

Optimalisasi Kader Kesehatan Sekolah Meningkatkan Pengetahuan dan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi *Menarche*

Nis'atul Khoiroh*¹, Nabila Amelia Hanisyah Putri², Irma Rahmayani³, Muhammad Idris⁴

^{1,2,3,4}Universitas Pendidikan Ganesha

E-mail: nis.atul@undiksha.ac.id¹, h.putri@undiksha.ac.id², irmarahmayani@undiksha.ac.id³, muhhammad@undiksha.ac.id⁴

Abstract

Menarche is the first menstruation that usually occurs between the ages of 10 and 16 or in early adolescence. Mental preparedness is essential before menarche because feelings of anxiety and fear will arise. Every school-aged child and adolescent should receive health services from health workers in collaboration with schools, such as teachers and school health cadres. This demonstrates the need to initiate and optimize school health cadres as an effort to increase adolescent girls' knowledge and readiness to face menarche. This community service activity aims to increase adolescent girls' knowledge about menarche or menstruation and their readiness to face menarche. The methods used in this community service are training and mentoring. The activity was carried out in three stages, namely the preparation stage, the implementation stage, and the evaluation stage. The results of this community service activity were an increase in adolescent girls' knowledge about menarche or menstruation and their readiness to face menarche. Thus, it is hoped that this will increase awareness and bring about behavioral changes in adolescent girls in improving their quality of life as an effort to improve women's reproductive health care.

Keywords: School health cadres, knowledge, readiness to face menarche, adolescent girls

Abstrak

Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja. Kesiapan mental sangat diperlukan sebelum menarche karena perasaan cemas dan takut akan muncul. Setiap anak usia sekolah dan remaja harus diberikan pelayanan kesehatan oleh tenaga kesehatan dengan melibatkan sekolah seperti guru dan kader kesehatan sekolah. Hal ini menunjukkan perlunya dilakukan inisiasi dan optimalisasi kader kesehatan sekolah sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan kesiapan remaja putri menghadapi menarche. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai menarche atau menstruasi dan kesiapan remaja putri menghadapi menarche. Metode yang digunakan dalam kegiatan inisiasi dan optimalisasi kader kesehatan sekolah sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan kesiapan remaja putri menghadapi menarche ini adalah pelatihan serta pendampingan. Kegiatan dilaksanakan dengan 3 tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini yaitu terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai menarche atau menstruasi dan kesiapan remaja putri menghadapi menarche. Sehingga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan terjadinya perubahan perilaku remaja putri dalam memperbaiki kualitas hidup sebagai upaya perawatan kesehatan reproduksi perempuan.

Kata kunci: Kader kesehatan sekolah, pengetahuan, kesiapan menghadapi menarche, remaja putri

1. PENDAHULUAN

Upaya Kesehatan Anak merupakan setiap kegiatan dan/atau serangkaian kegiatan yang dilakukan secara terpadu, terintegrasi, dan berkesinambungan untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan anak dalam bentuk pencegahan penyakit, pengobatan penyakit, dan pemulihan kesehatan oleh pemerintah, pemerintah daerah dan/atau masyarakat. Salah satu upaya kesehatan anak yaitu melalui pelayanan kesehatan anak usia sekolah dan remaja (Kemenkes RI, 2014).

Anak usia sekolah merupakan anak umur lebih dari 6 tahun sampai sebelum berusia 18 tahun dan remaja merupakan kelompok usia 10 tahun sampai berusia 18 tahun (Kemenkes RI, 2014). Sekitar 1,3 miliar (16%) populasi dunia adalah remaja (individu yang berusia 10-19 tahun) (Dahlan et al., 2022). Berdasarkan data Statistik Indonesia, jumlah penduduk usia 10-19 tahun (remaja) di Indonesia pada tahun 2024 sebesar 15,7% dan pada Provinsi Bali sebesar 14,3% (Indonesia, 2025)(Bali, 2025). Kabupaten Buleleng yang menjadi kabupaten/kota

dengan jumlah penduduk terbanyak di Provinsi Bali juga memiliki jumlah remaja sebesar 16,9% (Buleleng, 2025).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju remaja yang ditandai dengan banyak perubahan seperti pertambahan massa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan hormonal. Perubahan fisik yang cepat termasuk pertumbuhan organ reproduksi untuk mencapai kematangan yang ditunjukkan dengan kemampuan melaksanakan fungsi reproduksi (Pratika, 2021). Masa pematangan fisik pada remaja wanita ditandai dengan mulainya menstruasi (*menarche*) sedangkan pada remaja laki-laki ditandai dengan mimpi basah (Prawirohardjo, 2020).

Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja. Menstruasi adalah pendarahan periodik dan siklik dari uterus disertai dengan pengelupasan (deskamsasi) endometrium (Nasution, 2022). *Menarche* adalah hal wajar dan dialami oleh wanita normal. Kesiapan mental sangat diperlukan sebelum *menarche* karena perasaan cemas dan takut akan muncul (Zulkaida, 2020).

Kesiapan atau ketidaksiapan menghadapi *menarche* berdampak terhadap reaksi individual remaja putri pada saat datangnya menstruasi yang pertama (Yuningsih & Mujiyanti, 2023). Ketidaksiapan *menarche* akan berdampak pada buruknya perilaku *vulva hygiene* remaja putri (Zulkaida, 2020). Dampak lain yang akan timbul adalah masalah kesehatan reproduksi seperti kehamilan usia dini, aborsi yang tidak aman, infeksi menular seksual (IMS) termasuk *Human Immunodeficiency Virus* (HIV), pelecehan seksual, dan perkosaan (Nasution, 2022).

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak, setiap anak usia sekolah dan remaja harus diberikan pelayanan kesehatan. Pelayanan kesehatan anak usia sekolah dan remaja ini dilakukan oleh tenaga kesehatan dengan melibatkan guru pembina usaha kesehatan sekolah (UKS), guru bimbingan dan konseling (BK), kader kesehatan sekolah, dan konselor sebaya (Kemenkes RI, 2014). Kader kesehatan sekolah adalah remaja yang dipilih atau secara sukarela mengajukan diri untuk ikut melaksanakan upaya pelayanan kesehatan terhadap diri sendiri, teman, keluarga, serta masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

SD Muhammadiyah Singaraja merupakan salah satu SD swasta yang berada di Kabupaten Buleleng. SD dengan akreditasi B ini memiliki 105 siswa perempuan pada tahun ajaran 2024/2025. Studi pendahuluan dilakukan di SD Muhammadiyah Singaraja dengan wawancara terhadap kepala sekolah dan beberapa siswi (remaja putri). Berdasarkan wawancara kepada kepala sekolah terkait kader kesehatan sekolah, didapatkan bahwa SD Muhammadiyah Singaraja belum memiliki kader kesehatan sekolah ataupun konselor sebaya sehingga kurangnya informasi seputar kesehatan. Hal tersebut yang menyebabkan masih cukup banyak siswi yang kurang memahami tentang *menarche* atau menstruasi. Hasil wawancara terhadap 10 siswi di SD Muhammadiyah Singaraja, didapatkan sebanyak 4 siswi malu membahas tentang menstruasi, 8 siswi tidak tahu apa yang harus dipersiapkan, 2 siswi mendapatkan informasi tentang *menarche* dari ibunya, dan 3 siswi bertanya tentang *menarche* kepada temannya yang sudah *menarche* lebih dahulu. Hal ini menunjukkan perlunya dilakukan inisiasi dan optimalisasi kader kesehatan sekolah sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan kesiapan remaja putri menghadapi *menarche*.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai *menarche* atau menstruasi dan kesiapan remaja putri menghadapi *menarche*.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan inisiasi dan optimalisasi kader kesehatan sekolah sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan kesiapan remaja putri menghadapi *menarche* ini adalah pelatihan serta pendampingan. Kegiatan dilaksanakan pada hari Jumat, 29

Agustus 2025 di SD Muhammadiyah Singaraja dengan 30 siswi (remaja putri) sebagai peserta pengabdian kepada masyarakat.

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan 3 tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Tahap persiapan meliputi penentuan mitra, perizinan, studi pendahuluan melalui wawancara, koordinasi kegiatan, serta penyusunan proposal dan media pengabdian. Tahap pelaksanaan diawali dengan *pretest*, kemudian dilanjutkan pelatihan serta pendampingan kader kesehatan sekolah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan remaja putri menghadapi *menarche*. Tahap evaluasi dilakukan melalui *posttest* untuk menilai peningkatan pengetahuan dan kesiapan peserta berdasarkan perbandingan hasil sebelum dan sesudah kegiatan.

Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui atau menilai peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai *menarche* atau menstruasi dan kesiapan remaja putri menghadapi *menarche* pada pengabdian kepada masyarakat yang sudah dilaksanakan, dengan indikator keberhasilan yaitu peningkatan pengetahuan dan kesiapan remaja putri menghadapi *menarche* (berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*) serta hasil *posttest* 90% memperoleh nilai ≥ 75 .

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada 30 siswi (remaja putri) SD Muhammadiyah Singaraja.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan *pretest* dan *posttest* untuk menilai pengetahuan remaja putri mengenai *menarche* atau menstruasi serta kesiapan remaja putri menghadapi *menarche* setelah dilakukan pelatihan dan pendampingan.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan manajemen kebersihan menstruasi dan praktik kebersihan saat menstruasi pada remaja putri (berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*), serta hasil *posttest* > 90% peserta memperoleh nilai ≥ 75 . Pada kategori pengetahuan, hasil *pretest* menunjukkan rata-rata nilai sebesar 55,9 dan meningkat menjadi 89,3 pada *posttest*, serta sebanyak 28 peserta atau sebesar 93,3% memperoleh nilai ≥ 75 pada *posttest* kategori pengetahuan. Demikian pula pada kategori praktik, hasil *pretest* dengan rata-rata nilai sebesar 56,6 meningkat menjadi 90,3 pada *posttest* dan sebanyak 29 peserta atau sebesar 96,7% memperoleh nilai ≥ 75 .

Hasil evaluasi pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa dengan adanya inisiasi dan optimalisasi kader kesehatan sekolah sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan kesiapan remaja putri menghadapi *menarche* dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai *menarche* atau menstruasi dan kesiapan remaja putri menghadapi *menarche*.

Hasil ini sesuai dengan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Qomari (2024) bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche*. Setelah pemberian edukasi tentang menstruasi, pengetahuan siswi sebagian besar adalah baik yaitu sebanyak 45 siswi (73,8%). Sementara itu, dalam hal kesiapan menghadapi menstruasi, meskipun sebagian besar siswi menunjukkan kesiapan dengan kategori cukup, namun jika dibandingkan dengan hasil pada saat *pretest*, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan jumlah siswi dengan kategori kesiapan baik yang semula hanya 4 siswi (6,6%) menjadi 19 (31,1%). Hasil ini membuktikan bahwa edukasi dapat memberikan peningkatan positif dalam hal kesiapan siswi menghadapi menstruasi (Qomari et al., 2024).

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Pabidang (2024) juga menunjukkan bahwa edukasi kesiapan *menarche* efektif dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan serta membantu remaja untuk mempersiapkan *menarche* yang akan datang. Hasil *pretest* menunjukkan sebagian besar siswi memiliki pengetahuan yang kurang yaitu sebanyak 19 orang (47,4%) dan pada *posttest* menunjukkan sebagian besar siswi memiliki pengetahuan baik yaitu sebanyak 19 orang (47,5%). Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah dilakukan pengabdian masyarakat. Dilihat dari hasil *pretest* yang lebih rendah daripada rata-rata *posttest* setelah pengabdian masyarakat. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesiapan *menarche* meningkatkan pengetahuan (Pabidang et al., 2024).

Pengabdian kepada Masyarakat oleh Fithri (2024) juga menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman siswa terhadap kesehatan reproduksi setelah diberikan edukasi, dalam kegiatan ini juga dibentuk kader cilik kesehatan reproduksi. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan pelatihan terkait dengan kesehatan reproduksi dan kebersihan organ reproduksi pada saat menstruasi untuk menghadapi masa pubertas, selain itu dilakukan pembentukan kader anak sehat reproduksi sebagai upaya pemberdayaan anak sejak dini (Fithri et al., 2024).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Amalia (2025) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi yang dikombinasikan dengan pembentukan kader remaja sehat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri. Melalui metode penyuluhan serta evaluasi *pre-test* dan *post-test*, terjadi peningkatan pemahaman peserta terkait kesehatan reproduksi. Kader yang dibentuk juga berperan sebagai agen edukasi sebaya sehingga memperluas jangkauan informasi kesehatan di lingkungan sekolah. Secara keseluruhan, program ini berhasil meningkatkan kapasitas remaja dalam menjaga kesehatan reproduksi dan mendukung terbentuknya perilaku sehat secara berkelanjutan (Amalia et al., 2025).

Kader adalah setiap orang yang dipilih oleh masyarakat dan dilatih untuk menangani masalah-masalah kesehatan perorangan atau masyarakat serta bekerja dalam hubungan yang amat dekat dengan tempat-tempat pemberian pelayanan kesehatan. Kader kesehatan sekolah merupakan siswa sekolah yang bersedia, mampu dan memiliki waktu untuk menyelenggarakan

kegiatan promosi kesehatan secara sukarela. Kegiatan tersebut adalah kegiatan nyata yang melibatkan dan memerlukan dukungan partisipasi (Kementerian Kesehatan RI, 2018)(Dahlan et al., 2022).

Manfaat kader kesehatan sekolah membantu agar anak usia sekolah dan remaja dapat menolong dirinya sendiri dan orang lain untuk hidup sehat; menjadi promotor/penggerak dan motivator dalam upaya meningkatkan kesehatan diri sendiri, teman-teman dan lingkungan sekitar; serta membantu teman, guru, keluarga dan masyarakat dalam memecahkan permasalahan kesehatan termasuk melakukan rujukan ke pelayanan kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2018)(Dahlan et al., 2022).

Inisiasi dan optimalisasi kader kesehatan sekolah dapat menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan remaja putri menghadapi *menarche*. Pengetahuan tentang *menarche* merupakan salah satu hal yang menentukan seseorang bersikap dalam hal ini sikap menerima atau kesiapan menghadapi *menarche*. Dalam rangka peningkatan pengetahuan dan pemahaman para siswi terkait dengan *menarche* atau menstruasi secara optimal tentunya memerlukan bantuan dan dukungan dari seluruh guru dan siswi di lingkungan sekolah. Salah satu upaya yang bisa dilakukan adalah dengan mengaktifkan kembali UKS dengan membuat berbagai program edukasi dengan bantuan para kader kesehatan sekolah yang sudah dibentuk. Pemberian edukasi ini diharapkan dapat dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan inisiasi dan optimalisasi kader kesehatan sekolah sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan kesiapan remaja putri menghadapi *menarche* ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai *menarche* atau menstruasi dan kesiapan remaja putri menghadapi *menarche*. Sehingga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan terjadinya perubahan perilaku remaja putri dalam memperbaiki kualitas hidup sebagai upaya perawatan kesehatan reproduksi perempuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R. B., Sukmawardani, P. U., Jayanti, R. D., & Wittiarika, I. D. (2025). Optimalisasi Kesehatan Reproduksi Remaja melalui Edukasi dan Pembentukan Kader Remaja Sehat di MA. Al Manar Prabon Nganjuk. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(11). <https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmmba/index>
- Bali, B. P. (2025). Provinsi Bali dalam Angka 2025. In *Provinsi Bali dalam Angka 2025*.
- Buleleng, B. K. (2025). *Kabupaten Buleleng dalam Angka 2025* (Vol. 51).
- Dahlan, A., Umrah, A., & Mansyur, N. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Keaktifan Kader Posyandu dalam Usaha Perbaikan Gizi Keluarga. *Voice of Midwifery*, 11(2). <https://doi.org/10.35906/vom.v11i2.158>
- Fithri, N. K., Rosaline, M. D., Anggraeni, D. T., Ramadhanti, I., Arianti, A. D., & Pambudi, M. R. M. (2024). Personal Hygiene Education melalui Pemberdayaan Kader Cilik untuk Mendukung Kesehatan Reproduksi Sejak Dini pada Anak Sekolah Dasar Depok Jawa Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(3), 1015–1027. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i3.12997>
- Indonesia, B. (2025). Statistik Indonesia 2025. In *Statistik Indonesia 2025* (Vol. 53).
- Kemendes RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Buku KIE Kader Kesehatan Remaja*. Kementerian Kesehatan RI.

- Nasution, U. A. (2022). *Faktor-faktor yang Berpengaruh terhadap Kesiapan Menghadapi Menarche pada Anak Remaja di Sekolah Dasar Negeri Nomor 021 Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2022*. repository.unar.ac.id.
<https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/5538>
- Pabidang, S., Issabella, C. M., & ... (2024). Edukasi Kesiapan Menarche Di SDN Cisujen Kabupaten Cianjur Jawa Barat. *Jurnal*
<http://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmmba/article/view/1759>
- Pratika, N. (2021). Hubungan Antara Perilaku Personal Hygiene Terhadap Kejadian Keputihan Pada Remaja Putri Di Desa Ketewel. In *Paper Knowledge. Toward a Media History of*
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kebidanan*. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Qomari, S. N., Antina, R., & Nikmah, N. (2024). EMINA (Edukasi Remaja Putri Siap Menarche) Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Kesiapan Siswi Menghadapi Menarche. *GEMAKES*
<https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/gemakes/article/view/1767>
- Yuningsih, R., & Mujiyanti, S. (2023). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswa Kelas V Dan VI. *Jurnal Kesehatan*.
- Zulkaida, I. K. A. (2020). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kesiapan Remaja dalam Menghadapi Menarche*. repository.unimugo.ac.id.