

Pengaruh Penggunaan Media "Buku Saku" terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang Menarche

The Effect of Using "Pocket Book" Media on Adolescent Girls' Knowledge about Menarche

Yanti^{1*}, Ernita Hutabarat², Fathunikmah³, Elly Susilawati⁴

1. Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Riau, Riau-Indonesia
2. Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Riau, Riau-Indonesia
3. Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Riau, Riau-Indonesia
4. Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Riau, Riau-Indonesia

*Email Korespondensi: yanti@pkr.ac.id

Abstrak

Latar belakang: Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi pada seorang gadis pada masa pubertas yang biasanya muncul pada usia 11 sampai 14 tahun. Bila remaja putri tidak tahu tentang menarche, akan mengakibatkan mereka merasa cemas dan takut yang dapat berdampak pada psikologis mereka bila tidak diatasi dengan cepat. Penggunaan media yang tepat, dapat meningkatkan efektivitas promosi kesehatan. Buku saku adalah salah satu media edukasi yang dapat memuat banyak informasi/ pesan dan mudah untuk dibawa serta dipelajari dimana saja.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media "buku saku" terhadap pengetahuan remaja putri tentang menarche di MTS Nurul Ikhsan Sungai Rawa Kabupaten Siak.

Metode: Jenis penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen. Jumlah sampel 15 orang remaja putri dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner. Pengolahan data dilakukan secara komputerisasi dan analisa data menggunakan univariat dan bivariat

Hasil: Hasil uji statistik dengan menggunakan uji t *dependent* dengan derajat kepercayaan 95% didapatkan ada pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan buku saku terhadap tingkat pengetahuan siswi tentang menarche di MTs Nurul Ikhsan Sungai Rawa ($p=0,001$).

Kesimpulan: Disarankan pihak sekolah bekerjasama dengan puskesmas dalam membuat program kesehatan remaja seperti pusat informasi kesehatan remaja di sekolah atau dengan memberikan informasi kepada remaja putri melalui media seperti poster yang dipajang di UKS (Unit Kesehatan Sekolah) mengenai menarche yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang menarche.

Kata kunci: Buku Saku; Menarche; Pendidikan Kesehatan; Pengetahuan.

Abstract

Background: Menarche is the first menstruation that usually occurs in a girl during puberty, which usually occurs at the age of 11 to 14 years. If adolescent girls do not know about menarche, it will cause them to feel anxious and afraid which can have an impact on their psychology if not resolved quickly. The use of appropriate media can increase the effectiveness of health promotion. Pocket books are one of the educational media that can contain a lot of information/messages and are easy to carry and study anywhere.

Objective: This study aims to determine the effect of using "pocket book" media on the knowledge of adolescent girls about menarche at MTS Nurul Ikhsan Sungai Rawa Siak Regency.

Method: Quantitative research with quasi experimental design. The sample size was 15 adolescent girls with purposive sampling technique. This research instrument uses a questionnaire. Data processing is done by computerization. Data analysis using univariate and bivariate.

Result: The results of statistical tests using the dependent t test with a 95% confidence level found that there was an effect of health education using a pocket book on the level of knowledge of female students about menarche at MTs Nurul Ikhsan Sungai Rawa ($p = 0.001$).

Conclusion: It is recommended that schools collaborate with puskesmas in creating adolescent health programs such as adolescent health information centers in schools or by providing information to adolescent girls through media such as posters displayed in the UKS (School Health Unit) regarding menarche which aims to increase knowledge about menarche.

Keywords: Health Education; Knowledge; Menarche; Pocket Book.

PENDAHULUAN

Menarche yaitu menstruasi pertama yang dialami anak perempuan selama pubertas, umumnya muncul antara usia 11 hingga 14 tahun. Perubahan signifikan berlangsung pada masa gadis menjadi dewasa mental serta fisiknya melewati masa wanita dewasa. Artinya organ seksual anak telah mencapai kematangan penuh di dalam tubuhnya. Masyarakat masih menganggap tabu membahas permasalahan menstruasi didalam keluarga, mengakibatkan remaja perempuan memiliki sedikit pemahaman dan sikap yang memadai mengenai perubahan fisik juga psikologi yang menyertai menstruasi. Persiapan mental penting sekali sebelum *menarche*, sebab kecemasan dan ketakutan akan timbul, serta kurangnya pemahaman mengenai cara merawat diri sendiri selama menstruasi (1).

Data demografi membuktikan bahwasanya remaja adalah populasi besar dari penduduk didunia. World Health Organization (WHO) mengungkapkan bahwasanya “sekitar seperlima dari penduduk dunia merupakan remaja berusia 12-16 tahun mengalami perubahan usia *menarche*”. Di Amerika Serikat, kurang lebih 95% remaja perempuan menunjukkan ciri-ciri pubertas, dimana *menarche* terjadi pada usia 12 tahun dan 12,5 tahun, serta diikuti oleh perkembangan fisik ketika *menarche*. Di Indonesia serta negara-negara Asia Tenggara, remaja perempuan mencapai *menarche* saat umur 12 tahun dan beberapa pada usia 8 tahun mengalami siklus menstruasi, tetapi jumlah tersebut sangat sedikit (1).

Remaja yang akan haid memerlukan persiapan mental yang bagus. Kesiapan mengalami haid merupakan suatu kondisi dimana seseorang telah siap memasuki salah satu tahap pematangan fisik yakni mulainya menstruasi. Persiapan remaja putri menghadapi *menarche* dapat dipengaruhi oleh kurangnya pemahaman tentang reproduksi, khususnya menstruasi. Kesiapan ataupun ketidaksiapan menghadap berpengaruh pada reaksi individu remaja perempuan ketika menstruasi pertama yang positif ataupun negatif. Pengetahuan mengenai menstruasi bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk status sosial ekonomi, budaya, pendidikan serta pengalaman (2).

Remaja putri yang kurang mendapat informasi dan arahan dari orang tuanya tentang haid menurutnya *menarche* adalah pengalaman buruk yang menimbulkan rasa panik, takut, trauma dan malu. Menstruasi pertama (*menarche*) merupakan proses fisiologis yang dijalani setiap perempuan normal serta tidak harus dikhawatirkan. Tetapi, jika pengetahuan dan pendidikan orang tua mereka sedikit, mereka tidak akan siap menghadapi *menarche* (3).

Biasanya, remaja putri belajar mengenai menstruasi dari ibu atau saudara perempuannya yang sudah mengalami menstruasi sebelumnya. Tetapi, tidak semua ibu atau saudara perempuan menyampaikan informasi yang tepat untuk remaja putri, dan yang lainnya ragu-ragu untuk membahasnya secara terbuka. Hal tersebut menimbulkan kekhawatiran dan rasa malu, serta menganggap menstruasi sebagai penyakit (4).

Menurut penelitian Ba'diah, didapatkan hasil bahwa “ada pengaruh penggunaan buku saku tentang *menarche* terhadap sikap dan kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri di Sekolah Dasar Negeri Patran Gamping Sleman Yogyakarta” (5). Cara remaja putri untuk

mengatasi beragam sikap ketika menghadapi *menarche* yaitu dengan memberikan informasi, konseling, dukungan psikologis, menyampaikan edukasi kesehatan, promosi kesehatan, serta memberikan penjelasan mengenai keadaan perubahan masa remaja serta sikap menghadapi *menarche* kepada masyarakat, orang tua, juga remaja. Faktor yang berpengaruh terhadap kesiapan menghadapi *menarche* yaitu informasi sebelum haid, dorongan dari lingkungan, pemahaman tentang diri, perasaan, juga sikap sebelum *menarche* mengenai haid (6). Penyampaian informasi dengan cara memanfaatkan media buku saku mementingkan kualitas penyusunan buku saku serta metode penyampaian yang mementingkan kemandirian siswi dalam mempelajarinya, sehingga kompetensi responden mengenai informasi yang disampaikan lebih efektif daripada pemakaian informasi bimbingan. Pemakaian waktu buku saku lebih efektif serta siswi bisa mempelajarinya sesuai dengan waktu yang tersedia. Buku saku, disisi lain dapat berisi informasi yang lengkap dan jelas jika dibandingkan dengan leaflet. Faktor yang berpengaruh terhadap kesiapan menghadapi *menarche* ialah informasi sebelum haid, dorongan dari lingkungan, pemahaman tentang diri, perasaan, serta sikap sebelum *menarche* mengenai menstruasi (6).

Buku saku dicetak dengan bentuk yang kecil supaya lebih efisien, praktis dalam penggunaannya serta dapat memotivasi siswi untuk belajar mandiri sehingga buku saku menjadi sumber pembelajaran bagi pelajar yang tergolong dalam media cetak. MTs Nurul Ikhsan Sungai Rawa adalah salah satu sekolah di kecamatan Sungai Apit. Menurut data yang diperoleh dari MTs Nurul Ikhsan Sungai Rawa, bulan Februari tahun 2022 diperoleh data remaja putri sebanyak 50 orang yakni dari kelas VII 17 orang, kelas VIII 19 orang, kelas IX 14 orang. Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti di sekolah tersebut, 5 orang siswi kelas VII dengan hasil 4 orang siswi mengungkapkan belum mengerti serta belum siap bila mengalami menstruasi, reaksi mereka antara lain cemas serta merasa menstruasi itu merepotkan dan membatasi dalam bergerak. Selain itu peneliti memperoleh informasi dari guru disekolah bahwa sekolah tidak secara mendetail memberikan informasi khususnya tentang *menarche* pada siswi dan belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan menggunakan buku saku hanya dengan memberikan penyuluhan memberikan informasi tentang menstruasi dari pihak petugas kesehatan Puskesmas setempat.

Berdasarkan uraian tersebut, maka perlu untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Penggunaan Media "Buku Saku" Terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang *Menarche* di MTS Nurul Ikhsan Sungai Rawa Kabupaten Siak”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *quasi experimental* dengan desain *one group pretest post-test design*, bertujuan untuk membandingkan pengetahuan remaja putri tentang *menarche* sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan buku saku. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari s/d April 2022 di MTs Nurul Ikhsan Sungai Rawa kecamatan Sungai Apit Kabupaten Siak.

Populasi penelitian ini yaitu keseluruhan siswi yang terdata di MTs Nurul Ikhsan Sungai Rawa yakni kelas VII dan VIII berjumlah 36 orang siswi remaja putri. Pengambilan sampel memakai teknik *purposive sampling*, dengan jumlah sampel 15 orang. Adapun kriteria sampel penelitian ini adalah:

- a. Kriteria inklusi
 1. Remaja putri yang bersedia menjadi responden
 2. Remaja putri yang terdaftar sebagai siswi di MTs Nurul Ikhsan Sungai Rawa.
 3. Remaja putri yang belum mendapatkan *menarche*

b. Kriteria eksklusi

1. Remaja putri yang tidak datang pada saat *post-test* berlangsung.
2. Remaja putri yang sudah haid.

Hipotesis penelitian ini ialah “Ada pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan buku saku terhadap tingkat pengetahuan siswi tentang *menarche* di MTs Nurul Ikhsan Sungai Rawa”. Instrumen pengumpulan data didalam penelitian ini yaitu lembar kuesioner yang akan dipakai untuk mengobservasi pengetahuan remaja, dan buku saku untuk intervensi pada remaja. Kuesioner didalam penelitian ini terdiri dari 20 pertanyaan yang bersifat pertanyaan tertutup dan menggunakan pilihan jawaban benar dan salah, sehingga responden cukup memilih jawaban yang paling sesuai dengan yang mereka ketahui. Metode pengumpulan data didalam penelitian ini ialah observasi yakni menilai pengetahuan remaja putri sebelum dilakukan intervensi dan sesudah dilakukan intervensi. Penelitian ini telah lulus kaji etik pada tanggal lolos kaji etiknya 15 Januari 2022 dan telah memberikan *informed consent* saat melakukan penelitian. Analisis data nonparametrik yaitu uji *Wilcoxon*.

HASIL

Hasil penelitian ditunjukkan pada tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur dan Kelas Siswi di MTs Nurul Ikhsan Sungai Rawa Tahun 2022

Variable	Kategori	f	%
Umur	11 tahun	4	26,7
	12 tahun	7	46,7
	13 tahun	3	20,0
	14 tahun	1	6,6
Total		15	100

Pada tabel 1 tampak bahwasanya sebagian besar siswi dalam kelompok umur 12 tahun yaitu 46,7 %

Tabel 2. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Buku Saku Terhadap Pengetahuan Siswi Tentang *Menarche* Di MTs Nurul Ikhsan Sungai Rawa Tahun 2022

Variabel	N	Median	SD	Min-Max	P.value
Sebelum	15	45,00	16.92	25-80	0,001
Sesudah	15	85,00	18.09	50-100	

Pada tabel 2 Tampak bahwasanya “rata-rata pengetahuan remaja putri sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan buku saku adalah 45 (SD 16,92) dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan buku saku meningkat menjadi 85, (SD 18,09)”. Hasil uji normalitas didapatkan hasil “distribusi tidak normal”, sehingga uji statistik yang dipakai ialah nonparametrik yaitu uji *Wilcoxon*, dan menunjukkan hasil bahwasanya “ada pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan buku saku terhadap pengetahuan siswi tentang *menarche* di MTs Nurul Ikhsan Sungai Rawa, dengan nilai $p < \alpha$ (0,05) ($p=0,001$)”.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil bahwasanya “ada pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan buku saku terhadap tingkat pengetahuan siswi tentang *menarche* di MTs Nurul Ikhsan Sungai Rawa ($p=0,001$)”. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Ba’diah, didapatkan hasil bahwasanya “ada pengaruh penggunaan buku saku tentang *menarche* terhadap sikap dan kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri di Sekolah Dasar Negeri Patran Gamping Sleman Yogyakarta” (5). Menurut penelitian Sa’diah bahwasanya “nilai $p = 0,000 < \alpha (0,05)$, hal tersebut membuktikan ada perbedaan yang signifikan dari pengetahuan remaja perempuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media buku saku” (7).

Remaja putri yang kurang mendapat informasi dan arahan dari orang tuanya tentang haid mengungkapkan bahwa *menarche* adalah pengalaman buruk yang menimbulkan remaja rasa panik, takut, trauma dan malu. Menstruasi atau *menarche* pertama merupakan suatu yang biasa bagi setiap wanita normal, serta tidak perlu dikhawatirkan, tetapi hal ini dapat terjadi jika pemahaman dan sikap remaja tentang menstruasi atau *menarche*, serta pendidikan orang tua (3).

Faktor yang berpengaruh terhadap kesiapan menghadapi *menarche* ialah informasi sebelum haid, dorongan dari lingkungan, pandangan mengenai diri, perasaan, serta sikap sebelum *menarche* mengenai haid. Penyampaian informasi lewat penggunaan media buku saku mementingkan kualitas penyusunan buku saku serta metode penyampaian yang mementingkan kemandirian siswi dalam mempelajarinya, mengakibatkan kompetensi responden tentang informasi yang disajikan lebih efektif daripada pemakaian informasi bimbingan. Pemanfaatan waktu buku saku lebih efektif dan siswi bisa mempelajarinya sesuai dengan waktu yang tersedia. Disisi lain, jika dibandingkan dengan leaflet, buku saku bisa memberikan informasi yang lengkap dan jelas. Faktor yang berpengaruh terhadap kesiapan menghadapi *menarche* ialah informasi sebelum haid, dorongan dari lingkungan, pandangan mengenai diri, perasaan, dan sikap sebelum *menarche* mengenai menstruasi (6).

Menurut Sarwono, bahwa pengetahuan merupakan pemahaman seseorang tentang suatu proses yang terjadi didalam diri individu, yang didalamnya terdapat pengalaman individu yang akan mengatur dan menentukan respon kepada beragam objek dan kondisi (8). Demikian pula pengetahuan seseorang, makin banyak informasi ataupun pengalaman yang dimiliki seseorang tentang suatu hal, semakin besar kemungkinan dia memberikan respon positif tentang hal tersebut. Pengetahuan seseorang mengenai sesuatu akan mempengaruhi sikap positif ataupun negatif bergantung pada pemahaman mereka mengenai hal tersebut, sehingga sikap ini akan memotivasi individu melakukan perilaku tertentu ketika diinginkan, namun apabila sikapnya negatif, justru akan menghindari untuk melakukan perilaku tersebut.

Media cetak adalah yang paling mudah diakses oleh siswa. Media cetak memainkan peran penting didalam pendidikan kesehatan karena menyampaikan pesan yang jelas yang bisa dibawa pulang. Materinya efektif untuk memperkuat informasi yang diberikan secara verbal maupun jika dipakai sebagai media untuk menyampaikan informasi itu sendiri (9). Media dimanfaatkan didalam aktivitas belajar mengajar karena berpotensi dalam menyampaikan peristiwa yang rumit secara sistematis dan lugas, sehingga meningkatkan daya tarik perhatian peserta didik (10).

Menurut Indriana, proses pembelajaran menjadi lebih jelas, menyenangkan, dan menarik ketika siswa memakai buku saku karena desainnya dicetak dengan *full colour*, yang mampu melahirkan sikap positif siswa terhadap materi dan proses pembelajaran. Selain itu, buku saku yang dicetak dengan bentuk kecil bisa memudahkan siswa membawanya, memanfaatkannya dimana saja dan kapan saja (11). Penulisan materi yang singkat dan jelas dalam buku saku bisa meningkatkan kualitas hasil belajar siswa. Untuk memahami setiap isi halaman buku saku bagi setiap orang tidaklah sama, karena daya tangkap dan cara berpikir

seseorang tidak sama. Namun beberapa penelitian menunjukkan pemahaman isi buku minimalnya adalah selama 24 jam.

Menurut peneliti, buku saku merupakan media yang baik untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman seseorang dalam memahami suatu objek yang sedang dipelajari, karena buku saku merupakan media bergambar yang juga menuliskan informasi mengenai apa yang ingin disampaikan sehingga bisa menarik perhatian pembaca lebih mudah memahami apa isi buku tersebut. Selain itu, buku saku ini juga dapat disediakan di perpustakaan sekolah atau di UKS agar dapat dibaca oleh siswi khususnya bagi siswi yang belum mendapatkan menstruasi. Dengan membaca buku ini siswi akan mendapatkan informasi dan wawasan, oleh karena itu disediakannya buku saku ini di sekolah diharapkan remaja putri akan memperoleh informasi secara dini tentang *menarche* sehingga remaja mampu menjalani masa menstruasinya dengan bahagia tanpa merasakan kecemasan ataupun ketakutan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka bisa disimpulkan hasil penelitian bahwa pengetahuan remaja putri sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan buku saku diperoleh nilai rata-rata 45 (SD 16,92), dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan buku saku diperoleh nilai 85 (SD 18,09). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan buku saku terhadap pengetahuan siswi tentang *menarche* di MTs Nurul Ikhsan Sungai Rawa ($p=0,001$).

SARAN

Peneliti menyarankan kepada pihak pendidikan untuk menambahkan literatur tentang *menarche* sebagai pengembangan materi perkuliahan mengenai metode yang bisa diterapkan dalam memberikan pendidikan kesehatan pada remaja putri tentang *menarche* dan buku saku dapat dijadikan sebagai tambahan referensi pembelajaran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada tim penelitian dan Siswi Tentang *menarche* di MTS Nurul Ikhsan Sungai Rawa yang berikut partisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Masaroh. Menstruari Remaja. Jakarta: Duniabaca; 2019.
2. Khairani F. Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta: EGC; 2011.
3. Proverawati. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Media; 2019.
4. Jonnes. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2017.
5. Ba'diah. Pengaruh Penggunaan Buku Saku tentang Menarche terhadap Sikap dan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri di Sekolah Dasar Negeri Patran Gamping Sleman. Univ Yogyakarta. 2019;1(1).
6. Notoadmodjo. Prinsip Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Rineka Cipta; 2019.
7. Sa'diah. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika; 2018.
8. Sarwono. Psikologi Remaja. Jakarta: Rajawali Pers; 2017.
9. RJ B, J B-F. Metode Pendidikan Masyarakat. Jakarta: EGC; 2009.
10. Hasyim. Strategi Pembelajaran Aktif. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani; 2008.
11. Indiriana. Media untuk Informasi. Jakarta: Duniabaca; 2011.