

PELATIHAN SISWI DI SD INKLUSI DALAM MENGHADAPI PUBERTAS

Student Training In Inclusion Elementary School For Pubertas Preparation

Ari Sulistywati

DIII Kebidanan, STIKes Madani Yogyakarta, 55792, Indonesia

Email: ari.sulistywati@gmail.com

ABSTRAK

Pubertas pada remaja putri, yang ditandai dengan haid, sebagian besar terjadi pada masa sekolah di tingkat SD. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan dan ketrampilan siswi menghadapi pubertas, terutama menjalani masa menstruasi dengan baik. Kegiatan dilaksanakan di SD Inklusi, yaitu SD Negeri Wojo, Kecamatan Sewon, Bantul, DIY. Sasaran kegiatan adalah siswi SD Wojo kelas IV dan V berjumlah 37 orang. Pelaksanaan pengabdian selama dua bulan, November-Desember 2019. Metode pelaksanaan pengabdian ini dilakukan melalui pelatihan, yang terbagi dalam beberapa tahapan, yaitu: 1) tahap persiapan, 2) tahap penyuluhan, 3) tahap bimbingan, dan 4) tahap konseling. Evaluasi dilakukan dengan kuis secara lisan dan observasi. Hasil dari kegiatan pengabdian ini dapat dilihat pada peningkatan animo siswi untuk bertanya (30%), baik dalam forum maupun secara pribadi tentang bagaimana kiat menghadapi pubertas dengan baik. Siswi intens mengikuti pengarahan dan bimbingan tentang kiat mengidentifikasi tanda-tanda pubertas, melakukan personal hygiene yang benar, menjaga diri dari ancaman free sex dan kekerasan seksual, serta berperilaku yang baik sebagai remaja putri. Lebih dari 50% siswi mampu menunjukkan kembali bagaimana cara melakukan genital hygiene saat menstruasi. Kegiatan ini sangat membantu siswi meningkatkan kepercayaan dirinya menghadapi masa pubertas, sehingga menginginkan adanya bimbingan dan pemantauan kemampuan menjalankan perannya sebelum dan setelah pubertas secara berkesinambungan.

Kata Kunci: pubertas, siswi SD, *menarche*

ABSTRACT

Puberty in adolescent girls, which is characterized by menstruation, mostly occurs during schooling at the elementary level. The purpose of this activity is to provide knowledge and skills of students facing puberty, especially undergoing menstrual periods well. The activity was carried out at SD inclusive, namely SD Wojo, Sewon District, Bantul, DIY. The target activity is elementary school students Wojo grade IV and V amounting to 37 people. The two months service was held in November-December 2019. The service was carried out through training, which was divided into several stages, namely: 1) the preparation phase, 2) the counseling phase, 3) the guidance phase, and 4) the counseling phase. Evaluation is done by verbal quizzes and observations. The results of this community service can be seen in the increase in student interest to ask questions (30%), both in the forum and in person about how to deal with puberty well. Intense female students follow directions and guidance on tips to identify signs of puberty, conduct proper personal hygiene, protect yourself from the threat of free sex and sexual violence, and behave well as young women. More than 50% of students are able to show again how to do genital hygiene during menstruation. This activity really helps students increase their confidence in facing puberty, so they want guidance and monitoring of their ability to carry out their roles before and after puberty on an ongoing basis.

Keywords: *pubertas, Elementary School, menarche*

PENDAHULUAN

Pubertas merupakan titik kritis perkembangan hidup manusia karena berdampak pada tanggung jawab hidup yang

lebih berat. Sebagian besar anak tidak tahu bahwa perubahan besar ini berakibat pada respon orang lain terhadap dirinya. Semula ia dianggap sebagai anak-anak, seiring perubahan

fisik dan psikisnya, orang lain menyikapinya sebagai orang dewasa. *Menarche* atau haid yang pertama merupakan hal yang menakutkan sekaligus memalukan bagi sebagian anak. Beberapa informasi negatif yang belum jelas sumbernya semakin menambah labilnya anak menerima tugas perkembangannya. Sementara itu, sumber informasi tentang menstruasi signifikan berpengaruh terhadap pengetahuan anak (Gustina dan Djannah, 2015).

Seiring dengan *menarche*, perubahan fisik lain yang dominan adalah berkaitan dengan orientasinya terhadap lawan jenis dan seksual. Sayangnya, tidak semua orang tua peka dan peduli, melainkan menganggap tabu untuk membahasnya (Fajri, Khairani, 2011). Sementara itu, ciri khas anak menjelang puber adalah rasa ingin tahunya yang sangat besar. Sumber informasi terbukti berhubungan dengan kesiapan anak menghadapi *menarche* (Lutfiya, 2017). Tidak sinkronnya respon lingkungan dengan pemahaman diri anak akan membawa ancaman tersendiri, terutama jika karakter lingkungan anak cenderung negatif, misalnya pacaran.

Tantangan yang paling jelas bagi orang tua dan guru adalah perkembangan siswi pasca puber dalam berinteraksi dengan lawan jenis, yaitu pacaran. Ditemukan gaya berpacaran pada anak usia SD yang sangat mengkhawatirkan, dimana faktor interaksi sesama teman sekolah menjadi salah satu kontributornya (Sulistyawati, 2018). Dari sini, peran guru dan pengelola sekolah sangat dibutuhkan, terutama dalam pendampingan interaksi bersama teman sebaya di sekolah. Kematangan fisik yang melampaui umurnya menempatkan siswi SD dalam kondisi yang rawan terhadap stimulus yang berorientasi kepada eksperimen seksual.

Sekolah, sebagai pusat aktivitas akademik dan sosial bagi anak harus mengambil peran yang lebih kompleks. Semula

tanggung jawab guru lebih dominan untuk mencerdaskan anak dalam ranah akademik, namun saat ini mau tidak mau harus ikut berkontribusi membentuk karakter anak. Variasi kemampuan akademik dan karakter anak telah difasilitasi pemerintah dengan membagi SD dalam dua type, yaitu SD inklusi, yang mendidik anak dengan kebutuhan khusus, dan non inklusi yang mendidik anak dengan kemampuan regular atau normal. Guru SD inklusi harus lebih kreatif mendampingi siswi di semua aspek, baik akademik maupun non akademik atau karakternya (Damayanti, dkk, 2017).

SD Inklusi Wojo sebagai sekolah yang mengasuh anak dengan keterlambatan belajar sangat menyadari hal ini, sehingga mengembangkan sebuah program yang lengkap, tidak hanya menasar kepada bidang akademik saja namun juga menasar kepada karakter anak yang tangguh menghadapi tantangan era global. Anak *slow learner* merupakan kelompok anak yang membutuhkan dukungan khusus dalam menghadapi masa pubertasnya. Kematangan fisik yang sudah dicapai sangat signifikan senjangnya dengan kematangan emosional dan mental sebagai dampak dari lambatnya ia belajar tentang dirinya.

Menurut Lutfiya (2017), faktor utama yang menentukan kesiapan siswi menghadapi *menarche* adalah pengetahuan tentang menstruasi dan pubertas. Menyadari hal ini, maka pengabdian memandang perlu untuk dilakukan upaya pemberdayaan siswi menghadapi pubertas melalui peningkatan pengetahuan siswi. Kegiatan ini bertujuan untuk membekali siswi pengetahuan, ketrampilan, dan mental yang cukup menghadapi pubertas.

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa kegiatan yaitu : 1) tahap persiapan, 2) tahap penyuluhan, 3) tahap bimbingan, dan 4) tahap konseling. Kegiatan dilaksanakan selama dua bulan, November-Desember 2019. Sasaran kegiatan adalah siswi SD Inklusi Wojo, yang berlokasi di Desa Wojo, Kecamatan Sewon, Bantul, DIY. Tim pengabdian adalah Dosen program studi DIII Kebidanan STIKes Madani. Sasaran kegiatan adalah siswi SD kelas IV dan V berjumlah 37 orang.

Tahap persiapan dilaksanakan selama satu minggu. Kegiatan dalam tahap ini berupa menyusun berbagai hal yang akan disampaikan pada saat kegiatan pengabdian yang akan dilakukan yang meliputi: survei ke lokasi pengabdian, analisis situasi, wawancara, penyusunan materi dan modul yang akan diberikan, dan penyusunan jadwal pemberian materi.

Tahap persiapan dilakukan selama dua minggu, dengan bentuk kegiatan berupa analisis situasi mitra, pembentukan tim pengabdian yang melibatkan guru, penyusunan proposal, penyusunan agenda kegiatan, dan sosialisasi kepada sasaran tentang rencana kegiatan.

Tahap penyuluhan dilaksanakan selama sehari, mengambil jam Bimbingan Konseling melalui penyampaian materi tentang pubertas, cara menghadapi menarche, dan bahaya pacaran usia dini. Pengabdian memberikan penyuluhan tentang pubertas, meliputi: tanda perubahan fisik dan psikis, proses fisiologis pubertas, cara mengenali tanda pubertas, dan menstruasi. Topik bahaya pacaran dini disampaikan dengan detail termasuk bagaimana cara menghindarinya. Siswi juga diberi penekanan tentang adab berpakaian dan berperilaku setelah puber agar terhindar dari

gangguan dari lawan jenis yang berniat tidak baik.

Tahap bimbingan dilaksanakan terkhusus untuk tema menstruasi. Selain tanda dan proses fisiologisnya, siswi diajarkan juga tentang cara menggunakan pembalut, membersihkan kemaluan yang benar, dan cara mencuci membuang pembalut sesuai adab yang baik. Tahap ini dilaksanakan pada hari yang sama dengan tahap penyuluhan, namun dilaksanakan di akhir sesi. Pada tahap ini pengabdian melakukan bimbingan dengan pelan, memastikan peserta memahami materi. Beberapa kali pengabdian mendekat secara personal ke peserta slow learner untuk mengulang materi.

Tahap evaluasi dilaksanakan melalui kuis yang disampaikan secara lisan untuk dijawab langsung oleh peserta. dengan pertanyaan seputar materi, yaitu: konsep pubertas, menstruasi, cara menjalani masa menstruasi yang benar, cara bersikap dan berinteraksi dengan lawan jenis yang baik agar terhindar dari hal yang buruk. Pertanyaan juga dimodifikasi dengan contoh kasus yang jawabannya diberikan oleh siswi secara lisan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengamatan terhadap respon sasaran pada tahap penyuluhan sangat baik. Peserta antusias dengan materi yang dijelaskan karena rata-rata siswi sangat respek dengan tumbuh kembangnya. Beberapa pertanyaan yang muncul pada tahap ini adalah bagaimana cara mengetahui bahwa menstruasi akan terjadi, bagaimana mengatasi rasa sakit saat haid, dan makanan apa yang tidak boleh dikonsumsi saat haid. Sementara untuk permasalahan yang sifatnya per anak telah diselesaikan melalui konseling.

Respon yang baik dari sasaran juga diikuti pada tahap bimbingan. Peserta memerhatikan dengan seksama saat pengabdian memeragakan cara memakai pembalut yang benar, cara membersihkan kemaluan yang benar, dan bagaimana gerakan dan sikap tubuh yang baik yang dapat menguירangi rasa sakit saat haid.

Tahap konseling dilakukan secara pribadi tiap siswi melalui tatap muka. Siswi diminta menceritakan unek-uneknya terkait perubahan dirinya menjelang puber. Juga diminta untuk menanyakan permasalahan apapun yang terjadi, baik seputar sekolah maupun di luar sekolah. Siswi juga diminta untuk bercerita kegiatan apa yang dilakukan sepulang sekolah dan bersama dengan siapa. Pihak sekolah ikut mendengarkan dan mencatat jawaban yang diberikan sebagai bahan acuan bimbingan jika suatu saat dibutuhkan.

Berdasarkan evaluasi kegiatan, didapatkan kesimpulan bahwa sebesar 70% peserta bisa menjawab pertanyaan, meskipun waktu menjawabnya lebih lambat. Seluruh peserta (100%) antusias dengan kegiatan ini, dan berharap masih akan berlanjut di waktu lainnya. Berdasarkan hasil pengamatan, para peserta, karyawan sekolah, dan guru sangat respek. Penerimaan mereka sangat baik, terbukti dari respon, pertanyaan yang diajukan, dan tanggapan terhadap rekomendasi solusi dari tim pengabdian.

Beberapa masalah yang menjadi tema konseling di antaranya: rasa takut akan nyeri haid, ketidaktahuan kapan terjadinya haid dan takut mendadak sehingga tidak siap. Selain itu, rasa malu adalah ganjalan yang paling banyak dirasakan oleh siswi. Malu untuk menyadari bahwa saat sudah pubertas, peserta sudah dianggap anak yang sudah besar dan menyandang gelar wanita, bukan lagi anak-anak. Kebanyakan siswi masih merasa bingung

dan takut membayangkan keluar darah haid. Sebagian besar penyebabnya adalah kurang dekatnya hubungan anak dengan ibu. Anak malu untuk cerita apa adanya kepada orang tua. Tim pengabdian memberikan solusi agar sekolah melakukan modifikasi metode komunikasi dengan orang tua.

Harapan para peserta atau sasaran adalah adanya pemantauan lanjut terkait perkembangan kemampuan dan kemandirian siswi dalam menghadapi pubertasnya. Mandiri dalam arti siswi tidak lagi tergantung dengan orang lain dalam menjalani fase pubertas dan setelahnya. Tidak menutup kemungkinan bahwa dalam prosesnya anak mengalami beberapa hal terkait organ reproduksinya, namun ia malu untuk bercerita, sehingga sangat membutuhkan fasilitasi konseling di pertemuan selanjutnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Peserta kegiatan mampu memahami proses menstruasi, konsekuensi setelah menstruasi, bahaya pacarana usia dini, dan bagaimana menjaga kebersihan genitalia selama dan setelah haid. Peserta belum memahami tentang bagaimana mengatasi gangguan sistem reproduksinya secara detail.

Saran

Setelah pengabdian ini peserta diharapkan untuk mampu melatih kembali secara mandiri apa saja yang harus dilakukan selama haid. Pihak sekolah agar melakukan pertemuan dengan orang tua atau wali murid untuk membahas topik pubertas anak dan apa saja tanggung jawab tugas keluarga membersamai proses ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, T., Hamdan, S. R. and Khasanah, A. N. (2017). Kompetensi Guru Di Dalam Proses Pembelajaran Inklusi Pada Guru SD Negeri di Kota Bandung. *Schema: Journal of Psychological Research*, 0(0), pp. 79–88. doi: 10.29313/SCHEMA.V0I0.1947.
- Fajri, A. dan Khairani, M. (2011) Hubungan Antara Komunikasi Ibu-Anak dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) pada Siswi SMP Muhammadiyah Banda Aceh. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2).
- Gustina, E. and Djannah, S. N. (2015). Sumber Informasi dan Pengetahuan tentang Menstrual Hygiene pada Remaja Putri, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Department of Drama, Dance and Music, Semarang State University, 10(2), p. 147. doi: 10.15294/kemas.v10i2.3375.
- Lutfiya, I. (2017) ‘Analisis Kesiapan Siswi Sekolah Dasar dalam Menghadapi Menarche’, *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*. Universitas Airlangga, 5(2), p. 135. doi: 10.20473/jbk.v5i2.2016.135-145.
- Sulistyawati, Ari, L. (2018) ‘Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku berpacaran pada anak sekolah dasar’, *Jurnal Ilmu Kebidanan AKBID Ummi Khasanah*, 4(2), pp. 102–109.