

**PENINGKATAN KESIAPAN REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI
MENSTRUASI SEHAT DENGAN *MENSTRUAL EMERGENCY*
*KIT (MERCY KIT)***

**INCREASING ADOLESCENT WOMEN'S READINESS TO FACE HEALTHY
MENSTRUAL WITH MENSTRUAL EMERGENCY KIT (MERCY KIT)**

Dewi Andang Prastika^{1*}, Sri Wahyuni², Ngadiyono³
¹²³**Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Semarang**
Email : dewiandangprastika@gmail.com

ABSTRAK

Menstruasi adalah suatu peristiwa baru yang dapat menyebabkan seorang remaja putri stress atau karena perubahan negatif lain. Dengan banyaknya kejadian yang tidak menyenangkan pada haid yang pertama dapat menimbulkan akibat lebih buruk. Peristiwa menstruasi yang tidak disertai dengan informasi-informasi serta transfer pengalaman yang benar dari orang-orang yang dipercaya, akan menimbulkan macam-macam kecenderungan negatif. Banyaknya remaja putri yang belum memahami konsep menstruasi serta bagaimana menghadapi menstruasi membuat mereka merasa cemas dan ketakutan dalam menghadapi menstruasi. Hal ini mendasari pentingnya kesiapan remaja putri dalam menghadapi menstruasi yang sehat. Dengan adanya Menstrual Emergency kit remaja putri akan bisa menyiapkan diri mereka dalam menghadapi menstruasi sehat kapanpun dimanapun.

Kata Kunci : Menstruasi, kesiapan, remaja putri, Menstrual emergency kit, MERCY KIT

ABSTRACT

Menstruation is a new event that can cause a young woman stress or because of other negative changes. By the number of unpleasant events in the first period can lead to worse results. Menstrual events that are not accompanied by correct information and transfer of experience from trusted people will cause various negative tendencies. The number of young women who do not understand the concept of menstruation and how to deal with menstruation makes them feel anxious and afraid in dealing with menstruation. These underlies the importance of young women's readiness to face healthy menstruation. With the Menstrual Emergency kit, young women will be able to prepare themselves for healthy menstruation anytime, anywhere.

Keywords : Menstruation, readiness, young women, Menstrual emergency kit, MERCY KIT

PENDAHULUAN

Menurut WHO remaja adalah suatu masa ketika individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual, masa ketika individu mengalami perkembangan psikologi dan pola

identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa, dan masa ketika terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh pada keadaan yang relatif lebih mandiri (Sarwono,2006).

Masa pubertas merupakan masa peralihan yang akan segera dilanjutkan dengan masa puber lanjut. Masa pubertas tidak dapat dipastikan kapan mulainya

dan kapan berahimya. Beberapa sarjana memperkirakan dimulai pada usia 14 tahun dan berakhirnya pada usia 17 tahun (Yetty,2005).

Peristiwa yang paling penting dalam masa pubertas anak gadis adalah gejala menstruasi, yang menjadi pertanda kematangan seksual (Kartini,2006). Pada kondisi ini jika tidak diberi informasi yang benar, dapat menimbulkan perubahan psikis (Kartono, 2006). Perubahan psikis bisa menimbulkan masalah-masalah psikomatis yaitu penyimpangan-penyimpangan dan gangguan psikis yang menimbulkan gangguan pada kesehatan jasmaniah (Yetty,2005), misalnya gangguan psikologi (stress) akibat dismenorhoe (haid yang disertai dengan rasa sakit dan rasa nyeri).

Menstruasi merupakan pertanda masa reproduktif pada kehidupan seorang wanita sampai terjadinya menopause. Menstruasi yang pertama kali disebut menarche paling sering terjadi pada usia 10 tahun sampai 13 tahun.

Menstruasi adalah suatu peristiwa baru yang dapat menyebabkan seorang remaja putri stress atau karena perubahan negatif lain. Pada umumnya gejala yang timbul yaitu pada saat haid pertama kali (menarche), yaitu kecemasan atau ketakutan yang diperkuat dengan keinginan-keinginan untuk menolak proses fisiologis. Kadang juga timbul sikap menyalahkan ibunya, mengapa ibunya melahirkannya sebagai wanita dalam kondisi "genangan dosa", yang harus ditebus dengan menstruasi setiap bulan. Maka banyak peristiwa menstruasi pertama dihayati sebagai suatu pengalaman traumatis (Yetty,2005).

Dengan banyaknya kejadian yang tidak

menyenangkan pada haid yang pertama dapat menimbulkan akibat lebih buruk. Peristiwa menstruasi yang tidak disertai dengan informasi-informasi serta transfer pengalaman yang benar dari orang-orang yang dipercaya, akan menimbulkan macam-macam kecenderungan negatif. Banyaknya remaja putri yang belum memahami konsep menstruasi serta bagaimana menghadapi menstruasi membuat mereka merasa cemas dan ketakutan dalam menghadapi menstruasi

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2022 di SDIP Diponegoro Banyumanik Semarang.

Tujuan dari kegiatan ini yaitu terbentuknya kesiapan remaja putri siswi SDIP Diponegoro khususnya dalam menghadapi menstruasi sehat menggunakan menstrual emergency Kit (MERCY KIT). Mercy kit sendiri merupakan satu paket alat esensial yang dibutuhkan selama menstruasi meliputi satu tempat yang berbentuk dompet kecil (pouch) yang berisi:

1. Celana Dalam
2. Pembalut
3. Handuk kecil
4. Kantong plastik/ kertas untuk membungkus pembalut bekas
5. Obat pengurang rasa sakit/ minyak angin jika diperlukan
6. Tablet besi,
7. Tissue basah untuk membersihkan tangan

Kegiatan ini dilaksanakan dengan kerjasama antara Poltekkes Kemenkes Semarang dengan SDIP Diponegoro. Kegiatan ini dimulai dengan perijinan kepada pihak-pihak terkait yaitu SDIP Diponegoro yang diwakili oleh bagian kesiswan SDIP Diponegoro, kemudian

bekerjasama dengan bagian kesiswaan untuk mencari waktu yang tepat dan mencari responden yang sesuai dengan pengabdian ini. Kemudian pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada saat pelaksanaan mabit di SDIP Diponegoro pada bulan Agustus 2022 di Aula terbuka SDIP Diponegoro Banyumanik Semarang

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pelaksanaan kegiatan dengan jumlah sasaran yang didapat sebanyak 105 siswi yang terbagi dalam kelas 5 dan kelas 6 SDIP Diponegoro. Pelaksanaan diawali dengan pemberian materi kemudian dilanjutkan dengan pembagian MERCY KIT.

Dari hasil pengabdian didapatkan data :

Tabel 1. Distribusi usia responden

variabel	kategori	N	%
usia	12	2	2
	11	55	52
	10	48	46
Total		105	100

Umur responden terbanyak pada usia 11 tahun yaitu sebanyak 55 (52%)

Tabel 2. Status Menstruasi Responden

variabel	kategori	N	%
menstruasi	Belum	56	53
	Sudah	47	45
Total		105	100

Status Menstruasi Responden yang belum mengalami menstruasi yaitu sebanyak 56 responden (53%), sedangkan untuk responden yang sudah mengalami

menstruasi yaitu sebanyak 47 responden (45 %).

Tabel 3. Kesiapan Menghadapi Menstruasi Sehat sebelum mendapat pendkes dan MERCY KIT

variabel	kategori	N	%
Kesiapan pre	Tidak Siap	57	54
	Siap	48	46
Total		105	100

Kesiapan responden sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan mengenai MERCY KIT yaitu 57 responden (54%) menyatakan belum siap menghadapi menstruasi sehat.

Tabel 3. Kesiapan Menghadapi Menstruasi Sehat Setelah mendapat pendkes dan MERCY KIT

variabel	kategori	N	%
Kesiapan Post	Tidak Siap	1	1
	Siap	104	99
Total		105	100

Kesiapan responden setelah mendapatkan pendidikan kesehatan mengenai MERCY KIT yaitu 104 responden (99%) sudah siap menghadapi menstruasi sehat.

Tabel 4. Peningkatan Kesiapan menghadapi menstruasi sehat

variabel	kategori	N	%
Peningkatan kesiapan	Menurun	0	0
	Tidak meningkat	6	6
	Meningkat	99	94
Total		105	100

Setelah mendapatkan pendidikan kesehatan mengenai MERCY KIT dan mendapatkan paket MERCY KIT sebanyak 99 responden (94%) mengalami peningkatan kesiapan menghadapi menstruasi sehat.



PEMBAHASAN

Kegiatan ini merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat Dosen Poltekkes Kemenkes Semarang yang merupakan wujud pelaksanaan salah satu Tri Dharma Perguruan Tinggi yang bekerja sama dengan SDIP Diponegoro

Banyumanik, Semarang.

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat memfasilitasi SDIP Diponegoro untuk meningkatkan kesiapan siwi Kelas 5 dan kelas 6 dalam menghadapi menstruasi yang sehat.

Belum siapnya remaja putri dalam menghadapi menstruasi sehat dikarenakan kurangnya informasi remaja putri terkait dengan bagaimana menyiapkan fisik dan psikologi mereka dalam menghadapi menstruasi sehat. Dengan adanya MERCY KIT diharapkan mereka menjadi lebih siap dalam menghadapi menstruasi secara fisik dimana biasanya siswi tidak siap membawa pembalut dan celana dalam ganti sehingga memungkinkan mereka mengalami kejadian seragam rok yang kotor terkena darah menstruasi yang membuat mereka mengalami gangguan psikologis karena malu akibat belum siapnya mereka menghadapi menstruasi ini. Setelah siswi mengenal MERCY KIT dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari mereka jadi lebih siap menghadapi menstruasi yang sehat secara fisik dan psikologis.

KESIMPULAN

Menstrual Emergency KIT (MERCY KIT) membantu menyiapkan remaja putri dalam menghadapi menstruasi dengan lebih sehat secara fisik dan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi., 2002, *Prosedur Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta : Rineka Cipta
- August, A.R.J., dan Katharina, 2002, *Pemberdayaan Wanita Dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta : Andi Offset
- Azwar, Saifudin., 2007, *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. XI. Jakarta

- : Pustaka Pelajar
- BKKBN, 2002, Reproduksi Sehat Sejahtera Remaja, Jakarta.
- Dorland, 2005, Kamus Saku Kedokteran.
- Gulo, W., 2004, Strategi Belajar Mengajar, Jakarta : Grasindo.
- Nurlock, B. E., 1994 Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Kehidupan, Gelora Aksara Pratama.
- Jones, Derek., 2002, Dasar-dasar Obstetri dan Ginekologi, Jakarta : EGC.
- Kartono, Kartini., 2006, Psikologi Wanita (Jilid I) Mengenal Gadis Remaja dan Wanita Dewasa, Bandung : Mandiri Maju.
- Muchtar, 1998, Sinopsis Obsteri, Jakarta : EGC.
- Manuaba, 2002, Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita, Jakarta : Arcan.
- Notoatmodjo, Suekidjo., 2005, Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta : Rineka Cipta.
- Prawiroharjo, Sarwono., 2005, Ilmu Kandungan, Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Purwaningsih, 2005, “Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Kesiapan Remaja Putri Usia Pra Pubertas Menghadapi Menarche di SD Muhammadiyah Budi Mui Sukonandi. Yogyakarta : Aisyiyah.
- Saryono, 2009, Metodologi Penelitian Kesehatan, Yogyakarta : Mitra Cendika.
- Suekamto, Soeijono., 2006, Sosiologi Suatu Pengantar. Jakarta : Gravindo Pelajar.
- Sugiyono, 2007, Statistik Untuk Penelitian, Bandung : Alfabeta.
- Syaiffudin, 2002, Fungsi Sistem Tubuh Manusia, Jakarta : Widya Medika.
- Tim Kebidanan, 2010, Buku Panduan Penulisan Proposal Dan Karya Tulis Ilmiah, Yogyakarta : Stikes Ahmad Yani Yogyakarta.
- Wiji, 2008, “Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Kesiapan Siswi Kelas V dan Kelas VI Menghadapi Menarche di SD Budi Mulia Dua Seturan Sleman. Yogyakarta : Respati.
- Yetty, Asmar., 2005, Psikologi Ibu dan Anak, Yogyakarta : Fitramaya.