

PEMBEKALAN PERMASALAHAN MENSTRUASI PADA PESERTA DIDIK KELAS IV, V DAN VI SDN MARGA JAYA, BP BANGSA RAJA, OKU TIMUR

Tri Ratna Dewi¹⁾, Imam Rodin²⁾, Ratih Purnama Pertiwi³⁾, Rita Fitriyani⁴⁾

STKIP Nurul Huda Sukaraja^{1,2,3,4)}

ratna@stkipnurulhuda.ac.id

ABSTRAK

Permasalahan menstruasi selain berkaitan dengan kesehatan juga sangat erat kaitannya dengan masalah ibadah terutama pada hal sholat. Syarat sah sholat adalah suci dari hadas dan najis. Menstruasi merupakan salah satu hadas besar yang menjadi penghalang tidak sahnya sholat. Selain itu permasalahan menstruasi juga ada pada siklus menstruasi tersebut ada batas masa haidl dan masa suci yang mana semua remaja putri wajib mengetahui tentang hal tersebut. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pembekalan kepada peserta didik terkait permasalahan kewanitaan khususnya permasalahan menstruasi. Kegiatan ini terdiri dari 3 tahapan yaitu 1) tahap persiapan, 2) tahap penyampaian materi, 3) evaluasi. Kegiatan tahap awal dilakukan dengan menggunakan metode tanya jawab pada tahap ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman peserta didik terkait dengan permasalahan kewanitaan khususnya permasalahan menstruasi. Tahap ke 2 tahap menyampaikan materi pembekalan yang dilakukan dengan cara ceramah yang disampaikan oleh pemateri, sedangkan tahap 3 tahap evaluasi untuk melihat sejauh mana pemahaman peserta didik terhadap materi yang disampaikan dilakukan dengan cara wawancara dan memberikan kuesioner. Hasil pada kegiatan ini peserta didik mendapatkan pengetahuan dan pemahaman terkait permasalahan kewanitaan khususnya permasalahan menstruasi.

Kata Kunci: pembekalan, permasalahan menstruasi

ABSTRACT

Menstrual problems, apart from being related to health, are also very closely related to problems of worship, especially with regard to prayer. The legal requirements for prayer are sacred from hadas and najis. Menstruation is one of the major hadas that hinders invalid prayer. In addition, menstrual problems also exist in the menstrual cycle, there is a limit to the menstrual period and the holy period which all young women must know about it. The purpose of this activity is to provide training to students related to female problems, especially menstrual problems. This activity consists of 3 stages, namely 1) the preparation stage, 2) the delivery stage of the material, 3) evaluation. The early stage activities were carried out using the question and answer method at this stage aimed to find out the understanding of students related to female problems, especially menstrual problems. The second stage is the stage of delivering debriefing material which is carried out by means of lectures delivered by the presenters, while the third stage is the evaluation stage to see the extent to which students understand the material presented is carried out by means of interviews and giving questionnaires. The results of this activity students gain knowledge and understanding related to female problems, especially menstrual problems.

Keywords: debriefing, menstrual problems

1. PENDAHULUAN

Menstruasi dialami oleh siswa remaja yang menghadapi masa pubertas. Pubertas terjadi pada masa remaja yang merupakan peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang terjadi antara usia 10-18 tahun. Pada masa

remaja ini wanita mengalami terjadinya banyak perubahan baik fisik maupun mental. Secara fisik ditandai dengan matangnya organ reproduksi yang disebabkan oleh hormone dan secara mental ditandai dengan ketertarikan kepada lawan jenis. Sebelum memasuki

usia remaja, biasanya seorang wanita memasuki masa pubertas terlebih dahulu. Salah satu tanda seorang wanita berada pada masa pubertas adalah mengalami menarche atau menstruasi pertama.

Menstruasi atau haidl merupakan siklus biologis-kodrati yang dialami perempuan dalam kelangsungan kesehatan reproduksi perempuan (Lutfi dkk, 2013:24). Dijelaskan juga dalam kitab 'uyunul masail linnisa' menstruasi merupakan titik awal dari tanda seorang remaja perempuan beranjak dewasa (Tim LBM Lirboyo, 2014:56). Dapat disimpulkan menstruasi merupakan proses alami yang akan dialami setiap wanita, yang sudah menjadi kodratnya sebagai seorang wanita.

Permasalahan menstruasi selain berkaitan dengan kesehatan juga sangat erat kaitannya dengan masalah ibadah terutama pada hal sholat. Syarat sah sholat adalah suci dari hadas dan najis. Menstruasi merupakan salah satu hadas besar yang menjadi penghalang tidak sahnya sholat. Selain itu permasalahan menstruasi juga ada pada siklus menstruasi tersebut ada batas masa haidl dan masa suci yang mana semua remaja putri wajib mengetahui tentang hal tersebut.

Pengetahuan tentang menstruasi sangat dibutuhkan oleh remaja putri. Pengetahuan siswi tentang menstruasi bisa didapat dari media cetak, media elektronik, ataupun keluarga (orang tua), tenaga kesehatan (bidan, dokter, perawat). Tingkat pendidikan mempengaruhi sejauh mana pengetahuan seseorang. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup (Wawan, 2011).

Pengetahuan dan sikap yang cukup baik tentang perubahan-perubahan fisik dan psikologi terkait menarche sangat diperlukan. Perasaan bingung, gelisah, tidak nyaman selalu menyelubungi perasaan seorang wanita yang mengalami menstruasi untuk pertama kali (menarche). Umumnya, gadis remaja belajar tentang haid dari ibunya, tetapi tidak semua ibu memberikan informasi yang membicarakan secara terbuka kepada siapa saja sampai anak gadisnya mengalami haid pertama (Jones, 2005).

Peran ibu sebagai orang tua sangat berguna bagi kesiapan remaja putri menghadapi menarche, ibu harus memberikan edukasi seksual dengan menggunakan gaya bahasa dan cara penyampaian yang disesuaikan dengan usia anak agar anak tidak merasa takut dan malu ketika ingin bertanya seputar reproduksi. Pada kenyataannya masih ada siswi yang malu bertanya mengenai menstruasi kepada orang tua, disinalah peran orangtua/ibu diperlukan. Jika ibu tidak terbuka tentang kesehatan reproduksi maka anak juga akan malu bertanya, jadi ibu sebagai orang tua seharusnya memberi informasi kepada anak, agar anak siap menghadapi menstruasi pertamanya (Tulus, 2014:21).

Dalam permasalahan menstruasi banyak hal yang harus diketahui oleh remaja putri selain kapan waktu datangnya menarche (menstruasi pertama), siklus masa menstruasi juga penting untuk diketahui berkaitan dengan masa suci dan masa datangnya menstruasi karena tidak semua darah yang keluar dari kelamin wanita itu dinamakan darah menstruasi atau darah haidl. Darah yang keluar dari kelamin wanita selain pada masa menstruasi itu dinamakan darah istihadloh yang mana ketika seorang wanita mengeluarkan

darah istihadloh wanita tersebut tetap diwajibkan sholat.

Melihat begitu banyaknya permasalahan yang berkaitan dengan menstruasi sangat penting seorang wanita memiliki wawasan/pengetahuan untuk menyiapkan diri menghadapi menarche (menstruasi pertama) yang sudah menjadi kodratnya sebagai seorang wanita. Perlunya pembekalan terkait permasalahan menstruasi sedini mungkin sebagai bekal untuk menghadapi menarche. Oleh karena itu pada pengabdian masyarakat ini diambil tema “Pembekalan Permasalahan Kewanitaan” yang akan dilaksanakan di SDN Margajaya.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan PKM yang dilaksanakan di SDN Marga Jaya, BP Bangsa Raja yang melibatkan peserta didik kelas IV, V, dan VI. Kegiatan PKM ini bertujuan untuk memberikan pembekalan terkait menstruasi kepada peserta didik kelas IV, V dan VI sebagai bekal mereka dalam menghadapi masa *menarche* (datangnya menstruasi pertama kali). Mekanisme kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) meliputi tahapan-tahapan sebagai berikut: a) Tahap persiapan, b) Tahap penyampaian materi, c) Tahap Evaluasi.

Persiapan merupakan tahap awal yang digunakan untuk memperoleh informasi dari peserta didik terkait dengan pemahaman peserta didik terhadap permasalahan kewanitaan seperti masa pubertas dan akil baliq untuk wanita, permasalahan menstruasi dari siklus menstruasi sampai larangan dan kewajiban wanita yang sedang menstruasi. Kegiatan ini disebut sebagai kegiatan curah pemahaman peserta didik. Pada tahap kedua tahap penyampaian

materi yang akan dilakukan selama dua kali pertemuan dengan metode ceramah untuk menyampaikan materi pembekalan yang meliputi 1) pengertian pubertas dan akil baliq untuk wanita; 2) pengertian menstruasi dan hikmahnya; 3) tentang siklus dan warna darah menstruasi; 4) tentang masa menstruasi dan masa suci; 5) kewajiban dan larangan wanita yang sedang menstruasi; 6) cara mandi wajib wanita setelah menstruasi. Sedangkan tahap ke tiga merupakan tahap evaluasi berupa pemahaman peserta didik dalam memahami materi yang disampaikan. Evaluasi dilakukan dengan cara memberikan kuesioner.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan bagi peserta didik sekolah dasar kelas atas kelas IV, V dan VI dalam rangka memberikan pembekalan seputar permasalahan kewanitaan khususnya permasalahan tentang menstruasi sebagai pengetahuan bagi mereka untuk mempersiapkan masa *menarche* (datangnya menstruasi pertama kali). Hasil yang dicapai pada kegiatan ini adalah:

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, kegiatan dilakukan dengan metode tanya jawab yang diikuti oleh peserta didik kelas IV, V dan VI SDN Marga Jaya, BP Bangsa Raja, OKU Timur yaitu dengan jumlah 37 peserta didik. Hasil yang diperoleh pada tahap ini dari keseluruhan peserta didik yang mengikuti pembekalan masih banyak yang belum memahami permasalahan kewanitaan khususnya pada permasalahan menstruasi.

b. Tahap Penyampaian Materi

Pada tahap penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah dengan Rundown sebagai berikut:

No	Hari, Tanggal	Materi	Tutor/Pemateri
1	Senin, 15 Maret 2021	Pubertas dan Akil Baligh - tanda-tanda baligh untuk perempuan - batasan usia kesempurnaan baligh	H. Imam Rodin, M.Pd.I
2	Senin, 15 Maret 2021	Permasalahan menstruasi - Pengertian Menstruasi (Haidl) dan siklus dalam menstruasi - Memahami warna darah menstruasi - Memahami masa menstruasi dan masa suci	Ratih Purnama Pertiwi, M.Pd
3	Selasa, 16 Maret 2021	Thaharah bagi wanita yang sedang menstruasi - Kewajiban dan larangan wanita yang sedang menstruasi - Cara mandi wajib wanita setelah menstruasi	Tri Ratna Dewi, M.Pd, dan Rita Fitriyani.
4	Rabu, 17 Maret 2021	Evaluasi hasil pembekalan	Rita Fitriyani

Dalam kegiatan tahap ini peserta didik memperoleh pengalaman praktis dan teoritis dari pemateri yang berkompeten. Kegiatan ini berlangsung selama 3 hari dan 2 jam dalam setiap harinya. Peserta didik sangat antusias mengikuti kegiatan pembekalan ini.

c. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi digunakan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta didik terhadap materi yang disampaikan. Tahap ini

dilakukan dengan cara melakukan wawancara langsung kepada peserta didik dan memberikan kuesioner terkait materi yang disampaikan. Hasil pada kegiatan ini adalah:

- 1) Pemahaman tanda-tanda pubertas untuk perempuan 70%
- 2) Pemahaman Batasan usia kesempurnaan baligh 72%
- 3) Pemahaman Pengertian menstruasi 82%

- 4) Pemahaman Memahami masa menstruasi dan masa suci 65%
- 5) Pemahaman Kewajiban dan larangan wanita yang sedang menstruasi 85%
- 6) Pemahaman Cara mandi wajib setelah menstruasi 67%

Dari hasil wawancara dan kuisisioner yang sudah didapat bisa disimpulkan bahwa pengetahuan peserta didik dari setelah dikasih pembekalan menunjukkan bahwa peserta didik dapat menerima dengan baik materi-materi yang disampaikan terkait dengan permasalahan kewanitaian ditunjukkan dengan hasil kuisisioner yang menunjukkan bahwa lebih dari 50% siswa yang sudah bisa memahami dari semua materi yang disampaikan. Begitupun dari hasil wawancara sudah 70% peserta didik yang sudah bisa memahami terkait materi yang sudah disampaikan.

Pemberian pembekalan permasalahan kewanitaian akan membantu peserta didik pada usia 10-18 tahun siap untuk menghadapi masa *menarche* (datangnya menstruasi pertama kali). Dengan pemberian pembekalan diharapkan bisa memberikan pengetahuan dan pemahaman untuk peserta didik terkait dengan menstruasi dan permasalahannya. Pengetahuan yang lebih baik akan memberikan pengaruh yang besar terhadap sikap yang positif dalam menghadapi menstruasi. Syafrudin (2011) menyatakan indikator dalam mencapai keberhasilan suatu proses pendidikan kesehatan adalah adanya peningkatan pengetahuan dan sikap individu yang diaplikasikan dalam perilaku sehari hari.

Memberikan pembekalan terkait kesehatan bertujuan agar masyarakat

menyadari dan mengetahui cara memelihara kesehatan, menghindari atau mencegah dari hal hal yang merugikan kesehatan serta bagaimana mencari pengobatan yang tepat (Notoatmojo, 2009).

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan pembekalan kepada peserta didik khususnya pada peserta didik tingkat atas yaitu kelas IV, V, dan VI terkait masalah kewanitaian, khususnya dalam hal menstruasi dan semua permasalahan yang ada di dalamnya. Pembekalan ini dapat memberikan pengetahuan peserta didik khususnya tingkat atas kelas IV, V, dan VI hingga diharapkan siap dalam menghadapi masa *menarche* (datangnya menstruasi pertama kali).

REFERENSI

- Jones, D.L. 2005. *Setiap Wanita*. Jakarta: PT. Delaprapta Publishing.
- LBM Lirboyo. 2014. *'uyunul masa-il Linnisa'*. Kediri: Lirboyo Press.
- Lutfi, Dkk. 2013. *Haid (Menstruasi) dalam Tinjauan Hadist*. Palastren. Vol. 6, Nomor. 1. Juni. 2013.
- M Dewidan A Wawan. 2011. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia*.-Yogya- karta: Nuha Medika.
- Tulus, dkk. 2014. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang*

Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V Dan Vi Di Sd Negeri Dangkel. Jurnal Kebidanan. Vol. 3, Nomor 7, Tahun 2014.

Syafrudin. Ayi,D,D. (2011). *Himpunan penyuluhan kesehatan.* Jakarta: Trans Info Media.

Hastuti, T.P., Widatiningsih, s., Afifah, A. 2014. *Hubungan tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menarche pada siswi kelas V dan VI di SD Negeri Dangkep Parakan temanggung., Jurnal Kebidanan Vol. 3 (16-23). No. 7 Oktober 2014*