

Permen: Edukasi dan Skrining Persiapan *Menarche* Menggunakan *Digital Smart Book Pocket* pada Siswi SD XIX-5 Baros, Kota Cimahi

Sophia Simatupang*, Dini Marlina

Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan,
Universitas Jenderal Achmad Yani

*Penulis korespondensi: sophia@lecture.unjani.ac.id

Dikirim : 25 Januari 2026

Direvisi : 28 Februari 2026

Diterima : 1 Maret 2026

Abstrak: Pubertas merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan terjadinya menstruasi pertama atau menarche. Di Indonesia, sekitar 40,33% remaja putri mengalami menarche pada usia rata-rata 12 tahun, sehingga sebagian siswi sekolah dasar sudah mulai memasuki fase tersebut. Menarche yang terjadi pada usia dini, ketika anak belum memiliki kematangan psikologis dan pengetahuan yang cukup mengenai menstruasi, dapat menimbulkan kecemasan dalam menghadapi pubertas. Kurangnya pemahaman tentang menstruasi juga berpotensi menyebabkan remaja putri belum mampu melakukan manajemen menstruasi dengan baik, sehingga meningkatkan risiko terjadinya infeksi pada organ reproduksi. Salah satu upaya untuk meningkatkan kesiapan menghadapi menarche adalah melalui edukasi menggunakan *Digital Smart Pocket Book*. Media ini mengintegrasikan konsep buku saku dengan teknologi digital sehingga informasi dapat diakses secara praktis melalui berbagai perangkat seperti ponsel, tablet, atau laptop. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SD Kartika XIX-5 Baros, Kota Cimahi, dengan melibatkan 31 siswi yang belum mengalami menstruasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Pemeriksaan kadar hemoglobin juga menemukan 9 siswi mengalami anemia dan diberikan tablet tambah darah. Selain itu, dilakukan kaderisasi monitoring kepada pihak sekolah agar program edukasi dapat dilanjutkan secara berkelanjutan.

Kata kunci: edukasi kesehatan reproduksi, digital smart pocket book, manajemen menstruasi, menarche

Abstract: Puberty is a developmental stage marked by the occurrence of the first menstruation, known as menarche. In Indonesia, approximately 40.33% of girls experience menarche at an average age of 12 years, indicating that many elementary school students have already entered this phase. Early menarche, when girls may not yet have adequate psychological readiness and knowledge about menstruation, can cause anxiety in facing puberty. Limited understanding of menstruation may also lead to improper menstrual management, which can increase the risk of reproductive tract infections. One effort to improve girls' preparedness for menarche is through educational media such as the *Digital Smart Pocket Book*. This tool integrates the concept of a pocket book with digital technology, allowing information to be accessed easily through devices such as smartphones, tablets, or laptops. This community service program was conducted at SD Kartika XIX-5 Baros, Cimahi City, involving 31 female students who had not yet experienced menstruation. The results showed a significant improvement in students' knowledge after the educational intervention. Hemoglobin examinations also identified nine students with anemia, who were then provided with iron supplementation. Monitoring cadres were established to support the school in continuing the educational program sustainably.

Keywords: digital smart pocket book, menarche, menstrual management, reproductive health education

1. Pendahuluan

Pada perempuan, pubertas ditandai dengan terjadinya peristiwa haid pertama kali yang disebut *menarche*. *Menarche* adalah tahap perkembangan fisik ketika alat reproduksi mencapai kematangannya. Secara global, *menarche* biasanya terjadi antara usia 10-16 tahun, dengan rata-rata usia 12 tahun (Marques et al., 2021). 70,1% remaja putri yang berusia 10-19 tahun, dan rata-rata usia *menarche* remaja perempuan di Indonesia adalah 12 tahun (40,33%), 13 tahun (35,3%) dan 14 tahun (25,1%) (Panggabea dkk., 2023; Sulung & Yellisa, 2017). Namun saat ini terdapat kecenderungan penurunan usia *menarche* ke usia yang lebih muda sehingga banyak siswi Sekolah Dasar (SD) yang sudah mengalami *menarche*. Hal ini bergantung pada beberapa faktor, seperti kesehatan, berat badan, dan status nutrisi (Hidayah & Palila, 2018).

Kejadian *menarche* yang datangnya lebih awal disaat anak belum mencapai kedewasaan pikiran ditambah dengan kurangnya pengetahuan mengenai menstruasi akan membuat remaja putri cemas untuk menghadapi proses pubertasnya (Hapsari, 2019). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Chandra-Mouli & Patel (2017) yang menyatakan bahwa dari sejumlah responden remaja putri, hanya 33,6% yang memiliki pengetahuan tentang menstruasi dan merasa nyaman saat menghadapi *menarche*, sedangkan 61,3% responden tidak memiliki pengetahuan tentang menstruasi. Data lainnya menunjukkan 49,5% responden merasa panik dan 50,49% responden merasa buruk, terbatas dan depresi. Keadaan tersebut terjadi karena ketidak siapan secara fisik dan psikologis dalam menerima perubahan yang terjadi.

Dampak dari ketidaksiapan dalam menghadapi *menarche* adalah remaja putri tidak bisa melakukan pengelolaan atau manajemen menstruasi yang tepat ketika *menarche* terjadi sehingga menyebabkan kesehatan organ seksual menjadi kurang terjaga yang menimbulkan terjadinya berbagai penyakit infeksi organ reproduksi (Sinaga dkk., 2017; Bobel et al., 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian pada siswi menunjukkan bahwa sebanyak 80% remaja putri mengaku kurang mengerti mengenai perawatan kebersihan organ reproduksi saat mereka menstruasi sehingga mereka mengalami gatal dan area kemaluannya berbau tidak sedap (Mukarramah, 2020).

Kesiapan dalam menghadapi *menarche* menjadi hal penting yang harus ada pada diri remaja putri agar terciptanya kualitas diri remaja yang baik. Remaja putri yang belum siap menghadapi *menarche* akan timbul keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut, mereka akan merasa haid sebagai sesuatu yang merepotkan dan mengancam. Kesiapan menghadapi *menarche* dapat dilakukan dengan cara memberikan informasi dan pengetahuan dengan

memberikan edukasi terkait menstruasi sehingga remaja putri akan menjadi lebih tenang dan siap menghadapi *menarche* (Rumiyandini *et al.*, 2021).

Orangtua, khususnya ibu seharusnya memberikan penjelasan tentang *menarche* pada anak perempuannya, agar anak lebih mengerti dan siap dalam menghadapi *menarche*. Namun, pada kenyataannya, tidak semua ibu dapat memberikan informasi yang memadai kepada putrinya. Sebagian ibu enggan membicarakan tentang *menarche* secara terbuka dikarenakan terbatasnya atau kurang mampunya pengetahuan ibu menyampaikan informasi tersebut kepada anak, juga dikarenakan banyak ibu masih merasa canggung. Untuk mengatasi hal tersebut, *Digital Smart Pocket Book* bisa dijadikan salah satu upaya untuk memberikan edukasi terkait persiapan *menarche*. *Digital Smart Pocket Book* adalah konsep yang menggabungkan teknologi digital dengan konsep buku saku atau buku panduan praktis. Media tersebut dirancang untuk menyediakan akses cepat dan mudah ke informasi yang berguna dan relevan dalam bentuk yang mudah dibawa dan diakses di berbagai perangkat, seperti ponsel pintar, tablet, atau laptop.

Studi Pendahuluan dilakukan di SD Kartika XIX-5 Baros Kota Cimahi didapatkan 31 siswi belum mengalami *menarche*, dan sekitar 75% siswi yang belum memperoleh informasi tentang persiapan *menarche*. Hasil wawancara kepada 5 siswi diperoleh informasi bahwa kesiapan mereka dalam menghadapi *menarche* masih rendah, hal ini ditandai dengan kurangnya pengetahuan terkait kebutuhan selama menstruasi, cara mengatasi ketidaknyamanan saat menstruasi, dan siklus menstruasi yang normal. Dengan demikian, program pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang menstruasi dan menyiapkan remaja perempuan secara fisik dan psikologis untuk menghadapi *menarche*.

2. Metode

Tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:

1. Koordinasi dengan pihak sekolah untuk perizinan dan pelaksanaan pengabdian, dan skrining siswi yang belum mengalami *menarche*
2. Pembuatan *Digital Smart Pocket book* PERMEN
3. Penyusunan kuesioner untuk menguji pengetahuan yang diukur sebelum dan sesudah edukasi
4. Pemberian form *informed consent* kepada orang tua siswi sebelum kegiatan dilaksanakan

5. Kegiatan dilakukan meliputi tiga tahap yaitu edukasi, pemeriksaan kadar haemoglobin, dan pemberian tablet Fe:
 - a. Edukasi Kesehatan, dengan materi meliputi pola menstruasi, persiapan fisik, persiapan psikologi, nutrisi, dan manajemen menstruasi.
 - b. Pemeriksaan kadar haemoglobin untuk skrining anemia
 - c. Pemberian Tablet Fe pada siswi yang mengalami anemia
6. Melakukan advokasi dengan pihak sekolah agar dapat menjalankan program persiapan menghadapi *menarche* bagi siswi dalam bentuk edukasi dan skrining anemia.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 2-4 Oktober 2025 di SD XIX-5 Baros Kota Cimahi. Kegiatan pengabdian masyarakat melibatkan mahasiswa kebidanan tingkat akhir.

3. Hasil dan Diskusi

Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 2-4 Oktober 2025 di SDN Kartika XIX-5 Baros Kota Cimahi pada 31 siswi yang belum mengalami menstruasi. Gambar 1 memperlihatkan pemberian edukasi kepada peserta.

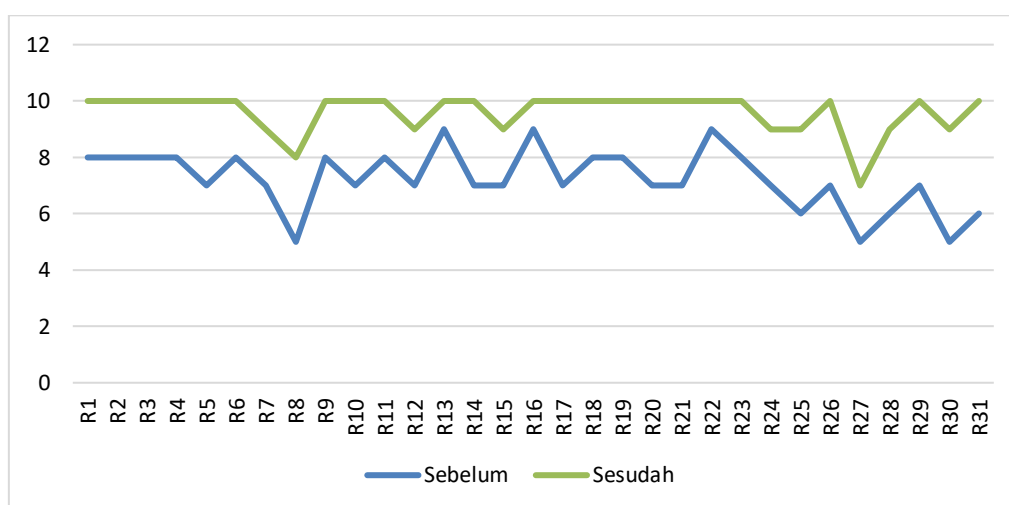


Gambar 1. Dokumentasi pemberian edukasi persiapan *menarche*

Kegiatan edukasi dimulai dengan penyiapan materi dan *Digital Smart Pocket book*. Materi edukasi meliputi pola menstruasi, persiapan fisik, persiapan psikologi, nutrisi, dan manajemen menstruasi. Materi dibagikan dalam bentuk *Digital Smart Pocket Book* dengan sampul depannya diperlihatkan dalam Gambar 2.

Gambar 2. Sampul depan *Digital Smart Pocket Book*

Materi yang diberikan kepada peserta kegiatan ini berisi edukasi mengenai kesehatan reproduksi yaitu menstruasi, persiapan fisik, persiapan psikologis, nutrisi, dan manajemen menstruasi, *personal hygiene* genitalia, mengatasi keluhan-keluhan. Selanjutnya, melakukan evaluasi melalui pengisian kuesioner sebelum dan sesudah edukasi untuk mengukur pengetahuan remaja putri tentang persiapan *menarche*. Hasil evaluasi ditampilkan dalam bentuk grafik dalam Gambar 3 yang memperlihatkan pengetahuan siswi seluruhnya mengalami perbaikan secara signifikan menjadi lebih baik setelah diberikan edukasi.



Gambar 3. Grafik perbandingan pengetahuan siswi sebelum dan sesudah edukasi

Dalam kegiatan ini juga dilakukan pemeriksaan darah haemoglobin (HB) dan pemberian tablet penambah darah seperti diperlihatkan dalam Gambar 4. Pemeriksaan HB dilakukan setelah pelaksanaan edukasi dan diperoleh terdapat 9 siswi (29%) yang mengalami anemia dan diberikan Tablet Fe seperti direkapitulasi dalam Tabel 1. Kadar HB normal untuk remaja putri adalah ≥ 12 g/dL.



Gambar 4. Dokumentasi Pemeriksaan Haemoglobin dan Pemberian Tablet Fe

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Kadar Haemoglobin

No. Responden	Inisial	Usia (tahun)	HB
1	Ka	10	15,4
2	P	10	16,9
3	Z	10	12,8
4	A	10	11,7
5	N	9	16,4
6	K	10	9,9
7	Ai	9	11,7
8	R	10	14,1
9	B	10	12,3
10	Ad	9	13,5
11	Q	11	14,3
12	Re	10	13,9
13	D	11	14,9
14	Al	11	12,9
15	Qa	11	14,3
16	Kay	12	14,2

No. Responden	Inisial	Usia (tahun)	HB
17	Na	11	16,4
18	V	11	15,7
19	Aqi	12	16,1
20	Be	10	11,5
21	Fa	12	11,7
22	Ana	12	12,9
23	Agi	11	16,1
24	Khay	12	14,2
25	Sha	11	13,4
26	Anj	11	9,7
27	Kh	12	9,9
28	Qin	11	11,4
29	H	10	9,9
30	L	10	15,1
31	Q	10	12,8

Ket: Anemia

4. Kesimpulan

Pengabdian masyarakat dengan label PERMEN (Persiapan *Menarche*) berlangsung lancar dan kondusif. Hasil kegiatan menunjukkan pengetahuan mengenai persiapan *menarche* peserta yang berjumlah 31 siswi yang bersekolah di SD XIX-5 Baros Kota Cimahi menjadi lebih baik. Selain itu, hasil skrining dengan pemeriksaan HB didapatkan 9 siswa mengalami anemia dan diberikan Tablet Fe. Kegiatan tindak lanjut dari pengmas akan dilakukan dalam bentuk kegiatan rutin tambahan yakni WAHANA PERMEN (Persiapan *Menarche*) oleh pihak sekolah. Wahana permen merupakan suatu kegiatan edukasi terkait persiapan *menarche* yang dilakukan secara rutin terjadwal dalam kalender akademik oleh guru kepada siswanya.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak sekolah SD XIX-5 Baros Kota Cimahi yang telah membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, dan kepada LPPM Unjani yang telah mendanai kegiatan ini sehingga dapat terlaksana dengan baik.

Daftar Referensi

- Bobel, C., Winkler, I. T., Fahs, B., Hasson, K. A., Kissling, E. A., & Roberts, T.-A. (Eds.). (2020). *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Springer Singapore. <https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7>
- Chandra-Mouli, V. & Patel, S.V. (2017). Mapping the knowledge and understanding of menarche, menstrual hygiene and menstrual health among adolescent girls in low- and middle-income countries. *Reprod Health.*, 14(1), 30. doi: 10.1186/s12978-017-0293-6
- Hapsari, A. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja*. Wineka Media.
- Hidayah, N., & Palila, S. (2018). Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu. *PSIMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 107–114. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2021>
- Marques, P., Madeira, T., & Gama, A. (2021). Menstrual Cycle Among Adolescents: Girls' Awareness and Influence of Age at Menarche and Overweight. *Revista Paulista de Pediatria*, 40, e2020494. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2022/40/2020494>
- Mukarramah, M. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 7(1), 88–95.
- Panggabean, S.M.U., Fariningsih, E., & Aritonang, D. (2023). Hubungan Pengetahuan Siswi Sekolah Dasar terhadap Kesiapan Dalam Menghadapi Menarche Tahun 2023. *Jurnal Ners*,

7(2), 1191–1195. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.16656>

Rumiyandini, A.D., Faizah, Z., & Irwanto, I. (2021). Knowledge Related to Students Readiness to Face Menarche At SDN Kaliurip Purworejo. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(2), 116–126. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i2.2021.116-126>

Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin, Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y.A., Trisnamiati, A. & Lorita, S. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi. Universitas Nasional.

Sulung, N., & Yellisa, M. (2017). Factors Associated With Menarche At Seventh Grade Students In Junior High School. *Jurnal Human Care*, 2(3), 13.