

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG MENARCHE
TERHADAP KESIAPAN MENGHADAPI *MENARCHE*
PADA SISWI KELAS V DAN VI SD N 5
PANJER KEBUMEN**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh :
Fi'ani Shaghira
201410104470**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA
2016**

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG MENARCHE
TERHADAP KESIAPAN MENGHADAPI *MENARCHE*
PADA SISWI KELAS V DAN VI SD N 5
PANJER KEBUMEN**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Sains
Terapan Pada Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



Disusun Oleh :
Fi'ani Shaghira
201410104470

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG MENARCHE
TERHADAP KESIAPAN MENGHADAPI *MENARCHE*
PADA SISWI KELAS V DAN VI SD N 5
PANJER KEBUMEN
TAHUN 2016**

SKRIPSI



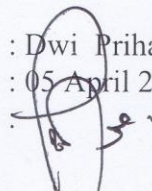
Disusun oleh:
Fi'ani Shaghira
201410104470

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui
Untuk Mengikuti Ujian Skripsi
Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing
Tanggal
Tanda Tangan

: Dwi Prihatiningsih, S.Kep.,Ns., M.Ng
: 05 April 2016

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Dwi Prihatiningsih', written over a horizontal line.

PENGARUH PENYULUHAN TENTANG MENARCHE TERHADAP KESIAPAN MENGHADAPI *MENARCHE* PADA SISWIKELAS V DAN VI SD N 5

PANJER KEBUMEN¹

Fi'ani Shaghira², Dwi Prihatiningsih³

INTISARI

Latar Belakang: Menarche terjadi pada masa remaja dan membawa perubahan yang tidak seimbang antara fisik dan kejiwaan. Remaja yang belum siap menghadapi menarche menganggap bahwa menarche sebagai sesuatu yang mengancam. Anak SDN 5 Panjer belum pernah diberikan edukasi tentang menarche. Banyak siswi selalu diam dan menangis ketika mengalami menarche.

Tujuan: Diketuainya pengaruh pemberian penyuluhan tentang menarche terhadap kesiapan menghadapi menarche.

Metode: Penelitian quasi eksperimen dengan rancangan *One Group Pre Test – Post Test Design*. Sampel sebanyak 30 siswi, diambil dengan teknik *purposive sampling*. Alat pengumpul data adalah SAP tentang menarche dan kuisisioner. Data diuji dengan uji *paired sample t test*.

Hasil: Siswi kelas V dan VI SDN 5 Panjer Kebumen sebelum diberikan penyuluhan 70,0% tidak siap menghadapi *menarche* (70,0%) dan sesudah diberikan penyuluhan 50,0% tidak siap menghadapi *menarche*. Hasil uji *paired sample t test* diketahui *p-value* sebesar $0,000 < 0,0$.

Simpulan: Ada pengaruh penyuluhan terhadap kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi kelas V dan VI SDN Panjer Kebumen.

Kata Kunci :Penyuluhan, kesiapan, menarche
Kepustakaan : 19 buku (2005-2011), 8 website dan 5 skripsi-jurnal.
Jumlah halaman : x, 49 halaman, tabel 1 s/d 5, gambar 1 s/d 3

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV Universitas Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah

EFFECT OF ILLUMINATION OF MENARCHE ON PREPAREDNESS FOR MENARCHE AT GRADER V AND VI SDN PANJER KEBUMEN¹

Fi'ani Shaghira², Dwi Prihatiningsih³

ABSTRACT

Background: menarche occurs in adolescence and bring about change is not balanced between the physical and the psychological. Teens who are not ready to face menarche menarche consider that as something that threatens ,. Children's SDN 5 Panjer have never given education about menarche. Many students are always silent and crying when experienced menarche.

Objective: Knowing the effect of illumination of menarche on preparedness for menarche.

Methods: The study was quasi-experimental design with *One Group Pre Test - Post Test Design*. A sample of 30 students, were taken by *purposive sampling* technique. Data collector is SAP about menarche and questionnaires. Data were tested with *paired samples t test*.

Results: grader V and VI SDN 5 Panjer Kebumen before being given the 70.0% extension was not prepared for *menarche* (70.0%) and 50.0% after the extension granted unprepared *menarche*. The test results are known *paired sample t test p-value* of $0.000 < 0.0$.

Conclusion: There is effect of illumination of menarche on preparedness for menarche at grader V and VI SDN Panjer Kebumen.

Keywords: Illumination, preparedness, menarche

Bibliography: 19 books (2005-2011), 8 website and 5-journal thesis.

Number of pages: x, page 49, table 1 to 5, figure 1 to 3

¹Title

²School of Midwifery Student, Faculty of Health Science, University of 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of University of 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Masa remaja awal disebut masa pubertas karena pada periode ini remaja mengalami pematangan organ reproduksi dan perubahan fisik yang sangat cepat yang tidak seimbang dengan perubahan kejiwaan yang meliputi mental dan emosional¹. Perubahan kejiwaan pada remaja berlangsung lebih lambat dibandingkan perubahan fisik. Perubahan tersebut umumnya membingungkan remaja yang mengalaminya, sehingga perlu adanya pengertian, bimbingan, dan dukungan dari lingkungan di sekitarnya agar tumbuh dan berkembang menjadi manusia dewasa yang sehat jasmani, mental, dan sosial².

Remaja yang belum siap menghadapi *menarche* akan timbul keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut, mereka akan merasa haid sebagai sesuatu yang kejam dan mengancam, keadaan ini dapat berlanjut ke arah yang lebih negatif³. Tetapi berbeda bagi mereka yang telah siap dalam menghadapi *menarche*, mereka akan merasa senang dan bangga, dikarenakan mereka menganggap dirinya sudah dewasa secara biologis⁴.

Marvan (2007) dalam penelitiannya di Meksiko menyatakan bahwa remaja putri perlu disiapkan dalam menghadapi *menarche* yang merupakan tanda awal masa pubertas, hasil penelitian menunjukkan 61% remaja putri mengalami reaksi negatif ketika mendapatkan *menarche* ditunjukkan dengan perasaan negatif seperti takut dan gugup, 25% remaja putri menyatakan reaksi bingung dan terkejut, dan 14% sisanya menunjukkan perasaan yang positif seperti bahagia, nyaman dan menganggap bahwa *menarche* adalah tanda kedewasaan⁵.

Kesiapan dalam hal spiritual juga dapat dilihat dengan kewajiban meninggalkan sholat selama menstruasi dan setelah selesai menstruasi harus mengerjakan sholat lagi seperti disebutkan dalam hadits Muttafaqun 'alaih. Adapun ayat suci Hadist yang menjelaskan tentang *menarche* :

إِنَّ هَذَا أَمْرٌ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَى بَنَاتِ آدَمَ فَأَقْضِي مَا يَقْضِي الْحَاجُّ غَيْرَ أَنْ لَا تَطُوفِي بِالْبَيْتِ

“*Sesungguhnya ini (haid) adalah suatu hal yang telah ditetapkan oleh Allah terhadap anak-anak perempuan Adam. Laksanakan segala perkara yang dilakukan oleh orang yang berhaji, namun janganlah engkau melakukan thawaf di Ka'bah.*” [HR Al Bukhari (294) dan Muslim (1211)]

Orang tua terutama ibu dapat berperan aktif dalam memberikan informasi dan pengetahuan tentang perkembangan masa remaja. Ibu dapat memberikan penjelasan perawatan dan kebersihan kesehatan agar remaja mengerti apa yang dilakukan jika sedang mengalami haid harus menjaga kebersihan, seperti mengganti pembalut karena kebersihan organ-organ seksual atau reproduksi, merupakan awal dari usaha menjaga kesehatan reproduksi.

Hasil studi pendahuluan di SD Negeri 5 Panjer Kebumen pada tanggal 13 Januari 2015 didapatkan jumlah siswa kelas V dan kelas VI sebanyak 82 siswa yang terdiri 41 siswa dan 41 siswi. Siswi yang belum mengalami menstruasi sebanyak 30 siswi. Penyuluhan tentang *menarche* belum pernah diberikan kepada siswi di SD Negeri 5 Panjer Kebumen. Sebagian siswi sering banyak diam atau menangis ketika mengalami *menarche* sehingga dapat dikatakan siswi belum mempunyai pengetahuan dan kesiapan dalam menghadapi *menarche*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang ditimbulkan (kesiapan menghadapi menarche), sebagai suatu akibat dari adanya intervensi (penyuluhan tentang menarche). Desain yang digunakan adalah *One Group Pre Test – Post Test Design* yaitu tidak ada kelompok pembandingan (kontrol), tetapi sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen⁶.

Populasi dalam penelitian adalah siswi kelas V,VI SD Negeri 5 Panjer Kebumen yang berjumlah 41 siswi. Sampel diambil dengan teknik *purposive Sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu⁷. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 30 siswi. Instrument penelitian menggunakan Satuan Acara Penyuluhan (SAP) dan kuisioner. Analisa data dalam penelitian ini adalah uji univariat menggunakan rumus persentase dan uji bivariat dengan *paired sample t test*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Kelas V,VI SD Negeri 5 Panjer Kebumen

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1	Umur		
	11 tahun	16	53,3
	12 tahun	13	43,3
	13 Tahun	1	3,3
	Jumlah	30	100,0
2	Kelas		
	V	17	56,7
	VI	13	43,3
	Jumlah	30	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa paling banyak responden berumur 11 tahun yaitu 16 siswi (53,3%) dan duduk di kelas V sebanyak 17 siswi (57,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kesiapan Menghadapi *Menarche* Sebelum dan Sesudah Penyuluhan tentang *Menarche* pada Responden di Kelas V,VI SD Negeri 5 Panjer Kebumen

No	Kesiapan Menghadapi <i>Menarche</i>	Penyuluhan tentang <i>Menarche</i>			
		Sebelum		Sesudah	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	Siap	9	30,0	15	50,0
2	Tidak Siap	21	70,0	15	50,0
	Jumlah	30	100,0	30	100,0
	Rata-rata	37,0667		42,2667	

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan tentang menarche, sebagian responden tidak siap dalam menghadapi menarche yaitu 21 responden (70,0%) dengan rata-rata skor kesiapan sebesar adalah 37,066. Jumlah dan persentase antara responden yang siap dengan yang tidak siap dalam menghadapi menarche menjadi sama yaitu masing yaitu 15 responden (50,0%) dengan rata-rata skor kesiapan sebesar adalah 42,266.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kesiapan Mental, Fisik, dan Agama dalam Menghadapi *Menarche* Sebelum dan Sesudah Penyuluhan tentang *Menarche* pada Responden di Kelas V,VI SD Negeri 5 Panjer Kebumen

No	Kesiapan Menghadapi <i>Menarche</i>	Penyuluhan tentang <i>Menarche</i>			
		Sebelum		Sesudah	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	Mental				
	Tidak Siap	20	66,7	10	33,3
	Siap	10	33,3	20	66,7
2	Fisik				
	Tidak Siap	11	36,7	9	30,0
	Siap	19	63,3	21	70,0
3	Agama				
	Tidak Siap	11	36,7	10	33,3
	Siap	19	63,3	20	66,7

Tabel 3 menunjukkan bahwa jumlah responden mengalami peningkatan dalam kesiapan menghadapi *menarche* terutama pada aspek kesiapan mental yang sebelum diberikan penyuluhan tentang *menarche* sebanyak 10 responden (33,33%) siap dan sesudah diberikan penyuluhan menjadi 20 responden (66,7%) siap menghadapi *menarche*.

Berdasarkan Data Jawaban Kuisisioner diketahui bahwa sebelum diberikan penyuluhan sebagian besar responden tidak siap mental dalam menghadapi *menarche*, dalam hal terjadinya perubahan fisik dan emosional ketika terjadi *menarche*, dan kurangnya kesiapan untuk mengalami *menarche* sebagai sesuatu yang normal. Responden sebagian besar kurang siap secara fisik dalam menyiapkan celana dalam untuk ganti-ganti ketika mengalami menstruasi, dan secara agama sebagian besar responden telah siap dalam hal pelaksanaan jenis ibadah yang diperbolehkan maupun tidak diperbolehkan serta dalam memilih pergaulan. Pernyataan yang mengalami peningkatan skor terbanyak sesudah diberikan penyuluhan tentang *menarche* adalah pernyataan yang menyebutkan “Saya siap menghadapi menstruasi pertama”.

Tabel 4. Hasil Uji t terhadap Kesiapan Menghadapi *Menarche* antara Sebelum dan Sesudah Penyuluhan tentang pada Responden di Kelas V,VI SD Negeri 5 Panjer Kebumen

Variabel		N	Mean	SD	t	p
Kesiapan Menghadapi <i>Menarche</i>	Sebelum	30	37,100	1,5833		
	Sesudah	30	42,266	2,1803	15,381	0,000
Penyuluhan						

Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai t-hitung sebesar -15,381 dengan signifikansi atau p-value sebesar $0,000 < 0,05$, artinya terdapat perbedaan kesiapan menghadapi *menarche* antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang *menarche* pada responden. Nilai minus (-) pada t-hitung menunjukkan bahwa kesiapan menghadapi *menarche* pada responden sebelum diberikan penyuluhan lebih kecil dibandingkan dengan sesudah diberikan penyuluhan tentang *menarche*. Hal ini dapat dilihat dari

mean skor responden sebelum diberikan penyuluhan sebesar 37,100 lebih kecil dibandingkan dengan skor responden sesudah penyuluhan yaitu sebesar 42,266.

PEMBAHASAN

1. Kesiapan Menghadapi Menarche Sebelum Penyuluhan

Siswi kelas V dan VI SDN 5 Panjer Kebumen sebelum diberikan penyuluhan tentang menarche sebagian besar tidak siap dalam menghadapi menarche yaitu 70%. Ketidaksiapan siswi terutama pada kesiapan secara mental yaitu sebesar 66,67%. Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa remaja tidak siap mental dalam hal terjadinya ketidaknyamanan fisik ketika mengalami menarche dan terjadinya perubahan secara emosional. Ketidaksiapan remaja dalam menghadapi menarche yang demikian menjadikan orang tua memegang peranan yang sangat penting untuk mempersiapkan remaja dalam menghadapi menarche⁸.

Banyaknya responden yang tidak siap dalam menghadapi menarche ini disebabkan oleh karena kurangnya pengetahuan responden tentang menarche. Responden yang kurang atau bahkan tidak mengetahui dan tidak memahami tentang menarche maka dapat menimbulkan reaksi yang tidak benar mengenai menarche. Responden tidak dapat menerima bahwa menarche merupakan hal yang alamiah dan wajar dialami oleh setiap wanita yang masuk usia dewasa. Hal ini sesuai dengan teori yang menyebutkan tiga tahap yang meliputi tahap memahami, penghayatan, dan tahap kesiapan untuk berbuat ketika menghadapi menarche⁹.

Kesiapan menghadapi menarche pada responden merupakan sebuah sikap yang menunjukkan kecenderungan untuk berperilaku atau bertindak ketika akan mengalami menarche. Kesiapan dalam menghadapi menarche menunjukkan pemahaman responden tentang menarche yang akan dialami dan kecenderungan untuk melakukan hal-hal yang harus dilakukan apabila menarche tersebut terjadi. Menarche merupakan menstruasi pertama kali yaitu pengeluaran darah, lendir dan jaringan sel yang hancur dari uterus secara berkala. Menarche merupakan suatu peristiwa yang alami dan akan terjadi pada setiap wanita dan biasanya terjadi pada rentang usia 10-16 tahun¹⁰.

Hal ini juga selaras dengan hadits yang diriwayatkan sebagai berikut:

Asbâbun Nuzûl Surat al-Baqarah (2), Ayat: 222

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَدَىٰ فَأَعْتَرِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُنتَهِرِينَ (٢٢٢)

222. Mereka bertanya kepadamu (kepada Nabi SAW.) tentang Haidh. Katakanlah (wahai Nabi Muhammad): "Haidh itu adalah suatu Penyakit (Kotoran)". Sesungguhnya Allâh menyukai Orang-orang yang Bertaubat, dan (Allâh SWT.) juga menyukai Orang-orang yang Mensucikan Diri.

Firman Allah SWT tersebut memberikan penjelasan mengenai menstruasi pada perempuan setelah masa baligh atau menginjak masa dewasa (umur 9 tahun), terjadi tanpa sebab (bukan karena sakit) dan hanya pada saat-saat tertentu.

Setiap siswi sudah semestinya selalu siap untuk menghadapi menarche yang akan dialami. Siswi yang siap menghadapi menarche maka akan bertindak dan berperilaku untuk menjaga kebersihan terutama kebersihan organ reproduksinya sehingga siswi dapat terhindar dari terjadinya infeksi saluran kemih. Hal ini sesuai

dengan teori bahwa kurangnya kebersihan diri terutama pada organ reproduksi dapat meningkatkan resiko terjadinya infeksi saluran kemih (ISK)¹⁰.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa skor jawaban responden yang paling rendah adalah skor pada pernyataan tentang kesiapan mental terutama pada pernyataan yang menyebutkan “Saya siap menghadapi menstruasi pertama”. Skor kesiapan dalam menghadapi menarche yang rendah tersebut disebabkan oleh kurangnya pemahaman siswi tentang berbagai hal yang berkaitan dengan menarche. Kurangnya pemahaman tentang menarche pada siswi ini dapat dikarenakan oleh kurangnya informasi yang diperoleh dari orang tua, saudara atau teman. Adanya sebagian orang tua yang beranggapan bahwa menstruasi merupakan sesuatu hal yang tabu untuk dibicarakan menjadikan siswi tidak mengetahui tentang menarche yang dapat berakibat pada anggapan siswi bahwa keluarnya darah dari organ reproduksi wanita merupakan suatu yang menakutkan dan memalukan dan hal ini dapat berpengaruh negative pada psikologi anak. Dukungan lingkungan terutama orang tua kepada siswi dalam menghadapi menarche sangat diperlukan agar siswi dapat tumbuh dan berkembang secara sehat. Hal ini selaras dengan teori bahwa adanya pengertian, bimbingan, dan dukungan dari lingkungan di sekitarnya agar tumbuh dan berkembang menjadi manusia dewasa yang sehat jasmani, mental, dan sosial².

2. Kesiapan Menghadapi Menarche Sesudah Penyuluhan

Siswi kelas V dan VI SDN 5 Panjer Kebumen sesudah diberikan penyuluhan persentase responden yang siap dan tidak siap dalam menghadapi menarche sama yaitu masing-masing 50,0% dengan rata-rata skor adalah 42,2667. Apabila dibandingkan dengan rata-rata skor responden sebelum diberikan penyuluhan yang sebesar 37,0667 maka dapat diketahui terjadi peningkatan rata-rata skor kesiapan responden setelah diberikan penyuluhan tentang menarche. Peningkatan rata-rata skor kesiapan responden dalam menghadapi menarche terjadi baik pada aspek kesiapan mental (66,7%), kesiapan fisik (70,0%), dan kesiapan agama (66,7%). Dengan demikian, penyuluhan tentang menarche pada responden dapat meningkatkan rata-rata skor kesiapan mental, fisik, dan agama responden dalam menghadapi menarche. Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian sebelumnya yang menemukan tentang pengalaman ibu etnis Jawa selalu yang memberikan nasihat kepada anak remaja putrinya supaya selalu minum jamu kunyit asam supaya darah yang keluar tidak terlalu bau amis, minum jamu kapur sirih sebagai upaya untuk meningkatkan kesiapan mental dan fisik putri remajanya dalam menghadapi menarche¹¹.

Banyak siswi tidak siap terhadap terjadinya ketidaknyamanan ketika mengalami menarche, tidak siap terhadap terjadinya perubahan emosional, dan tidak siap dalam menjaga kebersihan selama mengalami menarche. Ketidaksiapan ini siswi ini terjadi karena kurangnya pengetahuan siswi tentang menarche. Sesudah diberikan penyuluhan tentang menarche, terjadi peningkatan kesiapan siswi dalam menghadapi menarche. Hal ini terjadi karena adanya peningkatan pengetahuan siswi tentang menarche baik itu tentang menarche yang normal terjadi pada setiap wanita pada usia 10-16 tahun, pengertian menarche, hal-hal yang dilakukan ketika mengalami menstruasi, dan hal-hal lain tentang menstruasi. Hal ini selaras dengan teori yang menyatakan bahwa *menarche* merupakan hal yang wajar yang pasti dialami setiap wanita normal, tetapi akan menimbulkan berbagai masalah yang semakin parah jika pengetahuan remaja mengenai menstruasi kurang dan pendidikan dari orang tua yang kurang¹⁰.

Penyuluhan tentang menarche kepada siswi merupakan kegiatan pendidikan yang dilakukan kepada siswi dengan cara menjelaskan berbagai hal tentang menarche, menanamkan keyakinan, sehingga siswi tidak hanya sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan anjuran yang ada hubungannya dengan menarche. Setelah diberikan penyuluhan tentang menarche diharapkan siswi tidak menganggap bahwa darah yang keluar dari organ wanita tersebut merupakan sesuatu yang aneh dan mengancam yang dapat berpengaruh negative secara psikologis. Pemberian penyuluhan tentang menarche diharapkan juga dapat merubah perilakunya ketika menghadapi menarche. Perubahan perilaku pada siswi setelah memperoleh penyuluhan tentang menarche ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa layanan penyuluhan merupakan jantung hati dari usaha layanan bimbingan secara keseluruhan (*counseling is the heart of guidance program*)⁶.

Perilaku yang diharapkan dilakukan oleh siswi ketika menghadapi menarche diantaranya adalah lebih menjaga kebersihan selama mengalami menarche untuk mencegah terjadinya infeksi, mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi untuk mencegah terjadinya anemia, serta untuk tidak melakukan ibadah-ibadah yang dilarang selama mengalami menstruasi, misalnya sholat. Berbeda apabila tidak memiliki pemahaman tentang menarche dan tidak diberikan penyuluhan maka dapat berakibat pada kurangnya perilaku menjaga kebersihan, siswi tidak mengetahui bahwa ketika mengalami menstruasi dilarang untuk menjalankan ibadah seperti sholat, dan siswi dapat beresiko mengalami infeksi dan gangguan haid untuk selanjutnya. Masalah yang timbul akibat kurangnya kesiapan remaja menghadapi menarche adalah terjadi infeksi saluran kemih dan gangguan menstruasi¹².

3. Pengaruh Penyuluhan tentang Menarche terhadap Kesiapan Menghadapi Menarche

Hasil analisis dengan menggunakan paired *t test* menunjukkan t-hitung sebesar -5,16667 dengan p-value sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya ada antara pengaruh penyuluhan terhadap kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi kelas V dan VI SDN Panjer Kebumen. Adanya pengaruh penyuluhan tentang menarche terhadap kesiapan responden dalam menghadapi menarche ini. Setelah diberikan penyuluhan tentang menarche maka pengetahuan dan pemahaman responden menjadi lebih baik. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman responden tentang menarche menyebabkan responden berpikiran positif terhadap menarche. Responden lebih menerima bahwa menarche merupakan kejadian yang wajar dan pasti dialami oleh setiap wanita, sehingga perlu mempersiapkan berbagai hal ketika akan mengalami menarche agar terhindar dari masalah fisik yang akan ditimbulkan misalnya terjadinya infeksi saluran kemih atau masalah yang lain. Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian sebelumnya yang menemukan ada hubungan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan remaja putri usia pubertas menghadapi menarche di SMPN II Ceper Klaten¹³.

Penyuluhan merupakan salah satu metode yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang dan dalam penelitian ini digunakan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang menarche pada siswi kelas V dan VI SDN 5 Panjer Kebumen. Penyuluhan tentang menarche yang dilakukan adalah dengan memberikan informasi kepada siswi mengenai berbagai hal-hal yang berkaitan dengan menarche mulai dari pengertian menarche, tanda-tanda biologis masa pubertas, tanda-tanda psikologis menjelang pubertas, maupun masalah yang timbul akibat kurang siap menghadapi menarche. Informasi tentang menarche

yang diperoleh siswi selanjutnya dipahami dan diserap sehingga menambah pengetahuan siswi tentang menarche, dan pengetahuan yang tentang menarche yang dimiliki siswi ini akan membentuk sebuah sikap dalam menghadapi menarche dan selanjutnya diharapkan dapat terwujud dalam sebuah perilaku yang benar dalam menghadapi menarche. Hal ini selaras dengan teori yang mengemukakan bahwa banyak remaja putri yang kurang mempunyai kesiapan dalam menghadapi menarche, karena mereka tidak memiliki pengetahuan dan pemahaman untuk mempersiapkan dirinya masing-masing¹⁴.

Berkaitan dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan kesiapan siswi sesudah diberikan penyuluhan tentang menarche maka pemberian berbagai informasi tentang menarche perlu dilakukan dengan menggunakan metode penyuluhan agar pengetahuan yang dimiliki siswi tentang menarche menjadi lebih baik sehingga terwujud sikap dan perilaku siswi yang menunjukkan kesiapan dalam menghadapi menarche. Hal ini sesuai dengan teori bahwa penyuluhan untuk pendidikan secara umum, adalah untuk mengubah perilaku yang kurang sehat menjadi sehat⁶.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Siswi kelas V dan VI SDN 5 Panjer Kebumen sebelum diberikan penyuluhan sebagian besar tidak siap dalam menghadapi *menarche* yaitu 70,0% dengan rata-rata skor adalah 37,0.
2. Siswi kelas V dan VI SDN 5 Panjer Kebumen sesudah diberikan penyuluhan sama antara yang siap dan yang tidak siap dalam menghadapi *menarche* yaitu masing-masing 50,0% dengan rata-rata skor adalah 42,2.
3. Ada pengaruh penyuluhan terhadap kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi kelas V dan VI SDN Panjer Kebumen.

Saran

1. Bagi Siswi SDN 5 Panjer Kebumen
Siswi SDN 5 Panjer Kebumen hendaknya tidak perlu merasa tidak nyaman, mampu mengendalikan emosi ketika mengalami menarche, dan mampu menjaga kebersihan ketika mengalami menstruasi dengan cara meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang menarche, misalnya dengan mengikuti penyuluhan tentang menarche.
2. Bagi Kepala Sekolah SDN 5 Panjer Kebumen
Kepala Sekolah beserta guru dan karyawannya agar bekerja sama dengan Bidan di Puskesmas Panjer untuk membuat program penyuluhan secara berkala tentang *menarche* kepada siswi sebagai salah satu cara untuk mempersiapkan mental siwi dalam menghadapi *menarche*.
3. Bagi Penelitian Selanjutnya
Bagi penelitian lain yang akan melakukan penelitian tentang *menarche* hendaknya memberikan penjelasan yang sejelas-jelasnya kepada responden dan memastikan bahwa kuisioner diisi dengan baik dan tidak saling mencontek antara responden yang satu dengan yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Depkes RI. (2005). *Kumpulan Materi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
2. Widyastuti, Y., Anita, R, Yuliasuti, EP. (2009). *Kesehatan Reproduksi*.

3. Jayanti, Nur Fitria., Purwanti, Sugi. (2011). *Deskripsi Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Anak Dalam Menghadapi Menarche Di SD Negeri 1 Kretek Kecamatan Paguyangan Kabupaten Brebes*. Akademi Kebidanan YLPP Purwokerto. <http://ojs.akbidylpp.ac.id/index.php/Prada/article/viewFile/11/10>.
4. Suryani, E., Widyasih, H. (2008). *Psikologi Ibu dan Anak*. Jakarta: Fitramaya.
5. Marvan, ML. et al. (2007). *Attitudes Toward Menarche Among Mexican Preadolescents*. *Women & Health* (online), Vol 46 (I) 2007, (<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=9cfa596f-5eab-45fl-a8cf3f22797e%40sessionmgr113&vid=18&hid=123>).
6. Notoadmodjo S. (2010). *Promosi kesehatan dan Ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta
7. Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
8. Anggraeni (2008). Peran orang tua dalam menghadapi *menarche* bagi remaja putri di Kelurahan Susukan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang
9. Agustina.(2009). *Hubungan antara Tingkat Pengetahuan tentang Menarche dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri saat Menghadapi Menarche di SMP Negeri 26 Semarang*. (online). <http://digilib.unimus.ac.id/filesdisk1110/jtpmus-gdl-nurlailaag-5476-2.pdf>.
10. Proverawati, A., Siti, M. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
11. Roasih. (2009). *Pengalaman Ibu Etnis Jawa Saat Remaja Putri Menarche Di Desa Larangan Dukuh Kecamatan Larangan Kabupaten Brebes*.(online). <http://keperawatan.undip.ac.id>.
12. Kartono, K. (2006). *Psikologi wanita I Mengenal Gadis dan Remaja dan Wanita Dewasa*.Mandar maju: Bandung
13. Yaroh, N.S (2003). *Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Kesiapan Remaja Putri Usia Pubertas Menghadapi Menarche di SMPN II Ceper Klaten*. Program Khusus Bidan Pendidik FK UGM. Yogyakarta
14. Ciptorini. (2007). *Pentingnya Informasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. <http://kespro%20dinkes.html>.

