positif berarti orang tersebut telah memiliki kesiapan, sedangkan jika seseorang cenderung memiliki sikap negatif berarti orang tersebut cenderung tidak siap. Berdasarkan hasil studi yang dilakukan oleh Hastuti, Lukita, Jiu, dan Yani (2014) pada siswi SDN yang ada di kota Pontianak Tenggara November 2013, menjelaskan bahwa dari 14 siswi terdapat 9 siswi yang belum mengalami *menarche* mengatakan bahwa siswi tidak mempunyai kesiapan untuk menghadapi datangnya *menarche* ditunjukkan dengan perasaan cemas dan takut karena melihat begitu banyak darah yang keluar dari alat vital, oleh karena itu diperlukan suatu kesiapan psikologis dalam menghadapinya.

Riyani (2011) menjelaskan bahwa *menarche* bisa saja menjadi trauma bagi sebagian anak perempuan, hal tersebut mungkin saja terjadi karena tidak mendapatkan informasi yang jelas tentang *menarche*. Sebagian anak perempuan lebih siap menghadapi *menarche* karena telah mendapatkan pengetahuan mengenai *menarche* dan mengetahui yang harus dilakukan saat *menarche*. Nagar dan Aimol (2010) menjelaskan bahwa kesiapan menghadapi *menarche* adalah keadaan yang menunjukkan bahwa anak di usia sekolah memahami tentang proses menstruasi sehingga siap menerima dan mengalami *menarche* sebagai proses yang normal.

Tabel 3. Kategori Post-test kesiapan menghadapi *menarche*

Rumus	Interval skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$x < (\mu + 1,0)$	$6,6 \leq x$	35	70%	Tinggi
$(\mu - 1,0) \leq x < (\mu + 1,0)$	$3,4 \leq x < 6,6$	15	30%	Sedang
$(\mu + 1,0) x$	$x < 3,4$	0	0	Rendah
Jumlah			100%	

Berdasarkan hasil kategorisasi menunjukkan bahwa terdapat 35 subjek yang memiliki tingkat kesiapan menghadapi *menarche* yang tinggi dengan 70%, selanjutnya 15 subjek memiliki tingkat kesiapan menghadapi *menarche* yang sedang dengan persentase 30% dan tidak ada subjek yang memiliki tingkat kesiapan menghadapi *menarche* yang rendah. Hasil persentase menunjukkan bahwa siswi kelas 5 dan 6 SD Pertiwi yang menjadi sampel penelitian memiliki tingkat



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL
LEMBAGA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
ISBN: 978-602-555-459-9**

kesiapan menghadapi *menarche* yang berada pada tingkat kategori tinggi.

Sularmi, Hadajani, dan Murwati (2014) menjelaskan bahwa informasi mengenai menstruasi sangat diperlukan untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi *menarche*, tetapi kebutuhan akan informasi tentang *menarche* tidak selalu mendapatkan perhatian dari keluarga, maupun lingkungan sekitar sehingga masih banyak anak perempuan merasa tidak siap menghadapi *menarche*. Oleh karena itu untuk mendapatkan pengetahuan dan informasi mengenai *menarche* sangat dibutuhkan program psikoedukasi mengenai pubertas agar anak perempuan siap menerima dan menghadapi *menarche*. Selain itu, anak perempuan juga bisa menerima perubahan-perubahan yang terjadi untuk menuju masa dewasanya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Afriliana, Puspitaningrum, & Rahmawati (2014) menunjukkan bahwa sebagian besar anak perempuan masih memiliki pengetahuan yang kurang tentang menstruasi atau *menarche* karena kurangnya pendidikan tentang pubertas khususnya pendidikan tentang menstruasi yang terjadi pada anak perempuan untuk pertama kalinya karena kurangnya pengetahuan yang dimiliki oleh orang tua tentang *menarche* sehingga tidak dapat diberikan pengertian yang benar tentang *menarche*.

Psikoedukasi tidak hanya bertujuan untuk treatment tetapi juga rehabilitas, berkaitan dengan bagaimana mengajarkan seseorang mengenai suatu masalah, sehingga bisa mencegah dan menurunkan reaksi emosional negatif yang terkait dengan masalah yang dihadapi seperti reaksi yang dihadapi pada saat menghadapi *menarche*. (Supratiknya, 2011).

IV. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian psikoedukasi tentang puberitas untuk remaja awal dapat terlaksana dengan lancar dan sukses. Adapun hasilnya menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman siswi tentang puberitas khususnya *menarche*. Hal ini dapat dilihat dari perbandingan skor angket pretes dan post-tes kegiatan psikoedukasi. Adapun saran yang dapat diberikan pada sekolah adalah memberikan pemahaman pada siswi tentang puberitas dan *menarche* yang dapat diselipkan pada beberapa pelajaran yang terkait misalnya sains dan agama.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriliana, I., Puspitaningrum, D., & Rahmawati, A. (2014). Gambaran tingkat pengetahuan siswi SD tentang menstruasi sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan di SDN sampingan 01 Semarang. Skripsi. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Hastuti, L., Lukita, Y., Jiu, C.K., & Yani, D.F. (2014). Factors associated with early adolescent readiness in the face of *menarche* in pontianak southeast sd 2014. Original Research. STIK Muhammadiyah Pontianak.
- Isnatin. (2015). Penyuluhan tentang perubahan fisik pada masa pubertas terhadap kecemasan remaja putri dalam menghadapi

- masa pubertas di SMPN I Bangsal-Mojokerto. Makalah disajikan pada laporan penelitian, 7 Juni 2015.
- Karakoc, Bingol, dan Ocakci. (2014). *Menarche and first emotional reactions of turkish adolescent*. Ankara Saglik Hizmetleri Dergisi, 13(1), 37-44.
- Kuswati & Handayani, R. (2016). Gambaran kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche* di SDIT Aisyiyah full day pandes wedi klaten. Jurnal Kebidanan, 08(01), 1-126.
- Marhamah & Okatiranti. (2014). Gambaran citra diri siswa-siswi di SMPN 3 Soreang pada masa pubertas. Jurnal Ilmu Keperawatan, 11(2), 123-130.
- Marhamatunnisa. (2012). Gambaran respon psikologi saat *menarche* pada anak usia sekolah di kelurahan pondok cina kota Depok. Skripsi. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Nagar, S & Aimol, Kh. R. (2010). Knowledge of adolescent girls regarding menstruation in tribal areas of meghalaya. Stud Tribes Tribals, 8(1), 27-30.
- Riyani, B. (2011). Pengaruh pendidikan kesehatan oleh kelompok sebaya (peer group) terhadap *menarche* pada siswi kelas V di SD Muhammadiyah
- Santrock, J. W. (2007). Remaja ed.11. Terjemahan oleh Benedictine Widyasinta. Jakarta: Erlangga.
- Sularmi, A., Handajani, S. R., Murwati. (2014). Peran keluarga kaitannya dengan tingkat kesiapan remaja putri menghadapi menstruasi. Jurnal KesMaDaSka, 69-74.
- Supratiknya, A. (2011). Merancang program dan modul psikoedukasi. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.