

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN METODE PEER GROUP  
TENTANG MENSTRUASI TERHADAP KESIAPAN MENGHADAPI  
MENARCHE PADA SISWI SD KELAS V DI SD PUNDENARUM I  
KECAMATAN KARANGAWEN KABUPATEN DEMAK**

**Nurul Fatimah, Isy Royhanaty, Sawitry**

Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta, STIKES Karya Husada Semarang

**Abstract:** *Menstrual Health Education Peer Group Method, Readiness To Face Menarche.* Menarche in young women could cause anxiety, caused by mental preparedness, lack of knowledge and attitude were quite good physical and psychological changes. Results interview 10 students 8 students say anxiety and fear, while 2 students can answer understanding of menstruation. They had never received information about menarche and special place to ask about reproductive health. To determine the influence of menstrual health education through peer group method to the v grade students of pundenarum i elementary school, karangawen, demak. This was pre-experimental study, with One Group Pre Test Post Test Design and Total sampling technique. The population was 35 V grader students in elementary Pundenarum I. Wilcoxon statistical test. There was a difference before and after the peer group health education about menstruation which seen from the median pretest was 18 and posttest was 28. Statistical test results obtained P-Value = 0.000. There was the influence of the influence of menstrual health education through peer group method to the v grade students of pundenarum i elementary school, karangawen, demak. Can disseminate to the elementary school using the Peer Group increase preparedness in the face of menarche.

**Keywords:** *Menstrual Health Education Peer Group Method, Readiness To Face Menarche*

**Abstrak :** **Pendidikan Kesehatan Metode Peer Group, Kesiapan Menghadapi Menarche.** Pendidikan Kesehatan Metode Peer Group, Kesiapan Menghadapi Menarche. Menarche pada remaja putri dapat menimbulkan kecemasan, disebabkan oleh kesiapan mental, kurang memiliki pengetahuan dan sikap yang cukup baik perubahan fisik dan psikologis. Hasil wawancara 10 siswi 8 siswi mengatakan cemas dan takut, sedangkan 2 siswi dapat menjawab pengertian tentang menstruasi. Mereka belum pernah mendapatkan informasi tentang menarche dan tempat khusus untuk bertanya tentang kesehatan reproduksi. Mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan metode peer group terhadap kesiapan menghadapi menarche pada siswi SD kelas V di SD Pundenarum I Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak. Jenis penelitian pra eksperimen, desain penelitian One Group Pre Test Post Test Design. Tehnik sampel total sampling. Populasi 35 siswi kelas V di SD Pundenarum I. Uji statistik wilcoxon. Hasil penelitian terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan metode peer group tentang menstruasi dimana dilihat dari nilai median pretest 18 dan posttest 28. Hasil uji statistik didapatkan P-Value = 0,000. Ada pengaruh

pendidikan kesehatan metode peer group tentang menstruasi terhadap kesiapan menghadapi menarche pada siswi SD kelas V di SD Pundenarum 1 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak.

**Kata Kunci:** Pendidikan Kesehatan Metode Peer Group, Kesiapan Menghadapi Menarche.

## PENDAHULUAN

*Menarche* merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi (Proverawati, 2009). *Menarche* biasanya rata-rata terjadi pada umur 11-12 tahun. Dalam dasawarsa terakhir ini usia *menarche* telah bergeser ke usia yang lebih muda, mungkin hal ini disebabkan oleh makin baiknya nutrisi dan kesehatan pada generasi sekarang (Wiknjosastro, 2007).

Remaja putri yang mengalami kecemasan saat menghadapi *menarche* diperlukan peran orang tua maupun guru di sekolah untuk memberikan informasi yang benar tentang kondisi perubahan pada masa-masa remaja (Dariyo, 2010).

Pendidikan kesehatan adalah aplikasi atau penerapan pendidikan di dalam bidang kesehatan. Hasil (*output*) yang diharapkan dari suatu pendidikan kesehatan adalah perilaku kesehatan, atau perilaku untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang *kondusif* (Notoatmodjo, 2007).

*Menarche* yang tidak disertai dengan pemberian informasi-informasi yang jelas, benar dan bisa menentramkan hati akan mengakibatkan munculnya gejala-gejala patologis misalnya rasa ketakutan, kecemasan konflik-konflik batiniah dan gangguan pusing, mual, *disminorhea*, haid tidak teratur dan berbagai macam gangguan lainnya, sedangkan masalah fisik yang mungkin

timbul dari kurangnya pengetahuan itu adalah kurangnya personal hygiene sehingga dapat beresiko untuk terjadinya infeksi pada saluran kemih (ISK) dan kanker leher rahim (Proverawati, 2009). *Menarche* memerlukan penyesuaian diri yang kuat, baik positif maupun negatif yaitu sikap menerima secara biologis menjalani fungsi kewanitaannya (Manuaba, 2009).

*Peer group* adalah salah satu ciri yang dibentuk dalam perilaku sosial dimana perilaku kelompok tersebut akan mempengaruhi perilaku serta nilai-nilai individu-individu yang menjadi anggotanya sehingga individu tersebut akan membentuk pola perilaku dan nilai-nilai yang baru (Dariyo, 2010).

Studi pendahuluan dilaksanakan pada tanggal 22 Januari 2015 di SD Pundenarum di desa Pundenarum Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak, dengan jumlah siswa keseluruhan kelas V yaitu 68 siswa yang dibagi menjadi 2 kelas yaitu kelas A dan kelas B, jumlah siswa laki-laki yaitu 29 siswa, sedangkan siswa perempuan berjumlah 39 siswa, rata-rata umur siswi perempuan yang berumur 9 tahun 2 siswa, berumur 10 tahun 33 siswa, berumur 11 tahun 4 siswa, sedangkan siswa yang sudah mengalami menstruasi berjumlah 4 siswa yang berumur 10 tahun. studi pendahuluan dilakukan dengan wawancara terhadap siswi SD kelas V berjumlah 10 orang, tentang menstruasi ternyata dari 10 siswi hanya 2 orang yang mampu menjawab

pengertian menstruasi dengan benar dan menganggap bahwa menstruasi hal yang wajar, sedangkan 8 siswi belum mengerti tentang menstruasi, dan mereka mengatakan merasa cemas dan takut menstruasi, alasan mereka tidak tahu karena mereka tidak pernah mendapatkan informasi dari sumber yang benar dan tidak adanya tempat atau layanan khusus dimana mereka bisa menanyakan tentang hal-hal seperti itu. Penulis ingin mengetahui kesiapan para siswi SD dalam menghadapi *menarche*.

Uraian diatas merupakan latar belakang penulis untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode *Peer Group* Tentang Menstruasi Terhadap Kesiapan Menghadapi *Menarche* pada Siswi SD Kelas V di SD Pundenarum I Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak “.

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pra eksperimen yaitu untuk mengetahui gejala atau pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu atau eksperimen tersebut (Notoatmodjo, 2010). Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah pendidikan kesehatan metode *peer group* tentang menstruasi yang bertujuan untuk mengetahui kesiapan siswi menghadapi *menarche* sebelum dan sesudah diberikan pendidikan tentang menstruasi. desain atau rancangan penelitian *One Group Pre Test Post Test Design*. Penelitian dilaksanakan di SD Pundenarum I Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak pada bulan Mei 2015. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas V SD di SD Pundenarum I yang berjumlah 35 siswi. Teknik sampling yang

digunakan dalam penelitian adalah *sampling jenuh/total sampling* dimana teknik penentuan sampel yaitu semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian dilakukan di SD Pundenarum 1 Kecamatan Karangawen kabupaten Demak dan belum ada pendidikan yang dilakukan oleh guru tentang pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi.

Responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswi kelas V SD di SD Pundenarum I yang ada di wilayah desa Karangawen dan bersedia menjadi responden. Responden berumur 9-11 tahun dan belum mengalami menstruasi.

**Tabel 1**

**Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan Metode *Peer Group* Tentang Menstruasi**

Kesiapan siswi kelas V SD	Mean	Median	Minimum	Maximum	SD	P-value
Sebelum	17,20	18	10	23	3,188	
Sesudah	28,00	28	28	28	0,000	0,000

Berdasarkan tabel 1 menjelaskan bahwa hasil penelitian yang dapat diketahui kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi kelas V SD sebelum dilakukan pendidikan kesehatan metode *peer group* tentang menstruasi rata-rata adalah 17,20, nilai median 18, skor paling rendah adalah 10 dan skor tertinggi adalah 23, standar deviasi 3,188. Kesiapan menghadapi *menarche* sesudah dilakukan pendidikan kesehatan metode *peer group* tentang menstruasi rata-rata adalah 28,00, skor median 28, skor paling rendah adalah 28 dan skor tertinggi adalah 28, standar deviasi 0,000

## PEMBAHASAN

Hasil uji statistik didapatkan  $P$ -Value = 0,000, Pengujian dibandingkan dengan  $\rho < 0.05$ . Perbandingan nilai mutlak menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan pendidikan kesehatan metode peer tentang menstruasi terhadap kesiapan menghadapi menarche pada siswi SD kelas V di SD Pundenarum 1 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak tahun 2015. Siswi kelas V SD Pundenarum I sebelum diberikan pendidikan kesehatan Metode peer group tentang menstruasi belum memiliki kesiapan yang cukup untuk menghadapi menarche. Hal ini dikarenakan siswi SD pundenarum I kurang mendapatkan informasi melalui pendidikan kesehatan, informasi dari orang tua, teman sebaya, guru, televisi. Serta di SD Pundenarum belum tersedianya tempat untuk bertanya tentang hal-hal yang mengenai kesehatan reproduksi (Anggraeni, ER, 2008).

Pendidikan tentang reproduksi merupakan masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian dari semua pihak. Pada masa remaja, pertumbuhan fisik dan seksualnya berkembang dengan pesat. Seiring dengan perkembangan biologis pada umumnya, maka pada usia tertentu, seseorang mencapai tahap kematangan organ-organ seks yang ditandai dengan menstruasi pertama (menarche). Kesiapan mental sangat diperlukan sebelum menarche karena perasaan cemas dengan takut, selain itu juga kurangnya pengetahuan tentang perawatan diri yang diperlukan saat menstruasi. Pendidikan kesehatan menjadi berpengaruh dalam kesiapan remaja dalam menghadapi menarche, agar mereka mampu, dan siap untuk terjadinya proses alami yang akan

terjadi pada mereka yaitu menstruasi pertama kali (*menarche*) (Proverawati, 2009).

Kesiapan menghadapi menstruasi pertama (menarche) adalah keadaan yang menunjukkan bahwa seseorang siap untuk mencapai salah satu kematangan fisik yaitu datangnya menstruasi pertama (menarche), yang keluar dari tempat khusus wanita pada saat menginjak usia sepuluh sampai enam belas tahun, yang terjadi secara periodik (pada waktu tertentu) dan siklik berulang-ulang. Kesiapan menghadapi menarche harus memenuhi 3 aspek yaitu aspek pemahaman, aspek penghayatan, aspek kesediaan (Yusuf, 2007).

Hasil penelitian mengenai pendidikan kesehatan metode peer group tentang menstruasi terhadap kesiapan menghadapi menarche pada siswi kelas V SD di SD pundenarum I Karangawen, sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan metode peer group tentang menstruasi menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna terhadap kesiapan menghadapi menarche anrata sebelum diberikan dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan metode peer group tentang menstruasi. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $P$ -Value = 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan metode peer tentang menstruasi terhadap kesiapan menghadapi menarche pada siswi SD kelas V di SD Pundenarum 1 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak tahun 2015.

Kesiapan menghadapi menarche setelah dilakukan pendidikan kesehatan metode peer group menunjukkan perbedaan yang lebih baik. Hal ini menunjukkan siswi-siswi kelas V SD Pundenarum I sudah mengerti dan siap menghadapi menarche serta mereka

merasa tidak takut serta cemas akan datangnya menarche di kemudian hari, hal ini sesuai pendapat (Siswanto, 2010).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Dewi, PW 2013 yaitu terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang menarche terhadap penurunan tingkat kecemasan siswi dalam menghadapi menarche di Sekolah Dasar Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan yaitu pengaruh pendidikan kesehatan metode peer tentang menstruasi terhadap kesiapan menghadapi menarche. Peneliti dapat menyimpulkan pentingnya pendidikan kesehatan tentang menarche untuk siswa SD yang belum mengalami menstruasi sehingga siswa lebih siap menghadapi menstruasi pertama dengan benar dan tidak terjadi kecemasan dalam menghadapi menarche.

Peneliti memberikan saran untuk Guru SD Pundenarum I agar dapat menerapkan kepada seluruh siswi SD untuk menggunakan metode Peer Group sebagai salah satu cara alternatif meningkatkan kesiapan dalam menghadapi menarche. Tenaga kesehatan diharapkan tenaga kesehatan lebih mengupayakan peningkatan status kesehatan reproduksi dengan memberikan penyuluhan dan pendidikan kesehatan dibidang kesehatan reproduksi pada siswi SD. Instutusi kesehatan diharapkan dapat menambah kepustakaan dan literatur tentang kesehatan reproduksi. Serta dapat memberikan pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi terhadap anak SD. Penelitian selanjutnya penelitian ini dapat menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya agar dapat meneliti dengan

tema yang sama tetapi menggunakan metode yang berbeda.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Anggraeni, ER. 2008. Peran orang tua dalam persiapan menghadapi menarche bagi remaja putri di Kelurahan Susukan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. Universitas Diponegoro
- Driyo, A. 2010. Psikologi Perkembangan Remaja. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Dewi, PW. 2013. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menarche Terhadap Tingkat Kecemasan Siswi Dalam Menghadapi Menarche Di Sd N Blimbing 01 Gatak Sukoharjo. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Manuaba, dkk. 2009. Pengantar Kuliah Obstetri. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S. 2007. Promosi Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Proverawati, M. 2009. Menarche, Menstruasi Penuh Makna. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Siswanto, H. 2010. Pendidikan Kesehatan Anak Usia Dini, Yogyakarta. Pustaka Rihana
- Widyastuti, Y., et.al, 2009. Kesehatan Reproduksi. Jakarta : Fitramaya.
- Wiknjosastro H, Dkk. 2007. Ilmu Kandungan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Yusuf, S. 2010. Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja (edisi revisi). Bandung: PT Remaja Rosdakarya Bandung