

**ORIGINAL ARTICLE**

# PEMBERDAYAAN KADER CILIK KESEHATAN (KLIK) UNTUK MENINGKATKAN KESIAPAN MENGHADAPI MENSTRUASI

**Tiyas Kusumaningrum<sup>\*</sup>, Retnayu Pradanie<sup>2</sup>, Aria Aulia Nastiti<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga

**Corresponding author:**

**Tiyas Kusumaningrum**

Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga

Email: tiyas-k@fkip.unair.ac.id

**Article Info:**

Dikirim: 13 November 2024

Ditinjau: 19 November 2024

Diterima: 28 November 2024

**Abstrak**

Banyak siswi sekolah dasar (SD) tidak siap dalam menghadapi menstruasi. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan dan keterampilan akan hal terkait menstruasi. Siswi SD cenderung merasa malu untuk membicarakan tentang menstruasi dengan orang dewasa dan sering bertanya pada sebayanya. Sebaya atau peer group sangat berpotensi menjadi kader perubahan perilaku positif akan menstruasi, namun jika tidak ditunjang dengan pengetahuan dan keterampilan yang sesuai, maka dapat berpotensi menyebabkan siswi tidak mendapatkan informasi yang benar akan menstruasi. Diperlukan suatu kegiatan untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswi sebagai kader. Pemberdayaan Kader Cilik Kesehatan (Klik) untuk meningkatkan kesiapan menghadapi menstruasi dipilih untuk mengatasi hal tersebut. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi pemilihan lokasi kegiatan, koordinasi dengan mitra, penyusunan modul, pelaksanaan pre-test, pemberian materi pengetahuan dan keterampilan, serta pengukuran post-test. Kader yang terlibat sejumlah 20 siswi. Hasil kegiatan menunjukkan seluruh Kader Cilik Kesehatan (Klik) (100%) mengalami peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam menghadapi menstruasi. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan meningkatkan kesiapan menghadapi menstruasi pada siswi SD.

**Kata Kunci:** kader; kesehatan reproduksi kesiapan; menstruasi; pubertas

## PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan suatu proses fisiologis yang akan terjadi pada semua anak perempuan, terutama ketika mereka masih menjadi siswi sekolah dasar (SD). Sebuah penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa menstruasi pertama (menarche) terjadi pada usia siswi antara 8.8 tahun sampai 15 tahun, dengan usia 11 dan 12 tahun menjadi usia yang paling banyak mengalami menarche (Moelyo et al., 2019). Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa angka *early menarche* adalah 11.1%. Usia menarche menurut beberapa penelitian di dunia, semakin lama semakin muda yaitu <13 tahun (Martinez, 2020; Ramraj et al., 2021). Siswi SD berada pada usia 6 sampai 12 tahun, yang menurut teori perkembangan Eriksons, merupakan masa perkembangan *industry vs inferiority*. Masa ini adalah masa yang sangat penting bagi anak untuk membangun *self-esteem*, sehingga anak perlu memiliki kesiapan atas perubahan situasi yang terjadi pada dirinya (Kyle & Carman, 2024). Tidak jarang ditemui bahwa banyak siswi SD tidak siap dalam menghadapi menstruasi. Sebagian besar siswi tidak memiliki pengetahuan yang cukup, bahkan bingung dengan situasi baru yang terjadi (Muaningsih et al., 2023; Tantry et al., 2019). Pengetahuan tentang menstruasi yang masih perlu diperbaiki antara lain terkait *hygiene* menstruasi, dismenore, *pre-menstrual syndrome* (PMS), dan resiko anemia selama menstruasi (Davis et al., 2018; Juffrie et al., 2020; Triharini et al., 2022; Wihdaturrahmah & Chuemchit, 2023). Ketidaksiapan dalam menghadapi menstruasi dapat menimbulkan kecemasan, rasa malu, bahkan kurangnya *hygiene* menstruasi yang bisa berakibat terjadinya infeksi pada organ reproduksi. Dari hasil wawancara pada 10 orang siswi SD tempat dilaksanakan pengabdian masyarakat ini, didapatkan 30% siswi malu membahas tentang menstruasi, 80%

siswi tidak tahu apa yang harus dipersiapkan, 20% mendapatkan informasi dari ibunya tentang menstruasi dan 40% siswi bertanya kepada temannya yang sudah haid lebih dahulu. Sebagian besar atau 70% siswi tidak menyukai sayur. Hal ini menunjukkan perlunya pendidikan kesehatan yang tepat untuk mengatasi potensi masalah pada siswi SD terkait dengan kesiapan menghadapi menstruasi.

Pemberian edukasi kesehatan baik melalui metode ceramah, video, demonstrasi dan peer group terkait menstruasi terbukti dapat meningkatkan kesiapan siswi dalam menghadapi menstruasi (Evans et al., 2022; Fitriani et al., 2019; Hartati et al., 2019). Pada masa perkembangan usia sekolah, siswi pada dasarnya mulai membentuk dukungan sebaya atau peer support, sehingga pendidikan kesehatan dengan metode *peer group* dapat menjadi strategi yang tepat. Hal ini dikarenakan siswi dapat terhindar dari stigma dan rasa malu karena mereka berdiskusi dengan sebayanya (Dwivedi et al., 2020; Ningrum & Indriyanti, 2018). *Peer group* juga dapat meningkatkan keterampilan sosial siswi, sehingga dapat memenuhi tugas perkembangannya (Hlongwane & Lawrence, 2021).

## METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan melakukan analisis masalah dari data wawancara yang sudah dilaksanakan di sekolah SDN Airlangga I/98 Surabaya. Hasil analisis kemudian didiskusikan dengan pihak sekolah terkait alternatif solusi pilihan untuk mengatasi permasalahan. Solusi pilihan yaitu pemberdayaan siswi sebagai Kader Cilik Kesehatan (Klik) untuk mengatasi permasalahan kesiapan siswi menghadapi menstruasi. Pihak sekolah kemudian memilih siswi yang berpotensi menjadi Klik dan sebelumnya telah terlibat dalam kegiatan Upaya Kesehatan Sekolah (UKS). Pelaksana kegiatan

kemudian menyusun modul pemberdayaan sesuai dengan teori serta masukan dari berbagai pihak. Modul dikonsultasikan kepada pakar. Terdapat 5 pakar yang terlibat dalam penilaian modul. Total nilai CVR untuk 18 item aspek modul adalah 17.43 dan nilai CVI adalah 0.96. Setelah penyusunan modul dan pihak sekolah mengkonfirmasi jadwal pelaksanaan kegiatan, maka kegiatan pemberdayaan berupa pelatihan Klik dilaksanakan selama 2 hari dengan durasi pelaksanaan 4 jam per hari. Sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan, siswa diberikan pre-test dan post-test. Hasil pre-test dan post-test disajikan dalam bentuk tabel deskripsi dan tidak dilakukan uji statistik. Dalam pelatihan terdapat brain storming, penyuluhan kesehatan dan demonstrasi skill menghadapi permasalahan menstruasi. Pengetahuan dari Klik dievaluasi sebelum dan sesudah pelatihan menggunakan kuesioner berisi 15 pertanyaan. Pelaksanaan kegiatan juga memberikan penguatan sehingga Klik mampu menjadi agen kesehatan di sekolah maupun di lingkungan rumahnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini akan disajikan hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat Pemberdayaan Kader Cilik Kesehatan (Klik) untuk meningkatkan kesiapan menghadapi menstruasi.

Tabel 1. Karakteristik Kader Cilik Kesehatan (Klik)

Karakteristik	Jumlah	Persentase
<b>Usia:</b>		
11 tahun	13	65%
12 tahun	7	35%
Total	20	100.00%
<b>Usia menarche:</b>		
11 tahun	18	90%
12 tahun	2	10%
Total	20	100.00%
<b>Kelas:</b>		
5	20	100%
Total	20	100%

Tabel 1. Menunjukkan bahwa sebagian besar Kader Cilik Kesehatan (Klik) berusia 11 tahun (65%), menarche pertama kali pada usia 11 tahun (90%), dan seluruhnya berada pada kelas 5 SD (100%).

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 22 & 23 November 2019, bertempat di SDN Airlangga 1/98 Surabaya. Kegiatan melibatkan 20 siswi kelas 5 SD, perwakilan dari Kelas A, B, C, dan D. Kegiatan hari pertama dibuka oleh sambutan dan arahan dari bagian kesiswaan. Acara dilanjutkan dengan mengajak kader untuk menggambar karakter menggunakan media *paper people* seperti ditunjukkan pada Gambar 1. Pada kesempatan itu kader diminta untuk menganggap gambar tersebut adalah dirinya dan diminta untuk memberikan karakteristik sesuai dengan apa yang disukainya.



Gambar 1. Refleksi *paper people*

Setelah itu, kader diajak merefleksikan tentang keunikan setiap individu yang terlihat dari karakteristik yang digambar. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan *self-esteem* kader dan mengenal keunikan masing-masing. Kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi penyuluhan hari pertama. Materi penyuluhan hari pertama sebagai berikut:

### 1. Pengenalan diri sebagai perempuan

Materi ini berisi tentang tumbuh kembang remaja putri, pemahaman pada keunikan tiap pribadi, dan mengenal organ dan fungsi reproduksi perempuan seperti ditunjukkan pada Gambar 2. Pemberian materi ini tidak hanya bertujuan agar kader memahami anatomi dan kegunaan organ reproduksi,

namun dapat menjaga kesehatan organ reproduksinya di masa yang akan datang.



Gambar 2. Pemaparan materi tumbuh kembang remaja putri

## 2. Pubertas dan perubahan

Materi ini membahas tentang pengertian dan tahap pubertas, perubahan fisik pada masa pubertas remaja putri, dan perubahan psikososial seperti ditunjukkan pada Gambar 3. Tujuan materi ini adalah agar kader dapat mengenal perubahan baik fisik, psikologi, maupun sosial yang akan terjadi selama masa pubertas, sehingga kader dapat memiliki kewaspadaan akan situasi yang terjadi.



Gambar 3. Pemaparan tentang materi pubertas dan perubahan

Materi penyuluhan hari kedua meliputi:

### 1. Mengetahui Menstruasi

Materi ini meliputi pengertian menstruasi, proses terjadinya menstruasi, tanda dan gejala selama menstruasi, ditunjukkan pada Gambar 4.



Gambar 4. Pemaparan materi mengenai menstruasi

### 2. Perawatan diri selama menstruasi

Materi ini membahas tentang tanda dan gejala penyerta selama menstruasi, aktifitas dan latihan selama menstruasi termasuk strategi mengatasi nyeri menstruasi, dan perilaku hygiene selama menstruasi, seperti ditunjukkan pada Gambar 5 dibawah ini.



Gambar 5. Pemaparan materi perawatan diri selama menstruasi

Selama kegiatan, para siswi selaku Kader Cilik Kesehatan (Klik) sangat antusias dalam mengikuti serangkaian kegiatan di hari pertama dan kedua. Tim pengabdian masyarakat juga menekankan pentingnya pada kader dalam menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang didapat terutama untuk diri sendiri dan teman sebayanya. Beberapa kader menyampaikan secara lisan bahwa setelah mendapatkan materi di hari pertama, kader menceritakan materi yang didapat kepada teman dan ibu mereka. Hal ini menunjukkan bahwa ada kebutuhan akan pengetahuan dan keterampilan untuk mempersiapkan menstruasi. Dari pihak sekolah juga menyampaikan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan sangat baik karena selama ini guru kelas 5 atau kelas 6 sering menemukan bahwa siswi yang mengalami menstruasi

terutama yang mengalami menarche saat di sekolah sering merasa takut, malu, dan bingung atas kejadian menarche. Juga pihak sekolah mengaku terbantu bahwa siswi sudah lebih memahami tentang hygiene menstruasi sehingga kebersihan sekolah terutama toilet sekolah juga lebih terjaga karena siswi tidak membuang sampah pembalut dengan sembarangan.

Tabel 2. Nilai pre-test dan post-test pengetahuan Kader Cilik Kesehatan (Klik)

Pengetahuan	Pre-test	%	Post-test	%
Baik	-	-	20	100%
Cukup	2	10%	-	-
Kurang	18	90%	-	-
Rerata skor	36.00		93.00	
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada saat pre-test skor pengetahuan Kader Cilik Kesehatan (Klik) mayoritas berada pada kategori “Kurang” (90%) dan sebagian kecil lainnya pada kategori “Cukup” (10%). Tidak ada kader yang memiliki skor kategori “Baik” pada pre-test. Rerata skor pre-test adalah 36.00, sedangkan rerata skor post-test adalah 93.00. Seluruh kader mendapatkan skor kategori Baik (100%) pada saat pengukuran post-test.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh dosen Divisi Keperawatan Maternitas Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga memberikan dampak pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswi terkait persiapan menstruasi. Kader Cilik (Klik) meningkat kesiapannya dalam menghadapi menstruasi dan mampu menjadi agen perubahan dengan pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki untuk meningkatkan kesiapan siswi sebayanya. Pemberian pengetahuan dan keterampilan persiapan menstruasi juga memberikan manfaat pada peningkatan kepedulian siswi akan pengelolaan sampah pembalut terutama di sekolah. Pengetahuan

dan keterampilan yang didapatkan siswi dapat dengan segera dibagikan kepada sebaya dan keluarga sehingga dampak kegiatan dirasakan dengan lebih luas.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan penghargaan kepada Siswa, Guru, dan Wali Murid SDN Airlangga I/98 Surabaya atas kesediaan menjadi mitra dalam upaya peningkatan kesehatan reproduksi. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang memberikan dukungan atas kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Davis, J., Macintyre, A., Odagiri, M., Suriastini, W., Cordova, A., Huggett, C., Agius, P. A., Faiqoh, F., Budiyan, A. E., Quillet, C., Cronin, A. A., Diah, N. M., Triwahyunto, A., Luchters, S., & Kennedy, E. (2018). Menstrual hygiene management and school absenteeism among adolescent students in Indonesia: evidence from a cross-sectional school-based survey. *Tropical Medicine & International Health*, 23(12), 1350–1363. <https://doi.org/10.1111/TMI.13159>
- Dwivedi, R., Sharma, C., Bhardwaj, P., Singh, K., Joshi, N., & Sharma, P. (2020). Effect of peer educator-PRAGATI (PeeR Action for Group Awareness through Intervention) on knowledge, attitude, and practice of menstrual hygiene in adolescent school girls. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(7), 3593. [https://doi.org/10.4103/JFMPC.JFMPC\\_309\\_20](https://doi.org/10.4103/JFMPC.JFMPC_309_20)
- Evans, R. L., Harris, B., Onuegbu, C., & Griffiths, F. (2022). Systematic review of educational interventions to improve the menstrual health of young adolescent girls. *BMJ Open*, 12(6), e057204. <https://doi.org/10.1136/BMJOPEN-2021-057204>

- Fitriani, Dwiana, S., Umamah, Rizza, Rosmana, Dadang, Rahmat, Mamat, Mulyo, & Eko, G. P. (2019). Penyuluhan Anemia Gizi Dengan Media Motion Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bandung*, 11(1), 97–104.
- Hartati, H., Wahyudi, W., & Handoyo, H. (2019). Pengaruh Video Animasi “Menstruasi” Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswi Sekolah Dasar Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Keperawatan MERSI*, 8(2), 43–49. <https://doi.org/10.31983/JKM.V8I2.5845>
- Hlongwane, M. M., & Lawrence, K. C. (2021). Adolescents social functioning and its relationships with social Internet use, parental care, and peer influence in this time period. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(5), 969–977. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/hbe2.298>
- Juffrie, M., Helmyati, S., & Hakimi, M. (2020). Nutritional anemia in Indonesia children and adolescents: Diagnostic reliability for appropriate management. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 29, S18–S31. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:229721040>
- Kyle, T., & Carman, S. (2024). *Essentials of Pediatric Nursing*. Wolters Kluwer Health. <https://books.google.co.id/books?id=I2gfEQAAQBAJ>
- Moelyo, A. G., Wulandari, A., Imas, O., Rahma, U. P., Hidayah, N., Kesumaningtyas, C., Nur, F. T., & Nugroho, H. W. (2019). Age at menarche and early menarche among healthy adolescents. *Paediatrica Indonesiana*, 59(1), 33–37. <https://doi.org/10.14238/PI59.1.2019.33-7>
- Muaningsih, Nurvika, & Anitasari, B. (2023). Hubungan Pengetahuan Siswi Sekolah Dasar Tentang Kesehatan Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche. *Journal Fenomena Kesehatan*, 6(2), 33–39. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE>
- Ningrum, M. A. C., & Indriyanti, D. R. (2018). The Influence of Knowledge, Attitude, Family Support and Peer Support on The Behavior of Female Teenage Menstrual Hygiene. *Public Health Perspective Journal*, 3(2). <https://journal.unnes.ac.id/nju/phpj/article/view/15148>
- Ramraj, B., Subramanian, V. M., & G, V. (2021). Study on age of menarche between generations and the factors associated with it. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 11, 100758. <https://doi.org/10.1016/J.CEGH.2021.100758>
- Tantry, Y. U., Solehati, T., & Yani, D. I. (2019). Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Perawatan Diri Selama Menstruasi pada Siswi SMP. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 146. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i1.531>
- Triharini, M., Pratiwi, I., Kusumaningrum, T., Pradanie, R., & Novianti, R. (2022). What affects menstrual hygiene behaviour of full-day school adolescents? *Malaysian Journal of Medicine & Health Sciences*, 18(Supplement 18), 126–132. [https://medic.upm.edu.my/upload/dokumen/2022121422513621\\_0119.pdf](https://medic.upm.edu.my/upload/dokumen/2022121422513621_0119.pdf)
- Wihdaturrahmah, & Chuemchit, M. (2023). Determinants of Menstrual Hygiene Among Adolescent School Girls in Indonesia. *International Journal of Women's Health*, 15, 943–954. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S400224>

**Cite this article as:** Kusumaningrum, T. dkk (2024). Pemberdayaan Kader Cilik Kesehatan (Klik) Untuk Meningkatkan Kesiapan Menghadapi Menstruasi. *Media Husada Journal of Community Service*. Vol. 3 (No.1), hal. 23-28

