

Peer Education untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri Umur 10-12 Tahun tentang Menarche dengan Media Ular Tangga di Desa Sidoharum Sempor Kebumen

Desi Ratnasari^{1*}, Lutfia Uli Na'mah²

^{1,2} Prodi DIII Kebidanan, STIKES Muhammadiyah Gombong

*Email: deesyra1812@gmail.com

Abstrak

Keywords:

peer education;
menarche; remaja putri

Latar Belakang: Secara nasional rata-rata usia menarche 13-14 tahun terjadi pada 37,5% anak. Menanamkan edukasi tentang menstruasi sangat penting diterapkan kepada anak usia sekolah. Peer education menggunakan media ular tangga dapat dibuat menjadi media pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang menarche. **Tujuan:** Melakukan peer education untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri umur 10-12 tahun tentang menarche dengan media ular tangga di Desa Sidoharum, Sempor Kebumen. **Metode:** Peneliti menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan studi kasus. Penerapan ini melibatkan 5 remaja putri umur 10-12 tahun baik yang sudah menarche maupun yang belum menarche. Instrumen penelitian menggunakan SAP peer education dan kuesioner tentang menarche. Kegiatan peer education disisipkan dalam permainan ular tangga. **Hasil:** Hasil studi kasus menunjukkan pengetahuan remaja putri umur 10-12 tahun tentang menarche sebelum diberikan peer education dalam kategori kurang (70%). Pengetahuan remaja putri umur 10-12 tahun tentang menarche setelah diberikan peer education dalam kategori baik (100%). **Kesimpulan:** peer education efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri umur 10-12 tahun tentang menarche

1. PENDAHULUAN

Menarche merupakan perdarahan pertama kali dari uterus yang terjadi pada wanita di masa pubertas sekitar usia 10-16 tahun. Menarche merupakan perubahan yang menandakan bahwa remaja sudah memasuki tahap kematangan organ seksual dalam tubuh. Dimulainya

menarche membuat organ seks sekunder tumbuh berkembang seperti pembesaran payudara, mulai tumbuh rambut ketiak, panggul membesar dan juga mulai berkembangnya beberapa organ vital yang siap untuk dibuahi [1].

Data demografi menunjukkan bahwa remaja merupakan populasi besar dari penduduk dunia. Menurut

WHO sekitar seperlima dari penduduk dunia adalah remaja berumur 12-16 tahun mengalami perubahan usia *menarche*. Di Amerika Serikat, sekitar 95% wanita remaja mempunyai tanda-tanda pubertas dengan *menarche* pada umur 12 tahun dan umur rata-rata 12,5 tahun yang diiringi dengan pertumbuhan fisik saat *menarche* (WHO, 2018).

Hasil Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa berdasarkan laporan responden yang sudah mengalami haid rata-rata usia *menarche* di Indonesia 13 tahun (20%) dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun. Secara nasional rata-rata usia *menarche* 13-14 tahun terjadi pada 37,5% anak Indonesia dan ada juga yang baru berusia 8 tahun sudah memulai siklus haid namun jumlah ini sedikit sekali [2].

Menurut Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2010, terdapat 20,6% perempuan usia 10-58 tahun di Jawa Tengah mengalami *menarche* pada usia kurang dari 12 tahun dan di Indonesia perempuan usia 10-14 tahun terdapat 22,5% sudah mengalami *menarche* pada usia kurang dari 12 tahun. Kurangnya informasi dapat membuat remaja. Menurut Dini Kurniawati, dkk. Pengaruh permainan ular tangga terhadap pengetahuan dan sikap dalam menghadapi *menarche* pada siswi SDN Pringgowirawan 01 Sumberbaru Kabupaten Jember, permainan ular tangga berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap dalam menghadapi *menarche*. Dampak kurangnya pengetahuan tentang *menarche*, kurang Percaya diri, malu, kecemasan, akan mengakibatkan munculnya gejala-gejala patologis seperti rasa ketakutan, konflik batin dan gangguan lain berupa pusing [3].

Usia untuk mencapai fase terjadinya menstruasi pertama kali dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain: suku, genetik, gizi, sosial, ekonomi, dan lain-lain (Proverawati dan Misaroh, 2009). Penyebab kurangnya informasi tentang menstruasi bisa dipengaruhi oleh berbagai hal seperti, letak geografis dari suatu daerah, transportasi yang tidak memadai, sarana untuk memperoleh informasi seperti perpustakaan dan toko buku serta minat untuk mengakses informasi tersebut. Kurangnya akan memperoleh informasi akan mempengaruhi pengetahuan remaja putri tentang menstruasi [4].

Menanamkan edukasi tentang menstruasi sangat penting diterapkan kepada anak usia sekolah guna memenuhi kebutuhan spiritualnya. Keutamaan pendidikan juga diterangkan dalam Al-Qur'an: "*Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan*" (Q.S. Al-Mujadilah: 11). Ayat tersebut menjelaskan tentang betapa tingginya derajat orang-orang yang memiliki ilmu pengetahuan di hadapan Allah. Pada usia sekolah, anak mudah sekali terpapar dengan bermacam-macam informasi yang berasal dari berbagai sumber. Orang tua seringkali menganggap pemberian edukasi tentang menstruasi merupakan hal tabu untuk dibahas dengan sang anak, karena mereka menganggap hal yang berkaitan dengan seksu alitas adalah hal yang kotor [5].

Metode edukasi *peer group* telah diterapkan sejak lama dalam bidang kesehatan masyarakat dan kesehatan keluarga seperti pada pendidikan gizi, keluarga berencana, pencegahan kekerasan dalam rumah

tangga, dan masalah kenakalan remaja (UNAIDS, 2017). Metode edukasi *peer group* dapat menggunakan leaflet, film, video dan ular tangga. Studi kasus menggunakan inovasi ular tangga. Hubungan media ular tangga terhadap *peer education* yaitu dapat dibuat menjadi media pembelajaran yang efektif, karena sifat permainan yang sederhana dan mengasyikkan dapat membuat siswa antusias dalam bermain [5].

Berdasarkan studi pendahuluan diatas, maka penulis tertarik untuk mengangkat masalah ini dalam Karya Tulis Ilmiah tentang *Peer education* untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri umur 10-12 tahun tentang *menarche* dengan media ular

tangga. Tujuan penelitian ini yaitu untuk melakukan pengelolaan *peer education* untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri umur 10-12 tahun tentang *menarche* dengan media ular tangga.

2. METODE

Peneliti menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan studi kasus. Penerapan ini melibatkan 5 remaja putri umur 10-12 tahun baik yang sudah *menarche* maupun yang belum *menarche*. Instrumen penelitian menggunakan SAP *peer education* dan kuesioner tentang *menarche*. Kegiatan *peer education* disisipkan dalam permainan ular tangga.



Gambar 1. Media Ular Tangga

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Pengetahuan remaja putri umur 10-12 tahun tentang *menarche* sebelum diberikan *peer education*.

No	inisial	<i>menarche</i>	skor	%	kategori
1	An. N	Sudah	9	60,0	Cukup
2	An. S	Sudah	10	66,6	Cukup
3	An. L	Sudah	8	53,3	Kurang
4	An. F	Sudah	10	66,6	Cukup
5	An. Sr	Belum	6	40,0	Kurang
6	An. Ms	Belum	5	33,3	Kurang
7	An. Z	Belum	7	46,6	Kurang
8	An. Lr	Belum	7	46,6	Kurang
9	An. R	Belum	5	33,3	Kurang
10	An. J	Belum	6	40,0	Kurang

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa partisipan dengan pengetahuan tentang *menarche* kategori cukup sejumlah 3 remaja putri (30%), sedangkan partisipan dengan pengetahuan tentang *menarche* kategori kurang sejumlah 7 remaja putri (70%).

Sebelum diberikan *peer education*, sebagian besar partisipan dengan pengetahuan tentang *menarche* kategori kurang sejumlah 7 remaja putri (70%). Jika dibedakan dalam kedua kelompok, rata-rata remaja kelompok *peer* memiliki pengetahuan tentang *menarche* kategori cukup sedangkan kelompok remaja seluruhnya memiliki pengetahuan tentang *menarche* kategori kurang. Kelompok *peer* diberikan penyuluhan tentang *menarche* selama 45 menit guna memastikan dapat memberikan informasi yang memadai tentang *menarche* pada kelompok remaja yang diselingi dalam permainan ular tangga.

Kurangnya pengetahuan remaja putri tentang *menarche* disebabkan mereka belum mendapatkan informasi yang memadai tentang *menarche*. Orangtua dan sekolah belum mengajarkan kesehatan reproduksi pada remaja putri. Orangtua hanya menjelaskan hal-hal yang bersifat umum seperti penggunaan pembalut dan larangan untuk menjalankan sholat ketika dalam kondisi menstruasi.

Penyebab kurangnya informasi tentang menstruasi bisa dipengaruhi oleh berbagai hal seperti, letak geografis dari suatu daerah, transportasi yang tidak memadai, sarana untuk memperoleh informasi seperti perpustakaan dan toko buku serta minat untuk mengakses informasi tersebut. Kurangnya akan memperoleh informasi akan mempengaruhi pengetahuan remaja putri tentang menstruasi [4].

Usia untuk mencapai fase terjadinya menstruasi pertama kali dipengaruhi oleh banyak faktor antara

lain: suku, genetik, gizi, sosial, ekonomi, dan lain-lain (Proverawati dan Misaroh, 2009). Penyebab kurangnya informasi tentang menstruasi bisa dipengaruhi oleh berbagai hal seperti, letak geografis dari suatu daerah, transportasi yang tidak memadai, sarana untuk memperoleh informasi seperti perpustakaan dan toko buku serta minat untuk mengakses informasi tersebut. Kurangnya akan memperoleh informasi akan mempengaruhi pengetahuan remaja putri tentang menstruasi (Rofikoh, 2010).

Pengalaman remaja putri merupakan hal yang mempengaruhi pengetahuan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Pengalaman bisa didapat dari kejadian yang dialami sendiri maupun orang lain, (teman sebaya, orang tua, keluarga) (Hastuti dkk, 2014).

Hasil studi kasus menunjukkan remaja putri yang sudah menarche memiliki skor pengetahuan lebih tinggi dibandingkan remaja putri yang belum menarche. Remaja putri yang sudah menarche lebih berpengalaman dibandingkan remaja putri yang belum menarche. Hal ini sesuai dengan pendapat Wawan dan Dewi (2011) yang mengatakan bahwa pengetahuan dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu pendidikan formal dan pendidikan non formal. Semakin tinggi pendidikan dan pengalaman seseorang maka semakin luas pula pengetahuannya [11].

Remaja putri yang tidak mengetahui proses alat reproduksi pada tubuhnya secara benar dapat mengira bahwa menstruasi merupakan bukti adanya penyakit atau bahkan hukuman akan tingkah lakunya yang buruk, mengalami rasa malu dan

menganggap diri mereka kotor. Trauma ini bisa terbawa sampai dewasa jika remaja putri tidak diberikan informasi yang benar (Fitria, 2012).

Menarche adalah menstruasi yang pertama kali datang. Menstruasi adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita ditandai dengan mengeluarkan darah dan sel-sel tubuh dari vagina, berasal dari dinding rahim karena tidak dibuahi oleh sperma (Fitria, 2012). Menarche pada umumnya terjadi pada usia 12 sampai 13 tahun, meskipun pada zaman sekarang ada yang terjadi lebih awal yakni pada umur 9-10 tahun. Menarche sering menyebabkan "trauma" bagi sebagian remaja putri (YLKI, 2012).

Menurut Hastuti dkk (2014), normalnya menstruasi berlangsung kurang lebih pada usia 11-16 tahun dan cepat atau lambatnya kematangan seksual ini selain ditentukan oleh kondisi fisik individu juga dipengaruhi oleh faktor ras, atau suku bangsa, faktor iklim dan kebiasaan hidup. Di Indonesia dan negara-negara di Asia Tenggara, rata-rata anak perempuan mengalami menarche pada usia 12 tahun, tetapi juga ada yang berusia tahun 8 (Lestari, 2011).

Menurut Mayasari (2016) mengatakan bahwa anak perempuan akan kesulitan dalam menghadapi menstruasi yang pertama jika sebelumnya ia belum pernah mengetahui atau membicarakan baik dengan teman sebaya ataupun ibu mereka pada anak perempuan usia sekolah menjelang masa pubertas. Oleh karena itu, anak membutuhkan informasi tentang proses menstruasi dan kesehatan selama menstruasi dengan jelas sebelum dirinya mengalami menstruasi (Nita, 2009).

3.2 Pengetahuan remaja putri umur 10-12 tahun tentang *menarche* setelah diberikan *peer education*.

No	Inisial	Setelah Tindakan I		
		Skor	%	Kategori
1	An. N	10	66,6	Cukup
2	An. S	12	80,0	Baik
3	An. L	10	66,6	Cukup
4	An. F	12	80,0	Baik
5	An. Sr	8	53,3	Kurang
6	An. Ms	7	46,6	Kurang
7	An. Z	8	53,3	Kurang
8	An. Lr	10	66,6	Cukup
9	An. R	8	53,3	Kurang
10	An. J	8	53,3	Kurang

No	Inisial	Setelah Tindakan II		
		Skor	%	Kategori
1	An. N	11	73,3	Cukup
2	An. S	13	86,6	Baik
3	An. L	12	80,0	Baik
4	An. F	12	80,0	Baik
5	An. Sr	10	66,6	Cukup
6	An. Ms	9	60,0	Cukup
7	An. Z	11	73,3	Cukup
8	An. Lr	11	73,3	Cukup
9	An. R	10	66,6	Cukup
10	An. J	10	66,6	Cukup

No	Inisial	Setelah Tindakan III		
		Skor	%	Kategori
1	An. N	14	93,3	Baik
2	An. S	15	100	Baik
3	An. L	14	93,3	Baik
4	An. F	14	93,3	Baik
5	An. Sr	14	93,3	Baik
6	An. Ms	13	86,6	Baik
7	An. Z	14	93,3	Baik
8	An. Lr	14	93,3	Baik
9	An. R	13	86,6	Baik
10	An. J	14	93,3	Baik

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa:

1) Setelah tindakan I sebagian besar partisipan dengan pengetahuan tentang *menarche* kategori kurang sejumlah 5 remaja putri (50%).

2) Setelah tindakan II sebagian besar partisipan dengan pengetahuan tentang *menarche* kategori cukup sejumlah 7 remaja putri (70%).

3) Setelah tindakan III seluruh partisipan dengan pengetahuan

tentang *menarche* kategori baik sejumlah 10 remaja putri (100%).

Hasil studi kasus menunj'ukkan setelah tindakan III menggunakan metode *peer education*, seluruh partisipan dengan pengetahuan tentang *menarche* kategori baik sejumlah 10 remaja putri (100%). Hal ini karena pokok bahasan yang belum dipahami akan dibahas di hari kedua dan ketiga sehingga tiap partisipan dalam studi kasus ini mendapatkan perulangan pemberian informasi sehingga di akhir studi kasus semua partisipan memiliki pengetahuan yang baik.

Studi kasus ini penulis membentuk 2 kelompok diskusi yang masing masing terdiri dari 5 remaja, diantara anggota kelompok terdapat 2 remaja yang memiliki kemampuan diatas rata-rata atau pengalaman yang lebih karena sudah menstruasi dan 3 yang belum *menarche*. Metode ini diharapkan dapat membantu kesulitan remaja putri yang belum menstruasi memahami pengetahuan tentang menstruasi menggunakan media ular tangga. Metode ini diharapkan setiap anggota lebih mudah dan leluasa dalam menyampaikan masalah yang dihadapi sehingga remaja yang bersangkutan terpacu semangatnya untuk mempelajari tentang *menarche*.

Hubungan media ular tangga terhadap *peer education* yaitu dapat dibuat menjadi media pembelajaran yang efektif, karena sifat permainan yang sederhana dan mengasyikkan dapat membuat siswa antusias dalam bermain (M. Husna A, 2009).

Pendidikan melalui teman sebaya (*peer education*) adalah salah satu dari sekian banyak metode untuk mengatasi persoalan remaja selain keterlibatan orang tua dan guru sekolah. Metode ini dipilih karena metode diskusi dianggap lebih unggul dibandingkan ceramah. Pada *peer education* penerimaan akan

pengetahuan baru akan lebih mudah diterima sebab dalam hubungan teman sebaya memiliki adanya perasaan identitas yang sama, resiko yang sama sehingga muncul saling tukar pendapat. Hal ini sesuai dengan karakteristik remaja dimana seorang remaja akan lebih dekat dengan teman sebayanya dibandingkan dengan orang tuanya (Emilia, 2014).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang mengemukakan bahwa Pendidik Sebaya (*Peer Educator*) bisa menjadi kekuatan untuk mendorong dan mempengaruhi teman sebayanya serta dapat menjadi contoh yang baik bagi teman sebayanya. Metode yang dipakai dalam pendampingan *Peer Educator (PE)* ini adalah metode pendekatan. Metode ini adalah suatu metode yang dilakukan oleh pendidik sebaya (PE) yang telah dipilih untuk mengajak teman sebayanya agar bisa melakukan perilaku sehat. Hal ini disebabkan oleh adanya perasaan identitas yang sama, sebagai satu kelompok yang mengalami masalah yang sama, risiko yang sama sehingga muncul saling tukar pikiran dan pendapat diantara mereka tanpa adanya unsur pengganggu yang berasal dari luar kelompok tersebut (Ova Emilia, 2008).

Pentingnya memberikan informasi mengenai sistem reproduksi pada remaja didukung dengan salah satu kebijakan dari pemerintah yaitu menyediakan informasi kesehatan untuk seluruh golongan remaja yang dipelopori oleh BKKBN dengan mengembangkan Pusat Informasi Dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (PIK-KRR). Bagi pelajar Indonesia, perhatian pemerintah dalam bidang kesehatan ini diwujudkan dengan adanya program Usaha Kesehatan Sekolah (Poltekkes Depkes Jakarta, 2009)

Pemberian informasi merupakan salah satu faktor yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan menstruasi pada remaja putri. Karena menurut Notoatmodjo (2010) pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, telinga, hidung dan sebagainya). Pengetahuan seseorang sebagian besar diperoleh melalui indera penglihatan (mata) dan pendengaran (telinga). Metode yang digunakan dalam pendidikan atau penyuluhan kesehatan juga mempengaruhi kemampuan mengubah tingkat pengetahuan. Menurut Purnama (2013) tentang “Media dan Metode Penyuluhan yang Efektif Bagi Penyuluh Kesehatan” bahwa tingkat pengetahuan dapat diubah dengan kombinasi berbagai macam metode [7,8,9].

Pendidikan kesehatan metode peer group/teman sebaya akan memberikan efek yang lebih positif. Dengan teman sebaya, remaja akan lebih terbuka dan lebih mudah berkomunikasi dibandingkan dengan orang tua dan guru (Mellanby, 2013). Informasi yang sensitif dan kurang nyaman jika disampaikan oleh orang dewasa dapat tersampaikan oleh teman sebaya dengan menggunakan bahasa sesuai usianya. Dengan demikian, informasi lebih lengkap, mudah dipahami dan pada akhirnya tujuan dapat dicapai. Selain itu, sebagai peer educator teman sebaya tidak hanya memberikan informasi namun juga sebagai role model dalam berperilaku yang sehat (Backett, 2014).

4. Kesimpulan

- 4.1 Pengetahuan remaja putri umur 10-12 tahun tentang *menarche* sebelum diberikan *peer education* dalam kategori kurang (70%).

- 4.2 Pengetahuan remaja putri umur 10-12 tahun tentang *menarche* setelah diberikan *peer education* dalam kategori baik (100%).

REFERENSI

- [1] Manuaba, Ibg, dkk. (2013). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*. Jakartan: EGC.
- [2] Puspita, F., Rosyidi, I., Wahyuni, I. (2015). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche di SDN 02 Sukorejo Semarang, (online), <http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/4555.pdf>
- [3] Dini Kurniawati (2017). Pengaruh permainan ular tangga terhadap pengetahuan dan sikap dalam menghadapi menarche pada siswi SDN Pringgowirawan 01 Sumberbaru Kabupaten Jember. Jember: Universitas Jember
- [4] Rofikoh, Y. (2010). Hubungan Pendidikan Kesehatan oleh Orang Tua Tentang Menstruasi dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas 6 SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta. Skripsi Tidak dipublikasikan. STIKES Aisyiyah Yogyakarta
- [5] Agustini, L., Wuryanto, A., & Ratnaningsih, E. (2012). Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Praktik Orangtua Siswi. *Jurnal Kebidanan Panti Wilasa*. 1 (3), 2.
- [6] UNAIDS. (2017). Peer education and HIV/AIDS : Concept, uses, and challenges. http://data.unaids.org/publications/IRC-pub01/jc291-peereduc_en.pdf.
- [7] Notoatmodjo S., (2010). Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta
- [8] Notoatmodjo, S., (2012). Kesehatan Masyarakat, Ilmu dan Seni. Jakarta: Rineka Cipta
- [9] Purnama, Jaka. (2013). Media dan Metode Penyuluhan yang Efektif

- Bagi Penyuluh Kesehatan.
Semarang: Badan Diklat
- [10] Wahyuni D. (2012). Tingkat pengetahuan remaja putri tentang menstruasi pada siswi kelas viii di SMP N 2 Wonosegoro Boyolali tahun 2012; 2012.
- [11] Wawan & Dewi M, (2011). Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Cetakan II. Yogyakarta : Nuha Medika
- [12] Balitbang Kemenkes RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes
- [13] Depkes RI., (2014). Pusat Promosi Kesehatan. Pengembangan Media Promosi Kesehatan. Jakarta.
- [14] Kurniawati, D., Rohmana, D. Y., & Juliningrum, P. P. (2017). Pengaruh Permainan Ular Tangga terhadap Pengetahuan dan Sikap dalam Menghadapi Menarche pada Siswi SDN Pringgowirawan 01 Sumberbaru Kabupaten Jember (The effect of snack and ladder game to the knowladge and attitude to confront menarche for the students of elementary school 01 Sumberbaru, Jember). Pustaka Kesehatan, 5(1), 71-76.