

Edukasi Kesehatan dengan Poster untuk Kesiapan *Menarche* dan Pubertas di SDN 02 Labuhan Sumbawa

Yulida Anggraini*¹, Ana Lestari², Rafi'ah³ 

^{1,2}Program Studi DIII Kebidanan, STIKES Griya Husada Sumbawa

³Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Griya Husada Sumbawa

*Email Korespondensi: yulidaanggraini7@gmail.com

ABSTRACT

Adolescence is a critical phase in life, marked by the transition from childhood to adulthood, known as puberty. One of the physiological changes experienced by adolescent girls is Menarche or the first menstruation. Lack of understanding about Menarche can cause anxiety and negative reactions, both psychologically and physically. Health education is essential to equip young girls with the necessary knowledge to face these changes. This community service activity was conducted on January 8, 2025, at SDN 02 Labuhan Sumbawa, aiming to enhance the readiness of 5th and 6th-grade female students in facing Menarche and puberty. The method used was counseling through posters and interactive discussions. Posters were chosen as an educational medium due to their visual nature, making the information more accessible and understandable for children. The results of this activity showed an increase in students' understanding of Menarche and puberty, reducing excessive anxiety among them. Education using posters proved effective in delivering health information and helping young girls prepare for bodily changes with a more positive attitude.

Keywords

Health Education, Poster Media, Menarche, Puberty, Female Students



BERDAYA : Jurnal
Pendidikan dan
Pengabdian Kepada
Masyarakat
Vol 7, No.2, 2025, pp.
167 - 176
eISSN 2721-6381

Article History

Received : 1/24/2025 / Accepted : 2/8/2025 / First Published: : 2/12/2025

To cite this article

Anggraini, Y., Lestari, A., & Rafi'ah. (2025). Edukasi kesehatan dengan poster untuk kesiapan menarche dan pubertas di SDN 02 Labuhan Sumbawa. *BERDAYA: Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 167-176. <https://doi.org/10.36407/berdaya.v7i2.1543>



© The Author(s)2025

This open access article is distributed under a Creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase kritis dalam kehidupan, ditandai dengan peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa, yang disebut pubertas. Salah satu perubahan fisiologis yang terjadi pada remaja putri adalah *Menarche* atau menstruasi pertama. Kurangnya pemahaman mengenai *Menarche* dapat menimbulkan kecemasan dan reaksi negatif, baik secara psikologis maupun fisik. Pendidikan kesehatan sangat penting untuk membekali remaja putri agar lebih siap menghadapi perubahan ini. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 8 Januari 2025 di SDN 02 Labuhan Sumbawa dengan tujuan meningkatkan kesiapan siswi kelas 5 dan 6 dalam menghadapi *Menarche* dan pubertas. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dengan media poster serta diskusi interaktif. Poster dipilih sebagai media edukasi karena bersifat visual dan mudah dipahami oleh anak-anak. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mengenai *Menarche* dan pubertas, sehingga mengurangi kecemasan berlebih di kalangan siswi. Edukasi dengan media poster terbukti efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan dan membantu remaja putri lebih siap menghadapi perubahan tubuh mereka dengan sikap yang lebih positif.

Profil Penulis

Yulida Anggraini, Ana Lestari
Prodi DIII Kebidanan,
Stikes Griya Husada, Sumbawa,
Indonesia

Rafi'ah
Prodi S1 Keperawatan,
Stikes Griya Husada, Sumbawa,
Indonesia

Corresponding Author:
yulidaanggraini7@gmail.com

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Media Poster, *Menarche*, Pubertas, Siswi

Reviewing Editor
Maya Mustika

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang paling kritis dari kehidupan seseorang sebab pada masa ini terjadi peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa atau yang disebut dengan pubertas, sehingga membutuhkan waktu untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi (BKKBN, 2018). United Nations International Children's Fund, berpendapat bahwa pada masa pubertas, remaja akan mengalami perubahan psikologis dan fisiologis, salah satu perubahan fisiologis yang terjadi pada remaja putri yaitu mengalami menstruasi pertama atau yang disebut dengan *Menarche* (UNICEF, 2018). *Menarche* (haid pertama) merupakan puncak dari serangkaian perubahan primer dan sekunder serta tanda kematangan alat reproduksi yang terjadi pada remaja perempuan (Nurmawati & Erawantini, 2018).

Kejadian *Menarche* yang datangnya lebih awal disaat anak belum mencapai kedewasaan fikiran ditambah dengan kurangnya pengetahuan mengenai menstruasi, sehingga akan membuat remaja cemas untuk menghadapi proses pubertas itu sendiri. Gejala lain yang

dirasakan yaitu sakit kepala, kram perut dan sakit perut. Sebelum periode ini terjadi, ada beberapa perubahan emosional seperti perasaan suntuk, marah dan sedih yang disebabkan oleh adanya pelepasan beberapa hormon (Lutfiyah, 2016). Bila remaja sudah dipersiapkan dan mendapat informasi tentang akan datangnya menstruasi pertama, maka mereka tidak akan mengalami kecemasan dan reaksi negatif lainnya seperti gangguan pada psikologis maupun gangguan fisik (Delima dkk, 2019). Gangguan psikologis ini dapat mempengaruhi sikap hidup remaja sampai usia dewasa, oleh sebab itu diperlukan persiapan-persiapan dalam menghadapinya. Salah satu persiapan yang harus dilakukan adalah persiapan psikis. Persiapan psikis dapat tercapai apabila mendapatkan informasi yang jelas dan benar tentang cara menghadapi menstruasi pertama, sehingga remaja putri mampu untuk melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan yang terjadi (Hidayah & Palita, 2018).

Lamanya menstruasi antara 3 sampai 5 hari. Namun, terkadang menstruasi terjadi antara 7 hari. Siklus menstruasi berkisar antara 21 sampai 35 hari (Khusen, 2017). Gangguan siklus menstruasi ditandai dengan kehamilan, gangguan endokrin, kelainan siklus pada remaja dan gizi yang kurang. Remaja putri rentan terkena infeksi pada saluran reproduksi (ISR). Pendidikan menstruasi yang tidak memadai menjadi penyebab masalah kesehatan reproduksi jangka panjang. Pemberian penyuluhan mengenai menstruasi dapat menjadikan remaja putri lebih memperhatikan pentingnya kesehatan pada remaja itu sendiri, sehingga kesehatan pada saat menstruasi dapat terjaga dengan baik dan meningkatkan pengetahuan mengenai kemungkinan terjadinya resiko penyakit dan timbulnya banyak dampak negative pada organ reproduksi jika tidak menjaga personal hygiene ketika menstruasi (Febrina, 2020).

Tenaga kesehatan juga bisa berperan dengan memberikan edukasi atau pendidikan kesehatan tentang menstruasi kepada remaja. Salah satu metode yang efektif untuk menyampaikan informasi kesehatan adalah melalui penggunaan media poster. Media poster dapat menyajikan informasi dengan cara yang menarik dan mudah dipahami, sehingga dapat membantu menarik perhatian remaja putri dan memfasilitasi pemahaman mereka tentang *Menarche*. Poster yang berisi informasi singkat dan jelas tentang menstruasi, perubahan fisik selama pubertas, serta cara mengelola menstruasi dapat memberikan dukungan yang dibutuhkan oleh remaja putri.

Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah siswi kelas 5 dan kelas 6 di Sekolah Dasar Negeri 02 Labuhan Sumbawa. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan dapat memberikan kontribusi positif dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan kesiapan remaja putri dalam menghadapi *Menarche* melalui pendekatan pendidikan kesehatan yang efektif.

Pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan mahasiswa dalam kegiatannya agar mahasiswa mendapatkan pengalaman belajar di lapangan selain di kampus dan berinteraksi langsung dengan siswi-siswi yang berada di Sekolah Dasar Negeri 02 Labuhan Sumbawa.

Masalah yang ingin dipecahkan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa atau yang disebut dengan pubertas, sehingga membutuhkan waktu untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi. *Menarche* (haid pertama) merupakan puncak dari serangkaian perubahan primer dan sekunder serta tanda kematangan alat reproduksi yang terjadi pada remaja perempuan. Kejadian *Menarche* yang datangnya lebih awal disaat anak belum mencapai kedewasaan fikiran ditambah dengan kurangnya pengetahuan mengenai menstruasi, sehingga akan membuat remaja cemas untuk menghadapi proses pubertas itu sendiri. Pemberian penyuluhan mengenai menstruasi dapat menjadikan remaja putri lebih memperhatikan pentingnya kesehatan pada remaja itu sendiri, sehingga kesehatan pada saat menstruasi dapat terjaga dengan baik dan meningkatkan pengetahuan mengenai kemungkinan terjadinya resiko penyakit dan timbulnya banyak dampak negative pada organ reproduksi jika tidak menjaga personal hygiene ketika menstruasi. Hasil survei menunjukkan bahwa di SD Negeri 02 Labuhan Sumbawa, belum ada program edukasi formal mengenai menstruasi, sehingga banyak siswi kelas 5 dan 6 yang merasa cemas dan tidak siap menghadapi *Menarche*. Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk melaksanakan pengabdian masyarakat di SD Negeri 02 Labuhan Sumbawa dengan melibatkan mahasiswa, untuk melakukan edukasi pendidikan kesehatan dengan media poster terhadap kesiapan siswi kelas 5 dan 6 di sekolah tersebut dalam menghadapi *Menarche* dan pubertas.

MATERI DAN METODE

Materi

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan untuk memberikan kontribusi positif dalam upaya meningkatkan kesiapan remaja putri dalam menghadapi *Menarche* melalui pendekatan pendidikan kesehatan yang efektif.

Metode

Pelaksanaan pengabdian ini diawali dengan kegiatan survey lapangan untuk menentukan lokasi tempat pengabdian. Selanjutnya setelah lokasi pengabdian ditentukan maka dilakukan persiapan media pengabdian seperti poster sebagai media edukasi/penyuluhan. Setelah semua persiapan sudah siap khususnya media nya maka langsung dilakukan kegiatan pengabdian yaitu Edukasi Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Poster Terhadap Kesiapan Menghadapi *Menarche* Dan Pubertas Pada Siswi Kelas 5 dan Kelas 6. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan beberapa urutan kegiatan yaitu penyampaian edukasi dan dilanjutkan dengan kegiatan tanya jawab dan penutup.

Waktu dan Lokasi Pelaksanaan

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SD Negeri 02 Labuhan Sumbawa, yang berada di wilayah Kabupaten Sumbawa Besar, pada tanggal 8 Januari 2025.

HASIL DAN EVALUASI

Pelaksanaan Kegiatan

Menurut Notoatmodjo (2018) dalam Cholida dan Isnaeni (2022), pendidikan kesehatan dapat didefinisikan sebagai pemahaman tentang tindakan, kebiasaan, dan praktik komunitas dalam melaksanakan kesehatan. Pendidikan kesehatan juga dapat didefinisikan sebagai upaya untuk mendorong orang lain agar mampu mengadopsi gaya hidup sehat. Media pendidikan kesehatan atau biasa disebut sebagai alat bantu/peraga dalam menjalankan sebuah pendidikan Kesehatan. Salah satu media yang digunakan pada Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah poster. Poster adalah media cetak yang memuat pesan/informasi kesehatan yang biasanya ditempel di dinding, di tempat umum, atau di angkutan umum.



Gambar 1.
*Kegiatan Edukasi di
SDN 02 Labuhan
Sumbawa*

Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertassebelum memasuki masa reproduksi. Perubahan penting terjadi pada masa remaja menuju wanita dewasa, menandakan bahwa anak tersebut sudah memasuki tahap kematangan organ seksual dalam tubuhnya (Prawirohardjo, 2018). Pubertas merupakan masa peralihan yang terjadi secara bertahap antara masa kanak-kanak dan dewasa dan dipengaruhi oleh sejumlah faktor neuroendokrin yang kompleks (Batubara, 2016). Perubahan-perubahan pada masa pubertas mencakup bentuk (pematangan seks), ukuran (bertambahnya tinggi dan berat badan) dan komposisi tubuh. Perubahan ini umumnya konsisten terjadi di antara remaja, hanya terdapat variasi dalam usia dimulainya pubertas, lama dan kecepatan perubahan tersebut (Masturoh, 2018). Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan atas dasar bahwa kurangnya informasi tentang Pendidikan Kesehatan dalam menghadapi pubertas dan *Menarche* di SDN 02 Labuhan Sumbawa. Siswi beranggapan bahwa pubertas dan *Menarche* merupakan hal yang tabu, sehingga perlunya memberikan penjelasan tentang hal-hal yang harus diketahui dalam persiapan menghadapi pubertas dan *Menarche*.



Gambar 2.
*Kegiatan Edukasi
tentang Menarce
dan Pubertas*

Para siswi sangat senang dengan kegiatan penyuluhan ini tentang kesiapan menghadapi pubertas dan *Menarce*, mereka merasa lega mendapatkan informasi terutama tentang penjelasan mengenai apa itu pubertas, perubahan yang akan terjadi saat pubertas, dan tips menghadapi pubertas dengan percaya diri. Begitu juga dengan *Menarce*, apa itu *Menarce* dan persiapan menghadapi *Menarce*. Pentingnya remaja diberikan informasi tentang pubertas dan *Menarce* karena remaja memiliki rasa keingintahuan yang besar dan cenderung ingin mengeksplorasi dunia. Peran tenaga kesehatan sangat penting dalam memberikan informasi sehingga perilaku yang kurang baik terkait kesehatan reproduksi akan berubah. Selain itu orang tua memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan remaja, sehingga orang tua perlu lebih intensif dalam menanamkan nilai moral yang baik kepada remaja, salah satunya dengan menjelaskan kesiapan dalam menghadapi pubertas dan *Menarce*. Akan lebih baik bila pendidikan tersebut diberikan dengan prinsip kasih sayang dan keterbukaan, sehingga remaja akan lebih nyaman dan membuka dirinya dalam membicarakan masalahnya terkait apa yang dirasakan saat menghadapi pubertas dan *Menarce*.

Pengabdian masyarakat dengan materi pubertas dan *Menarce* diharapkan dapat memberikan informasi mengenai kesiapan menghadapi pubertas dan *Menarce* dengan efektif, akurat, dan tidak menimbulkan kekhawatiran yang berlebihan pada remaja. Tenaga kesehatan diharapkan mampu menjadi pendamping yang akrab bagi remaja, agar mereka dapat nyaman bertanya. Dengan demikian, remaja lebih terbuka untuk mendiskusikan hal-hal yang dianggap tabu. Meningkatnya sikap dan perilaku siswi setelah diberikan penyuluhan dipengaruhi daya tangkap dari siswi yang cepat. Daya tangkap siswi dipengaruhi oleh minat siswi yang tinggi terhadap tema dari penyuluhan tersebut yang dianggap sesuai dengan kebutuhan mereka, pada saat penyuluhan berlangsung siswi memperhatikan dengan saksama materi yang disampaikan oleh pemateri. Selain itu juga faktor pemateri yang sudah terbiasa memberikan penyuluhan sehingga materi yang disampaikan dapat di pahami dan di mengerti oleh siswi. Salah satu upaya agar informasi dapat dipahami dan merubah perilaku adalah menggunakan pendidikan kesehatan. Hal ini

dikarenakan pendidikan kesehatan adalah proses perubahan pengetahuan mengenai kesehatan menjadi lebih baik dalam individu, kelompok, maupun masyarakat. Sejalan dengan teori (Notoadmojo, 2014), perilaku merupakan hasil dari segala macam pengalaman dan interaksi manusia dengan lingkungannya. Wujudnya bisa berupa pengetahuan, sikap, dan tindakan. Perubahan sikap yang positif, akan menjadikan perilaku masyarakat mengalami perubahan dalam bentuk kemampuan seseorang dalam melakukan suatu keterampilan yang menjadi target atau sasaran penyuluhan.

Evaluasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai kesiapan menghadapi pubertas dan *Menarche* di SDN 02 Labuhan Sumbawa telah berjalan dengan baik dan efektif. Berdasarkan hasil pelaksanaan, terlihat bahwa para siswi sangat antusias dan merasa lega setelah mendapatkan informasi terkait pubertas dan *Menarche*. Mereka lebih memahami perubahan yang akan terjadi dalam tubuh mereka serta cara menghadapinya dengan percaya diri.

Tabel 1 Rincian Kegiatan

No	Pokok Bahasan	Petugas
1	Mengenalkan dan memberi pengetahuan yang benar tentang pubertas dan <i>Menarche</i>	Pemateri
2	Menjelaskan tentang materi pubertas dan <i>Menarche</i> dengan menggunakan media poster	Pemateri
3	Mengingatkan siswa pentingnya mempersiapkan diri menghadapi pubertas dan <i>Menarche</i>	Pemateri

Keberhasilan kegiatan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, minat tinggi dari para siswi terhadap tema yang disampaikan, karena materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan mereka. Kedua, metode penyuluhan yang menggunakan media poster terbukti efektif dalam membantu penyampaian informasi secara visual dan menarik. Ketiga, pemateri yang sudah berpengalaman dalam memberikan edukasi kesehatan berperan penting dalam memastikan materi dapat dipahami dengan baik oleh para peserta.

Kegiatan ini juga menyoroti pentingnya peran tenaga kesehatan dan orang tua dalam mendampingi remaja dalam menghadapi pubertas dan *Menarche*. Edukasi yang diberikan dengan prinsip kasih sayang dan keterbukaan dapat membuat remaja lebih nyaman dalam mendiskusikan hal-hal yang dianggap tabu. Kegiatan ini juga memberikan dampak positif dengan meningkatkan pemahaman dan kesiapan siswi dalam menghadapi pubertas dan *Menarche*, serta mendorong perubahan sikap yang lebih positif terhadap kesehatan reproduksi.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan ini diselenggarakan secara luring pada Rabu, 8 Januari 2025, di SDN 02 Labuhan Sumbawa dengan peserta sebanyak 67 siswi dari kelas 5 dan 6. Materi tentang kesehatan reproduksi, yang berfokus pada pubertas dan *Menarche*, disampaikan oleh Ibu Yulida Anggraini, S.Tr.Keb., M.Keb., dan Ibu Ana Lestari, S.ST., M.Kes., serta didampingi oleh lima mahasiswi semester V.

Selama kegiatan, siswi menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap materi yang diberikan, yang terbukti dari keaktifan mereka dalam sesi tanya jawab. Banyak siswi yang mengungkapkan kekhawatiran mereka terhadap perubahan fisik dan emosional yang akan dialami selama masa pubertas, serta menanyakan cara menghadapi *Menarche* dengan lebih percaya diri. Selain itu, penggunaan media poster dalam penyuluhan membantu mempermudah pemahaman siswi terhadap materi yang disampaikan.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi dokumentasi sebagai bentuk pencatatan keberlangsungan program. Sesi terakhir adalah penyampaian kesimpulan, yang menegaskan kembali pentingnya kesiapan menghadapi pubertas dan *Menarche*, serta peran orang tua dan tenaga kesehatan dalam memberikan dukungan kepada remaja. Diharapkan, melalui kegiatan ini, siswi dapat lebih memahami perubahan yang terjadi pada tubuh mereka dan menghadapi masa pubertas dengan lebih percaya diri dan positif.

Saran Kegiatan Lanjutan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dapat dilakukan secara berkelanjutan.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih kami ucapkan kepada Siswi dan guru-guru yang ada di SD Ngeri 02 Labuhan Sumbawa karena berkat bantuan dan dukungannya sehingga kegiatan pengabdian pada Masyarakat ini berjalan dengan lancar.

REFERENSI

- Batubara, J. R. (2010). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21-29.
- BKKBN. (2018). *Buku ajar keluarga berencana dan kontrasepsi (1st ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu. Retrieved from http://eprints.uad.ac.id/24374/1/buku_ajar_Keluarga_Berencana_dan_Kontrasepsi.pdf
- Cholida, S. D. D., & Isnaeni. (2022). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Dalam Pencegahan Keputihan Pada Remaja Putri Kelas VIII Di Smp Muhammadiyah 28 Bekasi. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*. 4(7).

- Delima, M., Andriani, Y., & Lestari, T. (2019). Pendidikan Kesehatan tentang Menstruasi terhadap Kesiapan dalam Menghadapi *Menarche* pada Siswi Kelas V dan VI. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 12(1), 10–15.
- Febrina, R. (2020). Pemberian Edukasi Personal Hygiene Genetalia Saat Menstruasi pada Siswi SMP Negeri 15 Makassar. *Indonesian Journal of Community Dedication (IJCD)*, 5(2), 23.
- Hidayah, N., & Palita, M. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi *Menarche* di SMP Negeri 1 Sumbawa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 123–130.
- Khusen, D. (2017). *Rahasia Kesehatan Wanita (Cetakan kedua)*. Jakarta: UI Publishing.
- Lutfiyah, I. (2016). Analisis Kesiapan Siswi Sekolah Dasar dalam Menghadapi *Menarche* di SDN 02 Labuhan Sumbawa. *Universitas Airlangga*.
- Masturoh, L. (2018). Peningkatan Pengetahuan tentang Pubertas pada Siswa SDN 02. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 123-130.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi kesehatan: Teori dan aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurmawati, I., & Erawantini, F. (2018). Tingkat pengetahuan menstruasi dalam menunjang kesiapan siswi SD menghadapi *Menarche* . *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 12(1), 10–15.
- UNICEF. (2018). *Health education for adolescent girls: A global perspective on puberty and Menarche awareness*. New York: UNICEF.

Accepted author version posted online: 2/12/2025

Maya Mustika (Reviewing editor)

FUNDING

Kegiatan ini di danai oleh Hibah Internal Pengabdian Kepada Masyarakat Stikes Griya Husada Sumbawa.

COMPETING INTERESTS

Tidak ada konflik kepentingan untuk diungkapkan.

