

Penyuluhan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) Guna Mengurangi Kecemasan

Nurhapipah*¹, Ria Harnita Sari²

^{1,2}Universitas Hang Tuah Pekanbaru

E-mail: nurhapipah@htp.ac.id¹, rharnitasari@gmail.com²

Abstract

The first menstruation that occurs in adolescent girls is called Menarche. Adolescent girls who experience menarche will feel anxious, confused, and uncomfortable. Psychological and emotional instability, and low knowledge of elementary school students make them anxious, afraid, and unsure of what to do when they experience menstruation. However, these students must be prepared to accept this condition. Therefore, preparation for menstruation is important to learn to be prepared if menstruation occurs suddenly. Throughout life, women and girls with disabilities learn from their mothers about menarche preparedness and access to information and support regarding menstruation, but many parents still ignore initiatives to improve menstrual health and well-being. Based on research that has been conducted at SD 024 Tarai, Pekanbaru City, it was found that 92.1% of students' knowledge of menarche preparedness was lacking. Therefore, this counseling can increase students' knowledge after receiving health counseling and the establishment of a continuous monitoring system at the school. The purpose of this community service activity is to increase understanding and improve elementary school students' knowledge about menarche. The activity was attended by 40 sixth-grade students. The community service program resulted in a 60% increase in student knowledge before the menstrual preparedness training and a 100% increase after the training.

Keywords: Menarche, readiness, Counseling

Abstrak

Menstruasi yang pertama kali terjadi pada remaja putri di sebut dengan Menarche. Remaja putri yang mengalami menarche akan merasa gelisah, bingung dan tidak nyaman. Ketidakstabilan psikologis, emosi, dan rendahnya pengetahuan siswi Sekolah Dasar menjadikan siswi cemas, takut dan tidak mengerti apa yang harus mereka lakukan ketika mengalami menstruasi tersebut, tetapi mau tidak mau siswi tersebut harus siap menerima kondisi ini, oleh karena itu persiapan menjelang menstruasi penting untuk dipelajari untuk kesiapan jika menstruasi terjadi secara tiba-tiba. Sepanjang kehidupan, perempuan dan anak perempuan dengan ketidakmampuan belajar kepada ibu terhadap kesiapan menghadapi menarche dan mengakses informasi dan dukungan mengenai menstruasi, namun masih banyak orang tua yang masih mengabaikan inisiatif untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan menstruasi. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan di SD 024 Tarai Kota Pekanbaru, ditemukan bahwa didapatkan pengetahuan siswi kurang untuk kesiapan menghadapi menarche 92,1%. Oleh karena itu dengan adanya penyuluhan ini bisa menambah pengetahuan siswi setelah mendapat penyuluhan Kesehatan serta pembentukan sistem monitoring yang berkelanjutan di sekolah. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman meningkatkan pengetahuan siswi sekolah dasar tentang menarche. Kegiatan tersebut dihadiri oleh 40 siswa kelas VI. Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat terjadi peningkatan pengetahuan siswa sebelum penyuluhan kesiapan menghadapi menstruasi sebesar 60% dan meningkat 100% setelah diberikan penyuluhan.

Kata kunci: Kesiapan, menarche, penyuluhan

1. PENDAHULUAN

Menstruasi (*Menarche*) merupakan pengalaman universal dengan dampak luas terhadap kesehatan dan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial. Perubahan yang terjadi pada perempuan yaitu perubahan fisik dan hormonal yang signifikan menimbulkan kebutuhan kesehatan dan nutrisi baru. Bagi anak perempuan, permulaan menstruasi (yang terjadi pada usia lebih muda dibandingkan generasi sebelumnya) menciptakan kebutuhan kesehatan menstruasi. Menstruasi merupakan masa peningkatan stres emosional. Selain itu, peran sosial berubah selama masa pubertas, terutama bagi anak perempuan (Coast, Lattof and Strong, 2019).

Wanita usia reproduksi lebih dari 300 juta wanita mengalami menstruasi setiap hari. Terdapat peningkatan pengakuan bahwa proses alami ini dialami secara negatif dan menghadirkan hambatan bagi kesehatan dan kesetaraan gender di konteks negara berpenghasilan rendah dan menengah (Hennegan *et al.*, 2019).

Pubertas terjadi pada anak laki-laki dan perempuan, transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa mungkin dianggap sebagai sesuatu yang menarik dan menandai perubahan besar. Namun, bagi anak laki-laki, peralihan masa pubertas secara eksplisit dikaitkan dengan perasaan seksual secara positif, sedangkan bagi anak perempuan, momen ini sering kali menandai awal dari pesan-pesan yang saling bertentangan mengenai seksualitas, keperawanan, kesuburan, dan kewanitaan (WHO, 2018)

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, remaja adalah individu yang berusia antara 10 dan 19 tahun. Masa remaja adalah masa transisi fisiologis, psikologis dan sosial antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Hal ini ditandai dengan masa pubertas dan permulaan menstruasi pada anak perempuan. Remaja seringkali menjadi kelompok yang terabaikan karena angka kematian pada kelompok usia ini cukup kecil (Ravi *et al.*, 2017). Masa remaja adalah masa yang tepat untuk membangun kebiasaan dan gaya hidup sehat terkait kesehatan seksual dan reproduksi (SRH). Masa remaja merupakan masa perubahan secara reproduksi (SRH). Masa remaja merupakan masa perubahan secara fisiologis secara fisik, emosional, dan sosial yang berkelanjutan, serta masa di mana banyak individu akan mulai mengeksplorasi seksualitasnya dan mengembangkan hubungan dengan orang lain (WHO, 2018). Kesehatan Reproduksi di masyarakat tentang menstruasi masih dianggap tabu, sehingga remaja putri kurang memiliki pengetahuan dan sikap yang memadai tentang perubahan fisik dan psikologis yang terkait dengan menarche. Remaja mungkin mengalami kecemasan, ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan (Lestari dkk, 2025).

Pengetahuan dan pemahaman tentang siklus menstruasi, hari ovulasi, dan masa subur penting bagi perempuan dan tenaga kesehatan yang memberikan pelayanan dalam kesehatan reproduksi. Siklus menstruasi pada perempuan yang khas (25-30 hari), panjang fase folikular rata-rata adalah 15,2 hari. Bagi perempuan dengan siklus normal tetapi lebih panjang (31-35 hari), panjangnya adalah 19,5 hari dan bagi wanita dengan siklus normal tetapi lebih pendek (21-24 hari) panjangnya adalah 12,4 hari. Dalam siklus yang sangat pendek (15-20 hari), panjang fase folikular rata-rata adalah 10,4 hari dan dalam siklus yang sangat panjang (36-50 hari) panjangnya adalah 26,8 hari (Bull *et al.*, 2019).

Peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang siklus menstruasi dan cara mengelola menstruasi berperan dalam peningkatan kesehatan menstruasi dan dapat menurunkan infeksi urogenital. Hal ini juga dapat berkontribusi pada diagnosis dini ketidakaturan menstruasi, termasuk dismenore dan perdarahan uterus abnormal (Mouli & Patel, 2020). Membekali anak-anak dengan pengetahuan tentang perkembangan tubuh, pubertas, menstruasi dan perubahan fisik, sosial dan emosional dari masa kanak-kanak hingga remaja sebelum masa pubertas telah dikaitkan dengan tingkat stres yang lebih rendah dan efikasi diri yang lebih tinggi (Long *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan di SD 024 Tarai Kota Pekanbaru, ditemukan bahwa didapatkan pengetahuan siswi kurang untuk kesiapan menghadapi *menarchea* 92,1%. Oleh karena itu dengan adanya penyuluhan ini bisa menambah pengetahuan siswi setelah mendapat penyuluhan Kesehatan serta pembentukan sistem monitoring yang berkelanjutan di sekolah.

2. METODE

1. Kegiatan Pengabdian dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

A. Tahap Persiapan

- 1) Persiapan dan koordinasi awal dengan mitra sekolah
- 2) Sosialisasi program kepada seluruh pihak yang terlibat
- 3) Pendampingan, evaluasi dampak, dan keberlanjutan program

Program ini menasar mitra yang tidak produktif secara ekonomi, yakni kelompok siswi SD. Maka, dua aspek utama yang menjadi pendekatan solusi adalah kesehatan dan pendidikan pengetahuan

B. Tahap Pelaksanaan

1. Sosialisasi

Sosialisasi dilakukan pada awal pelaksanaan kegiatan kepada:

- Kepala sekolah dan guru-guru terkait.
- Seluruh siswi target kegiatan.

Sosialisasi dilakukan melalui forum pertemuan resmi dan media komunikasi. Tim pengabdian menyampaikan latar belakang kegiatan, manfaat program, peran mitra, serta tahapan pelaksanaan.

- a) Guru sebagai pelaksana lanjutan:
- b) Materi: Teknik penyampaian edukasi kepada siswi
- c) Metode: Workshop, diskusi kelompok, pemberian modul dan panduan.

2. Media Edukasi

Media edukasi visual seperti booklet, poster, dan video pendek yang disebarakan melalui grup WhatsApp siswa dan orang tua

C. Evaluasi Pelaksanaan Program

Adapun indikator dari hasil evaluasi yaitu :

- a. Peserta mengerti dengan materi kesiapan menghadapi menstruasi pertama (*Menarche*) dalam upaya mengurangi kecemasan
- b. Peserta aktif dalam kegiatan tanya jawab mengenai materi kesiapan menghadapi menstruasi pertama (*Menarche*) dalam upaya mengurangi kecemasan
- c. Pemantauan pelaksanaan, melalui diskusi dan laporan mingguan dilakukan melalui Whatsapp

D. Indikator Pencapaian

- a. Presentasi dengan bantuan multimedia yang menarik ditandai dengan kehadiran seluruh peserta
- b. Menambah pengetahuan siswi setelah mendapat penyuluhan Kesehatan serta pembentukan sistem monitoring yang berkelanjutan di sekolah menjadi 80%.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Anak perempuan kurang mendapatkan bimbingan mengenai menstruasi, sehingga mengalami aliran darah menstruasi pertama mereka dengan rasa malu, takut, dan kurangnya pemahaman tentang cara mengelola menstruasi mereka dengan percaya diri dan bermartabat.

Anak perempuan menghadapi masalah psikososial selama menstruasi dalam hal akses terhadap bahan-bahan bersih, kurangnya privasi untuk mengganti pembalut, fasilitas pembuangan pembalut wanita, pembatasan sosial budaya, kurangnya dukungan psikologis dan sosial, rendahnya pengetahuan tentang penanganan nyeri saat menstruasi, dan kurangnya dukungan psikologis. Kurang tersedianya layanan konseling, dan kurangnya informasi mengenai menstruasi dan penatalaksanaannya, tidak adanya persiapan sebelum menarche, distress menstruasi, beban dan stigma (Sundari, George, and Sinu, 2022). Peningkatan stres saat menstruasi merupakan prediktor terkuat ketidakaturan menstruasi. Gaya hidup yang tidak

sehat juga berkontribusi terhadap ketidaknormalan menstruasi. Peningkatan stres dikaitkan dengan gangguan tidur saat menstruasi (Nishu *et al.*, 2020).

Remaja mengalami kecemasan tentang *menarche* sebagai akibat dari rendahnya literasi menstruasi, tabu sosial budaya, dan komunikasi yang terbatas mengenai kesehatan reproduksi dalam keluarga dan masyarakat (Rismayanti dan Badriah, 2025). Kecemasan menstruasi sangat berkaitan dengan aspek sosial budaya, khususnya tidak tinggal bersama ibu mereka, ekspektasi perilaku negatif, kurangnya kepercayaan diri terkait menstruasi dan rasa malu (kecemasan tentang diejek), mungkin mencerminkan stigma yang terinternalisasi (Tanton, 2021).

Mayoritas perempuan yang mengalami menstruasi melaporkan bahwa periode menstruasi terasa "menjijikkan" atau "mengerikan," dan perempuan mengaitkan periode menstruasi mereka dengan emosi negatif seperti rasa malu, jijik, dan ngeri (Fahs, 2020). Remaja putri Sebagian besar merasa takut pada awal menstruasi. Reaksi lainnya adalah kekhawatiran dan kesedihan. Hanya sedikit perempuan yang melaporkan ide bunuh diri dan keinginan mati selama periode pra-menstruasi. Gejala pra-menstruasi seperti depresi, mudah tersinggung, perubahan suasana hati, rasa kehilangan kendali, retensi berkorelasi secara signifikan pada siswa yang memiliki ide bunuh diri dibandingkan dengan wanita tanpa pikiran untuk bunuh diri. Tampaknya ada hubungan antara menstruasi dan bunuh diri (Sundari, 2022).

Kurangnya sumber informasi dapat memengaruhi respons emosional dan sikap serta perilaku perempuan selama *menarche* dan menstruasi. Lingkungan masyarakat masih menganggap menstruasi perasaan tabu dan hal yang memalukan yang tidak boleh dibicarakan dan sebaiknya dirahasiakan (Setyowati, Rizkia, Ungsianik, 2019).

Dukungan sosial, atau kurangnya dukungan sosial, sangat menentukan pengalaman menstruasi. Orang tua, saudara kandung, teman sebaya, pasangan, dan guru merupakan sumber informasi, sumber daya, kenyamanan dan bantuan untuk menyelesaikan masalah tentang menstruasi yang masih tabu di beberapa daerah (Hennegan *et al.*, 2019).

Pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan pada hari Sabtu, 25 Oktober 2025 pukul 09.00 – 12.00 wib di ruang Aula SD Tarai Kota Pekanbaru. Kegiatan tersebut dihadiri oleh 40 siswa kelas VI. Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat terjadi peningkatan pengetahuan siswa sebelum penyuluhan kesiapan menghadapi menstruasi sebesar 60% dan meningkat 100% setelah diberikan penyuluhan. Pengetahuan merupakan faktor dominan dalam mencapai tingkatan keterampilan tertentu. Pengetahuan yang baik akan menjadikan individu lebih mudah mengembangkan keterampilan dengan latihan-latihan. Hasil kerja individu mempunyai kemampuan dalam mendayagunakan pengetahuan dan keterampilan.



Gambar 1. Pelaksanaan Penyuluhan Kepada Siswa

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Setiap individu memiliki pengalaman yang berbeda menghadapi menstruasi pertama. Ketika *menarche* datang pada setiap perempuan mempunyai cara yang berbeda untuk mengatasinya. Secara umum sebagian siswi mempunyai sikap dan persepsi yang kurang baik terhadap menstruasi, ada yang merasa takut, gelisah, cemas, takut ketahuan oleh orang terdekat dan takut tembus. Pentingnya seorang Perempuan mempersiapkan Pendidikan dini atau ilmu tentang *menarche* apabila kedatangan *menarche* Perempuan lebih paham dan mempersiapkan diri secara fisik dan emosional sehingga dapat mengurangi kecemasan dan ketakutan dalam menghadapi menstruasi pertama.

Peran orang tua sangat penting dalam membantu perempuan untuk mempersiapkan diri untuk kehidupan dewasa dan menghadapi tantangan sebagai Perempuan. Faktor kesiapan menghadapi *menarche* adalah informasi yang didapatkan dari tenaga kesehatan atau guru, dukungan dari keluarga dan teman, Pendidikan kesehatan seksual, lingkungan sekolah yang aman.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Hang Tuah Pekanbaru.

DAFTAR PUSTAKA

- Ana Lestari, Iga Maliga, Rafi'ah, Asri Reni Handayani, Herni Hasifah (2025). Penyuluhan Kesiapan Menghadapi Menarche Guna Mengurangi Kecemasan Pada Anak SD. *Abdimas Indonesia*, 26-32.
- Bull Jonathan R., Simon P. Rowland, Elina Berglund Scherwitz (2019). Real-world menstrual cycle characteristics of more than 600,000 menstrual cycles. *Digital Medicine*, 1-8. <https://doi.org/10.1038/s41746-019-0152-7>
- Coast Ernestina, Samantha R. Lattof, Joe Strong (2019). Puberty and menstruation knowledge among young adolescents in low- and middle-income countries: a scoping review. *International Journal of Public Health*, 64:293–304 . <https://doi.org/10.1007/s00038-019-01209-0>
- Fahs, Breanne (2020). There Will Be Blood: Women's Positive and Negative Experiences with Menstruation. *Women's Reproductive Health*, 1-16. DOI: 10.1080/23293691.2019.1690309
- Hennegan Julie, Alexandra K. Shannon, Jennifer Rubli, Kellogg J. Schwab, G.J Melendez-Torres (2019). Women's and girls' experiences of menstruation in low-and middle-income countries: A systematic review and qualitative metasynthesis. *Plos Medicine*, 1-40. Doi : <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002803>
- Julie Hennegan, Alexandra K. Shannon, Jennifer Rubli. (2017). Women's and girls' experiences of menstruation in low-and middle-income countries: A systematic review and qualitative metasynthesis. *PLoS Medicine*, 1-40.
- Long Jeanne L., Jacquelyn Haver, Pamela Mendoza, Selvia M (2022). The More You Know, the Less You Stress: Menstrual Health Literacy in Schools Reduces Menstruation-Related Stress and Increases Self-Efficacy for Very Young Adolescent Girls in Mexico. *Global Women's Health.*, 1-14. doi: 10.3389/fgwh.2022.859797
- Nishu Jha, Ajeet Singh Bhandoria, Yogesh Bahurupi, Kanchan Gawande, Bhavna Jain (2020). Psychosocial and stress-related risk factors for abnormal menstrual cycle pattern among

- adolescent girls: A case-control study. *Journal of Education and Health Promotion* |, 1-7. Doi : 10.4103/jehp.jehp_419_20
- Mouli Chandra Venkatraman, and Patel Sheila Vipul Patel (2017). Mapping the Knowledge and Understanding of Menarche, Menstrual Hygiene and Menstrual Health Among Adolescent Girls in Low- and Middle-Income Countries. *Reproductive Health*, 609-636. https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_46
- Ravi Rama, Pankaj B. Shah, Shanthi Edward, Palani Gopal, B.W.C Sathiya Sekarun (2017). Social impact of menstrual problems among adolescent school girls in rural Tamil Nadu. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*. DOI: 10.1515/ijamh-2016-0088
- Rismayanti Tetin, Siti Badriah (2025). Reducing Menarche-Related Anxiety Through Reproductive Health Education : A Quasi-Experimental Study. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 296-301. Doi : <https://doi.org/10.33755/jkk.v1i1i2>
- Setyowati, Mira Rizkia, Titin Ungsianik (2019). Improving Female Adolescents ' Knowledge , Emotional Response , and Attitude toward Menarche following Implementation of Menarcheal Preparation Reproductive Health Education. *Asian/Pacific Island Nursing Journal*, 84-91. Doi: 10.31372/20190402.1041
- Sundari Thirupura, Alfred J. George, E Sinu (2022). Psychosocial Problems of Adolescent Girls during Menstruation. *J Mental Health Educ*, 47-63.
- Tanton Clare, Kevin Nakuya, Catherine, Kasiime, Laura Hytti (2021). Menstrual characteristics , menstrual anxiety and school attendance among adolescents in Uganda : a longitudinal study. *BMC Women's Health*, 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01544-6>
- WHO. (2018). *International technical guidance on sexuality education An evidence-informed approach*. Geneva: United States of America.