

Pengenalan Masa Puberitas Pada Peserta Didik Sekolah Dasar

Nurdin^a, Muh. Sri Yusal^b, Surahman Nur^b, Yusniar Rasjid^{b*}, & Zulkifli Rais^c

^aPascasarjana Universitas Patempo, Makassar, Indonesia

^bJurusan Pendidikan Biologi, Universitas Patempo, Makassar, Indonesia

^cProgram Studi Statistika, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Abstract

Counseling on menarche and puberty for students of SD Negeri 1 Mattoanging Makassar. This activity aims to: 1. Conduct counseling about the period of marache and puberty, as well as the effect of nutritional intake on menstruation for students as material for additional knowledge for students when facing metabolic changes in their bodies. 2. Changes that occur after experiencing marache or menstruation. 3. How to overcome the problems faced by the body when menstruation occurs.

Keywords: Puberty, learners

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa Perubahan atau masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi Perubahan biologis, Perubahan psikologis dan Perubahan social. Di sebagian besar masyarakat dan budaya, masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Pubertas ialah suatu periode dimana kematangan kerangka dan seksual terjadi dengan pesat terutama pada awal masa remaja.

Menarche merupakan salah satu tanda kematangan seksual pada remaja putri. Menarche adalah menstruasi pertama pada masa pubertas pertengahan sebelum masa reproduksi pada masa pubertas dini. Dengan perkembangan biologis, pada usia tertentu seseorang akan mencapai tahap kematangan organ seksual yang ditandai dengan menstruasi pertama. Perubahan biologis pada perkembangan remaja yang menandakan bahwa semua organ reproduksi mulai matang yang ditandai dengan adanya menstruasi. Menstruasi merupakan fenomena fisiologis penting yang dialami oleh setiap remaja perempuan usia 12-13 tahun, yang menunjukkan bahwa organ reproduksi telah matang dan berperan penting dalam kesehatan fisik dan mental serta kesehatan reproduksi. (Sukarni & Wahyu, 2016).

Menurut data Survei Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2019), mayoritas wanita Indonesia berusia 10-59 tahun melaporkan periode menstruasi yang teratur, dengan 13,7% menstruasi dalam setahun terakhir. Menurut Mesarini dan Vitara (2013), jika efek gangguan siklus menstruasi tidak segera ditangani dan ditangani dengan benar maka akan terjadi gangguan infertilitas yang menyebabkan tubuh kehilangan banyak darah dan menyebabkan anemia, Pucat, kurang konsentrasi dan tanda-tanda anemia lainnya. Perubahan siklus menstruasi diyakini dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Selain itu, pada studi masa remaja, sekitar 65% orang yang mengalami perubahan siklus menstruasi menyebabkan gangguan fungsi sosial di sekolah, yang terutama disebabkan oleh ketidakhadiran (Karout, 2012).

* Corresponding author:

E-mail address: yusniar.rasjid@gmail.com

Faktor yang mempengaruhi usia menarche ialah status gizi gemuk dan obesitas, berat badan saat lahir, usia menarche ibu, usia ibu saat melahirkan dan faktor pendidikan orang tua. Selain itu faktor yang berhubungan dengan usia menarche dini antara lain konsumsi lemak, konsumsi protein nabati, konsumsi protein hewani, fast food, soft drink, penghasilan orang tua dan olahraga (Putri & Melaniani, 2014).

Faktor nutrisi seperti konsumsi lemak, konsumsi protein nabati, konsumsi protein hewani, fast food, soft drink, dan sebagainya adalah faktor lingkungan yang paling kuat dan paling jelas mempengaruhi kapan terjadinya pubertas pada anak perempuan. Anak perempuan sangat sensitive terhadap gizi karena mereka akan berkontribusi nutrisi pada janin yang dikandungnya kelak. Kelebihan kalori dalam jumlah lemak tubuh, yang memberikan sinyal ke otak mengenai ketersediaan sumber daya untuk inisiasi pubertas dan kesuburan (Verawaty & Rahayu, 2012).

2. Metode

Untuk melaksanakan program pelatihan ini, dilakukan beberapa metode mulai dari perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Adapun Pendekatan yang dipakai untuk mencapai tujuan pelatihan meliputi beberapa jenis kegiatan. Materi terkait pelaksanaan

Pada pelatihan ini akan dilakukan beberapa kegiatan di antaranya:

- a) Marache sebagai awal pubertas pada anak
- b) Faktor-faktor penyebab marache
- c) Siklus menstruasi
- d) Pengaruh asupan gizi yang mempengaruhi siklus menstruasi

Kegiatan pelatihan ini ditujukan kepada siswa-siswi sekolah. Selain itu melalui kegiatan pengabdian ini diharapkan contoh yang dibuat oleh tim pengabdian akan dapat menjadi stimulan agar siswa lain dapat mempersiapkan dirinya untuk menghadapi proses perkembangan dan perubahan metabolic pada tubuh mereka.

Untuk mencapai tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang maksimal, maka metodenya adalah sebagai berikut:

- a) Melakukan persiapan berupa pengurusan perizinan dan berdialog dengan pihak sekolah agar kegiatan tersosialisasi dan terlaksana dengan baik.
- b) Melakukan penyuluhan tentang masa marache dan puberitas, serta pengaruh asupan gizi terhadap menstruasi pada siswa siswi sebagai bahan pengetahuan tambahan siswa siswi saat menghadapi perubahan metabolik pada tubuh mereka.
- c) Melakukan diskusi terbuka pada siswa siswi sekolah tentang marache dan puberitas yang akan mereka rasakan.

3. Hasil dan Pembahasan

Penyuluhan marache dan puberitas pada siswa siswi SD Negeri 1 Mattoanging makassar. Kegiatan ini sebelumnya di rancang dan dibahas di kampus Universitas Patompo yang kemudian di demonstrasikan di hadapan peserta yang terdiri atas siswa dan siswi SD Negeri 1 Mattoanging. Materi yang diajarkan pada pelatihan ini diantaranya :

- a) Pengenalan Marache sebagai awal pubertas pada anak
- b) Faktor-faktor penyebab marache
- c) Siklus menstruasi
- d) Pengaruh asupan gizi yang mempengaruhi siklus menstruasi

Selanjutnya diberikan kesempatan yang tidak terbatas kepada para peserta yang hadir untuk bertanya tentang materi pelatihan yang disampaikan ataupun tentang ilmu reproduksi secara umum. Berdasarkan sistem dan metode penyuluhan tersebut, dimana materi disampaikan dengan cara penjelasan singkat dan langsung memperlihatkan factor penyebab marache, siklus menstruasi dan makanan yang mempengaruhi siklus menstruasi pada anak dapat diterima dengan baik oleh peserta.

Pelatihan ini dilaksanakan di SDN 1 Mattoanging dimana pemateri memberikan teori secara keseluruhan dengan diskusi langsung dibawah kontrol langsung oleh pihak sekolah dan dilaksanakan oleh peserta pelatihan dengan baik.

Sesuai dengan harapan penyuluhan ini beberapa siswa yang sudah mengalami masa menstruasi menanyakan hal-hal dan pengalaman yg mereka rasakan saat mengalami menstruasi. Hal-hal lain yang jg berkaitan dengan kesehatan di usia mereka yang masih sangat muda, dan perubahan-perubahan metabolise serta perubahan fisik yang akan meleka alami nantinya. Selama berjalannya diskusi siswa siswi laki-laki yang jg bertanya tentang perubahan yang akan mereka alami walaupun tidak melalui masa menstruasi.

4. Kesimpulan

Dari hasil kegiatan yang telah dilakukan ini dapat ditarik kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian dapat menambah pengetahuan siswa tentang masa marache dan puberitas sehingga dapat mempersiapkan diri dalam menghadapi perubahan metabolik dan fisik pada mereka saat terjadi marache atau menstruasi di masa puberitas yang mereka jalani sekarang. Perubahan siklus menstruasi merupakan masalah yang cukup umum, dengan prevalensi 75% pada akhir pubertas. Perubahan siklus menstruasi merupakan tanda penting dari penyakit sistem reproduksi, dan mungkin lebih lanjut terkait dengan peningkatan risiko berbagai penyakit sistem reproduksi (seperti kanker rahim dan infertilitas).

Acknowledgements

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Pimpinan Universitas Patompo, Pimpinan Fakultas FKIP Universitas Patompo, Pimpinan Pascasarjana Universitas Patompo atas arahan dan pembinaanya selama proses kegiatan Pengabdian Masyarakat berlangsung. Demikian pula ucapan terimakasih disampaikan kepada Ketua LP2M dan Kepala SMP Negeri 1 Mattoanging Makassar, yang telah memberi izin untuk melakukan kegiatan PKM hingga selesai.

References

- Djalalinia. (2012). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21-29.
- Fitriningtyas, E., Redjeki, E. S., & Kurniawan, A. (2017). Usia Menarche, Status Gizi, Dan Siklus Menstruasi Santri Putri. *Preventia : The Indonesian Journal of Public Health*, 2(2), 58.
- Karout, N., Hawaii, S.M., & Altuwaijri, S. (2012). Prevalence and Pattern of Menstrual Disorders among Lebanese Nursing Students. *Eastern Mediterranean Health Journal La Revue de Santé de la Méditerranée orientale. EMHJ*. 18(4).
- Parveen. (2013). *Psikologi Remaja* edisi revisi. Jakarta: Rajawali Pers
- Risikesdas. (2019). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Rizkiah, T. & Nurhidayati, E. (2015) Hubungan Status Gizi dengan Keteraturan Menstruasi pada Siswi Kelas XI Jurusan Akuntansi SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta. *Skripsi*, STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Sianipar, O., Bunawan, N.C., Almazini, P., Calista, N., Wulandari, P., Rovenska, N., Djuanda, R., Seno, A., & Suarhana, E. (2009). Prevalensi Gangguan Menstruasi dan Faktor-Faktor yang berhubungan pada siswi SMU di kecamatan Pulo Gadung, Jakarta Timur. *Madjalah Kedokteran Indonesia*. 59. 308-313.