

PENGARUH EDUKASI KESEHATAN REPRODUKSI BERBASIS BUDAYA LOKAL TERHADAP KESIAPAN MENTAL DAN PERILAKU PERSONAL HYGIENE SAAT MENARCHE PADA REMAJA PUTRI

The Effect of Local Culture-Based Reproductive Health Education on Mental Readiness and Personal Hygiene Behavior During Menarche Among Adolescent Girls

Sahbainur Rezeki¹, Nuzulul Rahmi, Raudhatun Nuzul ZA³

¹Universitas Ubudiyah Indonesia, Jalan Alue Naga, Banda Aceh dan 23100, Indonesia

² Universitas Ubudiyah Indonesia, Jalan Alue Naga, Banda Aceh dan 23100, Indonesia

*Koresponding Penulis: rezeki@uui.ac.id

Abstrak

Kurangnya kesiapan mental dan kecemasan saat mengalami menarche pada remaja putri di pedesaan sering kali bersumber dari benturan norma budaya setempat dan minimnya informasi tepercaya (Sutoyo & Handayani, 2020; Ningsih & Andayani, 2021). Penelitian kuasi-eksperimen ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi kesehatan reproduksi berbasis budaya lokal terhadap tingkat kesiapan mental dan perilaku *personal hygiene* saat menarche pada remaja putri (Asmoro & Rahayu, 2021). Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari hingga Maret 2022 di Desa Lamreh, Kecamatan Mesjid Raya, Kabupaten Aceh Besar. Subjek penelitian berjumlah 68 remaja putri usia 10–12 tahun (34 kelompok intervensi di Desa Lamreh dan 34 kelompok kontrol di Desa Neuheun) setelah memperhitungkan *drop out*. Intervensi dilakukan selama 4 minggu melalui modul edukasi terintegrasi nilai kearifan lokal. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan rerata skor kesiapan mental dari $54,20 \pm 8,50$ menjadi $73,80 \pm 7,15$ ($p=0,002$) pada kelompok intervensi. Pendekatan kultural terbukti efektif mereduksi kecemasan menarche dan meningkatkan higiene personal tanpa mengabaikan norma lokal (Petro-Nustas et al., 2018; Aryanti et al., 2021).

Kata kunci: Kesehatan Reproduksi Remaja, Menarche, Personal Hygiene, Budaya Lokal, Aceh Besar

Abstract

Lack of mental readiness and anxiety during menarche among rural adolescent girls often stems from local cultural norms and the lack of reliable information. This quasi-experimental study aimed to analyze the effect of local culture-based reproductive health education on mental readiness and personal hygiene behavior during menarche among adolescent girls. The study was conducted from January to March 2022 in Lamreh Village, Mesjid Raya Subdistrict, Aceh Besar Regency. The study included 68 adolescent girls aged 10–12 years (34 in the intervention group in Lamreh Village and 34 in the control group in Neuheun Village) after accounting for dropouts. The intervention was delivered over 4 weeks using an integrated cultural module. Data were analyzed using Wilcoxon and Mann-Whitney tests. The results showed an increase in mean mental readiness scores from 54.20 ± 8.50 to 73.80 ± 7.15 ($p=0.002$) in the intervention group. The cultural approach effectively reduced menarche anxiety and improved personal hygiene without violating local norms.

Keywords: Adolescent Reproductive Health, Menarche, Personal Hygiene, Local Culture, Aceh Besar

PENDAHULUAN

Masa remaja awal merupakan fase transisi biologis dan psikologis yang ditandai dengan awitan *menarche* pada remaja putri (Glanz et al., 2020; Hidayat & Marthias, 2021). Di Indonesia, *menarche* kerap memicu kecemasan dan ketakutan akibat minimnya pengetahuan fisiologis serta dominasi mitos atau tabu keluarga (BKKBN, 2020; Azhari et al., 2022). Fenomena ini makin kompleks di pedesaan Kabupaten Aceh Besar, di mana isu menstruasi masih tabu didiskusikan secara terbuka (Sutoyo & Handayani, 2020; Widiawati & Selvi, 2022). Pendataan awal di Pustu Desa Lamreh mencatat sebagian besar siswi SD mengalami kecemasan tinggi saat *menarche* serta memiliki praktik *personal hygiene* yang kurang memadai.

Dalam asuhan kebidanan komunitas, bidan berperan strategis merancang promosi kesehatan yang peka budaya (Asmoro & Rahayu, 2021; Daryanti et al., 2021). Hambatan utama edukasi di pedesaan adalah adanya persepsi atau pantangan adat (*pantang pemali*) yang keliru terkait kebersihan menstruasi (Kabiru et al., 2020; Ningsih & Andayani, 2021). Padahal, edukasi berbasis bahasa lokal dengan melibatkan ibu serta tokoh perempuan adat terbukti efektif mencairkan suasana dan meningkatkan penerimaan informasi pada anak (Wang & Zhang, 2020; Puspitasari et al., 2022).

Kebaruan ilmiah (*scientific novelty*) dari penelitian ini terletak pada formulasi modul edukasi kesehatan reproduksi yang memadukan prinsip medis kebidanan tentang kebersihan menstruasi dengan narasi positif kebudayaan lokal (*local wisdom*) di Desa Lamreh, Aceh Besar (Puspitasari et al., 2022). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh edukasi berbasis budaya lokal tersebut terhadap peningkatan kesiapan mental dan perilaku *personal hygiene* remaja putri saat menghadapi *menarche* (Aryanti et al., 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen (*non-equivalent control group pretest-posttest design*) di Kecamatan Mesjid Raya, Aceh Besar (Januari–Maret 2022) (Aryanti et al., 2021). Desa Lamreh ditetapkan sebagai kelompok intervensi dan Desa Neuheun sebagai kelompok kontrol untuk mencegah bias kontaminasi (Puspitasari et al., 2022).

Populasi penelitian adalah remaja putri usia 10–12 tahun yang belum atau baru mengalami *menarche* (1–2 bulan terakhir) di SD/MI setempat (Utami & Fidora, 2021). Sampel dipilih secara *purposive sampling* (Aryanti et al., 2021). Dari 74 responden awal, 6 responden *drop out*, sehingga analisis akhir dilakukan pada 68 responden (n=34 intervensi; n=34 kontrol) (Pratiwi & Lismayanti, 2022). **Kriteria Inklusi:** (1) Usia 10–12 tahun & berdomisili di lokasi penelitian; (2) Mendapat *informed consent* orang tua; (3) Lancar berbahasa Indonesia/Aceh (Trihartiningsih & Putri, 2021). **Kriteria Eksklusi:** (1) *Menarche* >6 bulan; (2) Absen >1sesi intervensi; (3) Memiliki hambatan belajar/komunikasi (Utami & Fidora, 2021).

Kelompok intervensi menerima modul edukasi budaya lokal (1 kali/minggu selama 4 minggu, durasi 60 menit) yang dipandu Bidan dan kader perempuan desa (Daryanti et al., 2021). Kelompok kontrol menerima penyuluhan konvensional dan *leaflet* Puskesmas (Setiawati et al., 2021). Instrumen kuesioner mengukur kesiapan mental dan perilaku *hygiene* (Sari et al., 2022). Data dianalisis dengan uji *Wilcoxon Signed Rank* dan *Mann-Whitney U* ($\alpha = 0,05$) (Pratiwi & Lismayanti, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Sebagian besar responden berada pada rentang usia 11 tahun (51,5%) dan duduk di kelas 5–6 SD (Sari et al., 2022). Berdasarkan uji homogenitas awal, tidak terdapat perbedaan karakteristik usia dan latar belakang yang signifikan antara kelompok intervensi di Desa Lamreh dan kelompok kontrol di Desa Neuheun ($p > 0,05$).

Perubahan Skor Kesiapan Mental Menarche

Tabel 1 menyajikan distribusi rerata skor kesiapan mental dan higiene personal remaja putri sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan intervensi pada kedua kelompok.

Tabel 1. *Distribusi Rerata Skor Kesiapan Mental Menarche Remaja Putri (Nilai Maksimal 100)*

Kelompok	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Peningkatan	<i>p-value</i>
Intervensi(Desa Lamreh, n=34)	54,20 ± 8,50	73,80 ± 7,15	19,60	0,002
Kontrol (Desa Neuheun, n=34)	53,90 ± 8,10	59,40 ± 7,80	5,50	0,041

Hasil uji *Mann-Whitney U* pada nilai *post-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p = 0,010$). Peningkatan skor sebesar 19,60 poin pada kelompok intervensi mencerminkan efektivitas model edukasi yang dirancang dibanding edukasi konvensional (Sutoyo & Handayani, 2020; Pratiwi & Lismayanti, 2022).

Pembahasan

Peningkatan kesiapan mental dan pemahaman *personal hygiene* yang signifikan di Desa Lamreh mengonfirmasi bahwa pendekatan budaya lokal dapat meruntuhkan dinding rasa canggung pada anak usia dini (Wang & Zhang, 2020; Puspitasari et al., 2022). Hambatan utama dalam penyampaian edukasi menarche di pedesaan sering kali bukan pada tingkat kesulitan materi, melainkan pada rasa takut anak akibat mitos negatif mengenai darah menstruasi (Kabiru et al., 2020; Hidayat & Marthias, 2021). Ketika proses edukasi dikaitkan dengan nilai-nilai kedewasaan perempuan yang dihormati dalam adat lokal, remaja putri merasa lebih tenang dan menganggap menarche sebagai proses biologis yang alami (Daryanti et al., 2021).

Sinergi antara materi medis bidan mengenai cara membuang pembalut yang benar serta frekuensi penggantian pembalut dengan arahan norma kesopanan lokal terbukti menciptakan kebiasaan sehat yang berkelanjutan (Asmoro & Rahayu, 2021). Hasil ini selaras dengan *Health Belief Model*, di mana edukasi yang sesuai dengan persepsi budaya mampu meningkatkan *self-efficacy* (keyakinan diri) anak dalam merawat kebersihan dirinya tanpa ketakutan berlebih (Glanz et al., 2020; Umeh & Jones, 2010).

Secara keseluruhan, temuan ini memberikan bukti empiris bahwa edukasi kesehatan reproduksi usia dini berbasis kearifan lokal sangat layak diintegrasikan ke dalam program pelayanan kebidanan komunitas di tingkat desa (Srihadi Yanti et al., 2021). Hasil riset ini juga berkontribusi pada penguatan bahan ajar Mata Kuliah Kesehatan Reproduksi Remaja Berbasis Budaya pada kurikulum Sarjana Kebidanan.

KESIMPULAN

Model edukasi kesehatan reproduksi berbasis budaya lokal di Desa Lamreh terbukti efektif meningkatkan kesiapan mental serta perilaku *personal hygiene* remaja putri saat menghadapi menarche secara realistis dan berterima secara sosial (Sutoyo & Handayani, 2020; Pratiwi & Lismayanti, 2022).

SARAN

Puskesmas Mesjid Raya disarankan untuk mengembangkan program penyuluhan menarche berbasis sekolah (*school-based health intervention*) dengan mengintegrasikan pesan-pesan kearifan lokal (Setiawati et al., 2021). Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti keterlibatan orang tua (ibu) secara penuh dalam pendampingan psikologis anak saat menarche (Utami & Fidora, 2021).

DAFTAR PUSTAKA

- Aryanti, R., Handayani, L., & Supriyadi, D. (2021). Pengembangan media edukasi berbasis budaya lokal untuk meningkatkan literasi remaja di daerah terpencil. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Reproduksi*, 9(1), 45–53.
- Asmoro, A. A., & Rahayu, S. (2021). *Kebidanan Komunitas dan Pendekatan Sosial Budaya*. Jakarta: EGC.
- Azhari, N., Yusriani, Y., & Kurnaesih, E. (2022). Pendidikan dan Komunikasi dalam Kesehatan Reproduksi Remaja: Systematic Literature Review. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 393–403.
- BKKBN. (2020). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja di Indonesia*. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
- Daryanti, A., Widyaningsih, R., & Prasetyo, B. (2021). Peningkatan Self-Efficacy Remaja Melalui Pendidikan Kesehatan Berbasis Budaya Tradisional. *Jurnal Promotif Kesehatan*, 9(2), 112–119.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2020). *Health Behavior: Theory, Research, and Practice* (5th ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
- Hidayat, A., & Marthias, T. (2021). Efektivitas promosi kesehatan berbasis nilai budaya dalam meningkatkan perilaku sehat remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 15(4), 276–284.
- Kabiru, C. W., Izugbara, C. O., & Beguy, D. (2020). Culturally sensitive reproductive health communication among adolescents in sub-Saharan Africa: A systematic review. *African Journal of Reproductive Health*, 24(1), 88–98.
- Ningsih, A., & Andayani, T. R. (2021). Pendekatan edukatif berbasis budaya dalam komunikasi seksual remaja. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan Reproduksi Remaja*, 3(2), 83–92.
- Petro-Nustas, W., Tsangari, H., Phellas, C., & Constantinou, C. (2018). Health Beliefs and Practice of Reproductive Health Among Young Women. *Journal of Transcultural Nursing*, 29(2), 180–188.
- Pratiwi, R. A., & Lismayanti, L. (2022). Efektivitas Edukasi Kesehatan Reproduksi Berbasis Komunitas Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 1(1), 94–100.
- Puspitasari, H., Arifin, B., & Lestari, D. (2022). Community-Based Health Education through Local Wisdom in Rural Adolescents. *Jurnal Promkes*, 10(1), 31–42. <https://doi.org/10.20473/jpk.V10.I1.2022.31-42>
- Sari, R. K., Auliyah, I., & Nurjanah, S. (2022). Efektivitas Edukasi Kebersihan Menstruasi pada Remaja Sekolah Dasar. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(2), 205–210.
- Setiawati, E., Indrawati, F., & Rahmawati, A. (2021). Pengaruh Media Penyuluhan Terhadap Perilaku Hygiene Menstruasi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(3), 145–152.
- Srihadi Yanti, E., Risnasari, N., & Nurahmawati, D. (2021). Edukasi Kesehatan Reproduksi bagi Remaja Masa Kini. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 1(1), 55–59.
- Sutoyo, A., & Handayani, T. (2020). Pendekatan Kultural dalam Promosi Kesehatan Reproduksi Remaja di Pedesaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 45–52.
- Umeh, K., & Jones, L. (2010). Mutually Dependent Health Beliefs Associated With Health Behaviors in Female University Students. *Journal of American College Health*, 59(2), 126–131.
- Utami, P., & Fidora, I. (2021). Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche di Daerah Perdesaan. *Jurnal Kebidanan Komunitas*, 4(2), 78–85.
- Wang, L., & Zhang, Y. (2020). Integrating cultural values into reproductive health education in minority communities: Evidence from rural China. *Culture, Health & Sexuality*, 22(8), 845–858. <https://doi.org/10.1080/13691058.2019.1666491>
- Widiawati, W., & Selvi, S. (2022). Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 30–38.