



## PENINGKATAN LITERASI MENGHADAPI menarche PADA SANTRIWATI

<sup>1</sup>Kustin\*, <sup>2</sup>Yuni Handayani, <sup>3</sup>Zidni Nuris Yuhbaba, <sup>4</sup>Ulfia Fitriani Nafista

<sup>1,3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

<sup>2</sup>Program Studi Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

\*email corresponding: [kustinhariyono@gmail.com](mailto:kustinhariyono@gmail.com)

Received : 15-11-2023    Revised : 21-12-2023    Accepted : 29-01-2024

**Keywords:**  
literacy,  
menarche,  
female student

**ABSTRACT** Adolescence is one of the stages in human life. This stage is a crisis stage because it is a transitional stage from childhood to adulthood. menarche is the first menstrual period, a sign of biological readiness, and a sign that the fertile cycle has begun. Readiness to face menarche is a condition that shows that a person is ready with a positive attitude to achieve one of physical maturity, namely the arrival of menarche. various information, but children's ignorance about menstruation can make it difficult for children to accept biological changes in themselves. The purpose of this community service activity is to increase Literacy About menarche in Santriwati. This activity was carried out in a youth group of 30 teenagers who were students at the Miftahul Ulum Kalisat Jember Islamic Boarding School. The activity was carried out for 1 month to assist the group to increase the literacy of female students related to menarche. The results of forming groups with this empowerment found that there was an increase in literacy among adolescents related to menarche health problems. good menarche initially by 27% increased to 77%. It is hoped that the group that has been formed can continue efforts to increase literacy among peers on the basis of the pesantren culture by optimizing it so that the literacy they have makes teenagers more innovative, creative and also active.

## PENDAHULUAN

Perkembangan usia pada remaja merupakan masa dimana usia terjadi transisi dari kanak-kanak menuju masa dewasa awal suatu kehidupan. Terjadinya atau memasukinya masa menarche atau menstruasi yang pertama terjadi pada seorang wanita adalah salah satu tanda terjadinya kematangan baik secara fisik maupun seksual para remaja putri secara umum (Saputro, 2018). Memasuki usia perkembangan ini diikuti dengan perkembangan anak baik itu organ fisik yang sangat cepat dalam proses pematangan pada organ-organ resproduksi. Haid yang pertama kali terjadi atau yang disebut dengan menarche adalah salah satu dari munculnya tanda seksual secara primer yang disertai juga dengan tanda seksual secara sekunder seperti bentuk panggul pada remaja putri yang terlihat mulai melebar, pertumbuhan vagina juga Rahim juga mulai tumbuhnya rambut yang ada di ketiak dan juga alat kelamin mereka. Hal itu merupakan tanda-tanda dari kematangan organ seksual yang terjadi pada para remaja khususnya remaja putri (Kemenkes RI, 2015).

Menstruasi merupakan perdarahan yang terjadi secara periode dan siklus dari uterus yang disertai dengan adanya pelepasan atau deskuamasi pada endometrium. Masa pelepasan ini merupakan panjangnya siklus yang terjadi selama menstruasi terjadi, yaitu dimana tanggal atau awal mulai terjadinya haid sampai dengan selesainya darah menstruasi berhenti. menarche biasanya menjadi masa yang sangat mendebarkan bagi para remaja putri dimana mereka baru pertama kali terjadi atau mengalaminya. Perubahan yang dialami oleh para remaja ini ada yang beranggapan hal

tersebut adalah suatu hal mengagumkan akan tetapi adapula yang menganggap menakutkan, ada perasaan bahagia dan senang adapula yang merasakan kecewa, munculnya rasa percaya diri bahkan juga sadar diri pada para remaja (Proverawati, A., & Misaroh, 2017). Para remaja khususnya santriwati yang akan mengalami haid ini memerlukan mental yang baik dimana disampaikan bahwa seseorang yang siap menghadapi menarche mereka cenderung akan mencapai kematangan baik fisik maupun psikis ketika menarche dating pada mereka. Kurangnya literasi dan juga pengetahuan kesehatan reproduksi utamanya tentang menarche atau menstruasi yang pertama kali terjadi pada remaja ini bias mengakibatkan kesiapan para remaja dalam menghadapi menarche ini. Ketidaksiapan maupun kesiapan mereka dalam menghadapi menarche ini akan mengakibatkan reaksi secara individual pada para remaja putri saat menghadapi menarche yang dapat berefek positif maupun negative. Pengetahuan juga literasi tentang menarche ini mampu distimulasi dari beberapa factor seperti factor ekonomi dan social mereka, budaya atau kultur yang dimiliki, pendidikan orang tua dan juga pengalaman. Usia terjadinya menarche pada remaja putri di beberapa Negara berkembang terjadi kisaran pada umur 12-13 tahun. Negara Indonesia berada pada urutan ke 15 dari 67 negara yang mengalami penurunan usia menarche yaitu 0,145 tahun setiap decade (Susanti & Asyanti, 2022). Penurunan usia menarche ini akan mengakibatkan para remaja putri memiliki resiko lebih tinggi terkena kanker rahim karena keterpaparan hormone lebih dini pada usia menarche (Kustin et al., 2017). Data riset kesehatan dasar pada tahun 2010 menunjukkan hasil bahwa sebesar 37,5% remaja putri mengalami haid yang pertama di umur 13-14 tahun. Sedangkan di daerah Sumbar sebesar 41,1% mereka sudah mengalami menarche pada umur mereka 13-14 tahun (RI, 2014).

Menarche dan menstruasi merupakan salah satu hal yang cukup penting bagi wanita khususnya para remaja, oleh karena itu mereka membutuhkan literasi maupun informasi guna mendukung para remaja lebih siap dalam menghadapi menarche ini. Kesiapan para remaja dalam menghadapi menstruasi yang pertama ini menunjukkan seorang wanita siap untuk mencapai salah satu kematangan pada tubuhnya termasuk matang secara fisik yaitu datangnya atau munculnya haid yang pertama kali terjadi (Riyani et al., 2019). Kesiapan para remaja didalam menghadapi menstruasi yang pertama kali adalah salah satu keadaan yang membutuhkan adaptasi baik fisik, social maupun juga secara psikologis pada diri remaja. Salah satu factor para remaja lebih siap menghadapi menarche adalah komunikasi antara anak dengan ibu tentang menstruasi dan kesehatan reproduksi yang anak dapatkan sehingga mereka lebih siap ketika hal itu terjadi. Kesiapan maupun ketidaksiapan ini akan menimbulkan reaksi secara individual pada kondisi yang dialami mereka saat menstruasi terjadi untuk pertama kalinya (Nopia et al., 2020). Para remaja yang tidak siap ketika menghadapi menstruasi pertama kali terjadi ini dapat menimbulkan adanya keinginan untuk menolak baik proses secara fisiologis yang terjadi, para remaja ada yang beranggapan bahwa menstruasi merupakan hal kejam yang terjadi pada dirinya, sesuatu yang mengancam bahkan apabila keadaan terjadi secara terus-menerus karena ketidaksiapan dapat mengakibatkan hal negative terjadi. Hal ini akan berbeda kondisinya apabila para remaja sudah dan lebih siap dalam menghadapi terjadinya menarche pada diri mereka, para remaja akan merasakan rasa senang, bahagia dan bangga pada diri mereka. Karena adanya anggapan bahwa para remaja ini sudah memasuki masa kedewasaan secara biologis. Dimana hal ini dapat di karenakan salah satu kesiapan remaja dalam menghadapi menarche adalah literasi dan juga pengetahuan yang mereka miliki (Riyani et al., 2019). Saat ini para remaja juga lebih banyak mengalami pubertas dini salah satu penyebabnya adalah pola konsumsi junkfood pada anak-anak (Kustin et al., 2017).

Literasi tentang menarche sangat di butuhkan oleh para remaja putri khususnya para santriwati. Literasi yang baik tentang perubahan yang terjadi pada diri mereka baik perubahan fisik dan psikologis terkait menstruasi yang pertama kali terjadi ini sangatlah dibutuhkan mereka. Munculnya rasa kebingungan, rasa tidak nyaman juga rasa gelisah yang dirasakan oleh seorang wanita yang mengalami menstruasi pertama kali atau menarche. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk peningkatan Literasi Tentang menarche pada Santriwati. Pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai bentuk implementasi hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh peneliti dengan judul gambaran literasi tentang menarche pada santriwati. Untuk meningkatkan literasi

tersebut maka tim melaksanakan kegiatan pengabdian ini. adapun kegiatan yang dilakukan adalah dengan beberapa kegiatan antara lain pendidikan kesehatan tentang menarche pada santriwati dengan memberikan leaflet agar materi tersebut bias dibaca ulang oleh para responden dan juga buku modul sehingga para santriwati bias meningkatkan literasi khususnya terkait menarche pada para santriwati.

## METODE

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Miftahul Ulum Kalisat dengan sasaran adalah para santriwati. Kegiatan ini dilaksanakan pada dilaksanakan 02 September sampai 02 Oktober 2022. Kegiatan ini diikuti santriwati sejumlah 30 orang. Adapun kegiatan dilaksanakan dengan pendidikan kesehatan terkait *menarche* pada santriwati pi pondok pesantren. Adapun langkah-langkah yang dilakukan:

1. Pendekatan dengan mitra kerja pengabdian masyarakat dan membuat persetujuan antara mitra kerja dengan pelaksana pengabdian masyarakat.
2. Melakukan perijinan pelaksanaan kegiatan berdasarkan prosedur dan melaksanakan kegiatan sesuai jadwal yang sudah disusun.
3. Pemberikan informasi, edukasi dan pemeriksaan dilaksanakan secara tatap muka dengan remaja putri dan menggunakan media leaflet, pemaparan materi melalui power point dan pemutaran video.
4. Melakukan evaluasi dan tindak lanjut dari hasil temuan.

Pondok Pesantren Miftahul Ulum Kalisat di Desa Glagahwero yang merupakan salah satu Pondok Pesantren dengan Sekolah berbasis keagamaan dimana banyak sekali santri dan santriwati yang menuntut ilmu di sana. Rata-rata usia santri adalah 12 dan 13 pasca lulus Sekolah Dasar untuk memasuki Sekolah Menengah Pertama. Dimana usia awal terjadinya menstruasi khususnya pada para santriwati. Dari hal ini tim pengabdian bekerjasama dengan melibatkan mitra dalam hal ini ponpes Miftahul Ulum Kalisat dalam upaya peningkatan literasi tentang menarche.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian yang dilaksanakan tim adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Literasi menarche sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan**

Literasi menarche	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Literasi Baik	8	27	23	77
Literasi Cukup	9	30	5	17
Literasi Kurang	13	43	2	6
Total	30	100	30	100

Sumber: Data Primer Terolah, 2022

Tabel 1 menunjukkan terdapat kenaikan tingkat literasi tentang menarche pada santriwati setelah kegiatan pengabdian dilaksanakan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada santriwati melalui pendidikan tentang menarche dengan berbasis kultural ini dilaksanakan pada santriwati di Pondok Pesantren Miftahul Ulum Kalisat Kabupaten Jember berjalan dengan baik dan lancar. Tim pengabdian dari Universitas dr. Soebandi terdiri dari Ibu Kustin, S.KM, M. Kes sebagai ketua pelaksana, Ibu Yuni Handayani, SST, M. Kes sebagai Anggota 1 dan Zidni Nuris Yuhbaba, S. Kep, Ns, M. Kep sebagai Anggota 2 yang masing-masing sudah memiliki tugas sesuai tupoksi masing-masing. Hasil pengabdian sebelum dilaksanakan pendidikan kesehatan tentang menarche didapatkan hasil bahwa literasi tentang menarche sangat kurang dalam menghadapi menarche. Para santri kurang memahami tentang kesiapan mereka dalam menghadapi menstruasi pertama kali yang terjadi, namun ada juga beberapa santriwati yang sudah lebih memahami apa itu menarche dan juga siklus menstruasi yang terjadi pada diri seorang wanita. Hal ini terjadi

dikarenakan sebegini besar para anak ini tipe pembelajaran mereka masih sangat tergantung dari apa yang diperintahkan oleh orang tua mereka yang berarti bahwa anak-anak akan belajar jika diperintah oleh orang tuanya untuk belajar sehingga para anak ini belum memiliki kesadaran termasuk upaya mendapatkan informasi ataupun literasi khususnya tentang kesiapan menghadapi menstruasi yang pertama kali terjadi pada para santriwati. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Jayanti & Nurrohmah, 2022) bahwa semakin muda umur remaja putri mengalami menstruasi maka semakin tidak siap mereka dalam menghadapi dan menerima menarche yang terjadi pada dirinya, dimana menarche yang terjadi ini dianggap sebagai sesuatu yang membuat mereka terkejut dan menolak hal tersebut. Para remaja putri yang berusia 9-12 tahun dimana usia yang terjadi adalah perkembangan kognitif pada anak-anak berada pada tahapan concreteoperasional dan perasional formal yang berarti para remaja putri ini sudah mempunyai pola pikir yang meningkat, berpikir logika, koheren serta mempunyai skill menyesuaikan diri dengan lingkungan yang ada akan tetapi pola pemahaman mereka masih cenderung rendah atau kurang (Santrock, 2017).



**Gambar 1 Foto Kegiatan Pengisian Kuesioner**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak terlepas dari dukungan mitra kerjasama, dalam hal ini adalah pihak pondok pesantren Miftahul Ulum Kalisat yang mendukung dan membantu dalam menyiapkan segala fasilitas yang diperlukan. Dukungan juga diberikan dari pihak tim dari UDS demi terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Salah satu faktor yang menjadi penghambat dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah waktu yang dimiliki para santriwati sangat terbatas. Santriwati dikarenakan selain menempuh pendidikan formal di SMP Plus Miftahul Ulum mereka juga santri di pondok pesantren tersebut sehingga setelah sekolah mereka langsung belajar ilmu agama sehingga waktu yang dimiliki sangatlah terbatas dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Hasil dari kegiatan tersebut adalah remaja paham tentang ketrampilan kesehatan reproduksi yang terjadi pada para remaja sehingga harapannya mereka mampu untuk menerapkan dan mengimplementasikan ketrampilan tentang kesehatan reproduksi pada kehidupan mereka sehingga status kesehatan mereka ke depan menjadi lebih baik. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo dalam (Wulandari, 2022) bahwa pengetahuan memungkinkan seseorang untuk dapat memecahkan masalah yang dihadapinya dimana pengetahuan tersebut diperoleh dari pengalaman langsung maupun melalui pengalaman orang lain. Hal ini berarti siswa

yang memiliki pengetahuan yang buruk tentang menstruasi perlu banyak paparan informasi supaya memiliki kesiapan dalam menghadapi menarche. Hal ini selanjutnya dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Kustin et al., 2023) bahwa literasi tentang menarche yang kurang perlu dilakukan dan ditindaklanjuti dengan pengabdian masyarakat guna meningkatkan kesiapan para santri menghadapi menarche.



**Gambar 2 Foto Pelaksanaan Kegiatan Saat Pengisian Kuesioner**

Sesuai dengan data yang didapatkan oleh tim literasi menarche didapatkan hasil kurang mamahami tentang siklus menstruasi dan tentang gangguan saat menstruasi terjadi karena kurangnya pengetahuan siswi tentang menarche dan menurut pengasuh di pondok pesantren pembelajaran mengenai menstruasi diajarkan di semester genap dan kurang dibahas secara detail khususnya menarche. Sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang menarche, terjadi peningkatan literasi tentang menarche pada santriwati dan kesiapan menghadapi menarche siswi positif yaitu peningkatan pengetahuan siswi tentang menarche baik itu tentang menarche adalah hal wajar yang akan dialami oleh seluruh wanita remaja pada usia 10-16 tahun, pengertian menarche, hal-hal yang dilakukan ketika menstruasi seperti menjaga kebersihan saat menstruasi, membiasakan diri membawa pembalut untuk berjaga-jaga apabila mengalami menarche, cara membersihkan alat kelamin dengan benar, menggunakan celana ketat saat menarche, dan tidak melakukan ibadah saat menstruasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat (Shaghira & Prihatiningsih, 2016) yang menyatakan bahwa menarche merupakan hal yang wajar dan pasti dialami setiap wanita normal, tetapi akan menimbulkan berbagai masalah yang semakin parah jika pengetahuan remaja mengenai menarche kurang dan pendidikan dari orang tua yang kurang.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian ini cukup efektif untuk meningkatkan literasi para santriwati tentang menarche sehingga mereka lebih siap mengahdapinya baik dari mental maupun yang lainnya. Pondok pesantren bisa secara berkesinambungan terus melaksanakan kegiatan ini melalui pendidikan kesehatan dan sosialisasi pada para santriwati utamanya yang baru masuk. Melalui kegiatan ini literasi tentang menarche para santriwati terjadi peningkatan sehingga ketika terjadi menarche mereka lebih siap lagi.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih pada pihak yang sudah memfasilitasi kegiatan pengabdian ini dengan baik dan lancar terkhusus pada Yayasan Pendidikan JIS, Rektor Universitas dr. Soebandi dan juga LPPM

Universitas dr. Soebandi yang sudah mendukung pemberian dana pada kegiatan ini. Terima kasih juga disampaikan kepada para pengasuh dan ustad, ustadzah serta para santriwati di Pondok Pesantren Miftahul Ulum Kalisat yang sudah berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Jayanti, N. S. D., & Nurrohmah, A. (2022). Penyuluhan Kesiapan menarche sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Siswa Kelas V di SDN Pantirejo 1. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 82–87.
- Kemendes RI. (2015). *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja* (K. K. RI (ed.)). Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. <http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin%2520reproduksi%2520remaja-ed.pdf>
- Kustin, Handayani, Y., & Yuhbaba, Z. N. (2023). *Literasi Informasi tentang menarche pada Santriwati (Information Literation about menarche in Students)*. 12(1), 145–153.
- Kustin, K., Wahyuningtyias, F., & Munawir, A. (2017). The Effects of Junk Food Consumption on Incidence of Early Puberty in Adolescent Females. *Health Notions*, 1(4), 408–413. <http://www.heanoti.com/index.php/hn/article/view/hn1420/75>
- Nopia, E., Lina, L. F., & Angraini, W. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Kesiapan Menghadapi menarche Pada Siswi Sd Negeri 06 Ipuh Desa Semundam Kecamatan Ipuh Kabupaten Mukomuko. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 1(1), 1–10.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2017). menarche *Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha medika.
- RI, K. K. (2014). *Peraturan Pemerintah No 61 tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi. Lembaran Negara RI Tahun 2014 Nomor 169*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Riyani, S. C., Mintarsih, S., & Sulastri. (2019). Hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan remaja putri menghadapi menarche. *Jurnal Publikasi INSTITUT SAINS DAN KESEHATAN PKU Muhammadiyah Surakarta*, 10(1), 1–10.
- Santrock, J. W. (2017). *Live-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Erlangga.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Shaghira, F., & Prihatiningsih, D. (2016). Pengaruh Penyuluhan Tentang menarche Terhadap Kesiapan Menghadapi menarche Pada Siswi Kelas V dan VI SD N 5 Panjer Kebumen. *Naskah Publikasi*. [http://digilib.unisayogya.ac.id/2189/1/PDF\\_Naskah publikasi.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/2189/1/PDF_Naskah%20publikasi.pdf)
- Susanti, Y., & Asyanti, S. (2022). Psikoedukasi Sebagai Prevensi Perilaku Seksual Pranikah Remaja Putra Yang Tinggal Di Panti Asuhan. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 14(1), 11–20. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol14.iss1.art2>
- Wulandari, A. N. (2022). Pendidikan Kesehatan Reproduksi Pada Siswi Sekolah Dasar Dalam Menghadapi menarche Di SD N Tanjungharjo. *Jurnal Humanis : Jurnal Pengabdian Masyarakat STIKES Csada Bojonegoro*, 7(April), 49–58.