

Peran Guru Mempersiapkan Siswi Menghadapi Menarche di MI Muslimat NU Palangka Raya: Pendekatan, Strategi, dan Dampaknya terhadap Kesejahteraan Psikologis

The Role of Teachers in Students' Readiness for Facing Menarche at Madrasah Ibtidaiyah Muslimat NU Palangka Raya

Oleh: Istiqamah Hafid* dan Windari Sabela**

e-mail: istiqamahhafid@umpr.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran guru dalam mempersiapkan siswi menghadapi *menarche* di MI Muslimat NU Palangka Raya serta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis siswi. Pendekatan yang digunakan kualitatif fenomenologi dengan mengumpulkan data melalui wawancara pada guru dan analisis tematik dilakukan untuk mengidentifikasi temuan kunci. Temuan menunjukkan bahwa peran guru sebagai pendidik sangat penting dalam memberikan pemahaman tentang *menarche*, strategi, dan pendekatan yang diterapkan. Modifikasi strategi dalam memberikan pemahaman tentang *menarche* dapat membantu siswi lebih siap dalam menghadapi perubahan tersebut. Siswi yang mendapatkan edukasi mengenai *menarche* cenderung lebih tenang dan positif dalam menghadapi perubahan fisik dan emosional yang terkait dengan *menarche*, sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini memberikan wawasan tentang pentingnya peran guru dalam mempersiapkan siswi menghadapi *menarche* dan implikasinya terhadap kesejahteraan siswi di lingkungan sekolah.

Kata Kunci : Peran Guru, Menarche, Kesejahteraan Psikologis.

ABSTRACT

This research is motivated by the low motivation to learn in grade XI students of SMA Negeri 5 Semarang, which is characterized by students often entering and leaving the classroom during class time, delaying assignments, cool playing gadgets, cool chatting with friends during class time, and often daydreaming when explained subject matter. The problem raised from this research is how much the level of student motivation in grade XI SMA Negeri 5 Semarang after being techniques on student motivation in grade XI SMA Negeri 5 Semarang. The purpose of this study was to determine the effect of group guidance services with symbolic modeling techniques on student motivation in grade XI of SMA Negeri 5 Semarang. Samples taken as many as 20 students, 10 students for the

Keyword : Group Guidance Services, Symbolic Modeling Techniques, Student Learning Motivation.

PENDAHULUAN

Perkembangan seseorang berlangsung secara terus menerus, salah satunya adalah perkembangan dari masa anak-anak akhir menuju remaja. Berdasarkan UNICEF rentang usia remaja adalah 10-19 tahun ditandai dengan adanya perubahan-perubahan baik pada fisik, psikis, maupun psikososial. Salah satu yang pasti dialami oleh semua remaja perempuan mulai mendapatkan *menarche*. Ada beberapa faktor yang menyebabkan percepatan *menarche* pada remaja putri, yaitu: faktor genetik (usia *menarche* ibu) dan terkontaminasi pada konten media elektronik maupun media cetak yang tidak sesuai dengan usianya (konten teruntuk orang dewasa).

Saat remaja putri sudah mendapatkan *menarche* terdapat perubahan-perubahan baik secara emosi maupun fisik yang ditandai dengan payudara yang mulai berkembang, *pubarche*, yang berdampak pada peran sosial dilingkungannya. Secara emosi memiliki gejala yang belum stabil sehingga remaja cukup sulit dalam melalui masalah. Terdapat 60% siswi yang belum pernah mendapatkan pendampingan *menarche* menyatakan belum siap menghadapi *menarche* (Sainah et al., 2022), rendahnya informasi yang diterima oleh siswi tentang informasi mengenai *menarche* (Anggraeni & Kurniawati, 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ping M.F & Natalia Elfina (2022) sintom yang sering dirasakan oleh siswi di *pre-menarche* yang menyulitkan siswi menjalani kegiatan, bahkan harus ijin untuk tidak bersekolah.

Dibutuhkan *support system* untuk bisa memberikan pemahaman yang baik kepada siswi sehingga saat siswi mengalami *menarche* pertama kali, siswi

tidak mengalami kecemasan, sedih, bingung, dan *badmood*.

Siswi yang masih berusia cukup muda masih sangat minim mendapatkan informasi tentang *menarche* sehingga respon yang ditampakkan adalah respon negatif terhadap *menarche* (Sanjiwani et al., 2020). Adapun faktor internal dan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche*. Faktor internal diantaranya adalah asal informasi, peran keluarga terutama ibu, media informasi digital maupun massa. Sedangkan faktor internal ialah kedewasaan dan kecerdasan siswi dalam mengolah informasi, dimana siswi yang memiliki pemahaman yang baik akan lebih mudah dalam menghadapi masalah yang akan dihadapi. Ketika siswi siap menghadapi *menarche*, maka siswi memiliki sikap, perilaku, serta kebahagiaan saat mendapatkan *menarche*. Berbicara tentang *menarche* saat ini tidak lagi dianggap sebagai sesuatu yang tabu untuk disampaikan dengan baik dan benar (Sainah et al., 2022).

Edukasi tentang *menarche* dapat diberikan di pendidikan formal maupun nonformal. Guru sebagai sumber informasi yang dapat mewadahi segala macam informasi *menarche* yang dibutuhkan oleh siswi di sekolah. Peranan guru di era society 5.50 selain sebagai pengajar, juga memiliki peran sebagai pengarah, pengawas, Pembina, pengelola kelas, motivator, fasilitator, mediator, juga evaluator (Sapdi, 2023) sehingga guru dapat memberikan pemahaman, pendampingan, juga memotivasi siswa dalam persiapan menstruasi pada siswa di sekolah.

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang Peran Guru

Mempersiapkan Siswi Menghadapi Menarche di MI Muslimat NU Palangka Raya: pendekatan, strategi, dan dampaknya terhadap Kesejahteraan Psikologis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif fenomenologi sehingga peneliti mendapatkan gambaran pemaknaan pengalaman dari seseorang tentang sesuatu yang dialaminya (Abdussamad, 2021). Metode ini dianggap mampu untuk mendapatkan informasi secara menyeluruh dan mendalam berdasarkan pengalaman yang dialami oleh guru dalam melakoni perannya.

Penelitian dilaksanakan di bulan awal maret sampai akhir maret 2024. Teknik pengumpulan data yang dipakai berupa wawancara semi terstruktur dengan menggunakan guide yang sudah dipersiapkan terlebih dahulu, dan dapat berkembang selama proses wawancara berlangsung (Alamri, 2019). Pertanyaan yang diajukan berhubungan dengan bagaimana peran guru dalam menjalankan tugas sebagai pendidik dalam memberikan pemahaman siswi sebelum mencapai masa *menarche*, pendekatan yang digunakan dalam memberikan pemahaman, strategi yang digunakan, serta apa dampak pada kesejahteraan psikologis pada siswi di sekolah. Subjek penelitian terdiri dari empat guru *homebase* MI Muslimat NU Palangka Raya.

Tabel 1.

Data Subjek Penelitian

Subjek (Inisial)	Tugas	Lama penempatan
E	Guru Kelas IV	8 tahun
L	Guru Kelas Va	4 tahun
Si	Guru Kelas Vb	5 tahun
S	Guru Mapel PAI	20 tahun

Metode Analisis yang digunakan ialah analisis yang bermula dari data temuan dilapangan tanpa harus mencocokkan konsep awal peneliti (Gupta al., 2019).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Melalui penelitian ini didapatkan beberapa temuan terkait dengan peran guru berkaitan dengan mempersiapkan siswi dalam menghadapi *menarche*, dimana guru menyelipkan edukasi mengenai tanda-tanda *menarche*, bagaimana cara membersihkan diri dan pembalut, serta mandi bersih apabila telah berakhirnya menstruasi. *Menarche* bukan hanya di dapatkan dari guru selama di sekolah, guru dibantu *stakeholder* lainnya yang membantu dalam mengedukasi siswi menghadapi *menarche* nantinya. Kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche* tergantung pada seberapa banyak informasi yang didapatkan oleh siswi tersebut (Irawati, et.al., 2020). Semakin banyak informasi yang diterima oleh siswi maka yang sesuai dan tepat maka semakin siap siswi dalam menghadapi *menarche* (Novita, et.al, 2020)

Strategi yang digunakan oleh guru dalam menyampaikan edukasi *menarche*

menggunakan metode ceramah, salah satu guru mengungkapkan bahwa saat siswi bertanya guru langsung sigap menjelaskan tentang *menarche*, tetapi belum disertai dengan contoh konkrit atau alat bantu lainnya. Modifikasi strategi dalam memberikan pemahaman tentang *menarche* sangat membantu siswi lebih siap dalam menghadapi *menarche* (Anggraeni & Kurniawati, 2022). Perkembangan teknologi bisa menjadi peluang bagi siapa saja untuk dapat mengakses informasi secara luas dan cepat. Guru bisa menggunakan alternatif strategi dengan menggunakan *gadget*, menonton film, atau membaca buku digital bersama dengan siswi. Teknologi mampu membuat siswi menjadi lebih tertarik dan memiliki *interest* terhadap informasi yang diberikan, edukasi yang ingin disampaikan harus relevan dengan keadaan siswa, sehingga apa yang mereka butuhkan dapat dengan segera dapat dituntaskan (Arifin & Setiawan, 2020).

Sosialisasi teman sebaya juga sangat memberikan dampak positif dalam pemahaman *menarche* (Purwati & Darmawati, 2020), hal ini sejalan dengan hasil temuan wawancara bahwa sesama siswi bisa saling bertukar informasi dan dapat membantu temannya sebayanya dalam mencari informasi mengenai *menarche* kepada guru di sekolah. Selain menggunakan metode ceramah, guru juga menggunakan strategi yang tradisional, dengan menakuti siswi untuk tidak berdekatan dengan lawan jenis, tidak bersentuhan agar tidak hamil.

Perasaan tidak nyaman baik secara fisik maupun secara emosi dirasakan oleh siswi saat mengalami *menarche*.

Hal ini menyebabkan ketidaknyamanan saat melakukan aktifitas

saat di sekolah maupun di lingkungan sekitar, siswi yang mengalami *menarche* pertama kali mengalami rasa takut darah akan tembus ke pakaian bawahannya. (Sanjiwani et al., 2020 & Irawati et al., 2020), lebih lanjut dikatakan bahwa reaksi siswi berbeda antara yang telah mendapatkan edukasi dan yang belum mendapatkan edukasi. Selaras dengan ini, hasil wawancara dengan guru menyatakan bahwa sebelumnya merasa cemas, takut, cenderung diam, dan tidak merasa nyaman, setelah mendapatkan edukasi mengenai *menarche*, bagaimana cara merawat diri dan Kesehatan reproduksi, tanda-tanda sebelum dan selama *menarche*, apa saja perubahan yang akan dialami setelah mengalami *menarche* jauh lebih tenang dan positif dalam menghadapi *menarche*, dan memahami apa saja yang harus dibawa ke sekolah saat mengalami menstruasi.

KESIMPULAN

Peran guru dalam mempersiapkan siswi menghadapi *menarche* di MI Muslimat NU Palangka Raya sangat penting dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesiapan serta kesejahteraan psikologis siswi. Guru memiliki peran utama sebagai pendidik dalam memberikan pemahaman tentang *menarche*, pendekatan yang digunakan, dan strategi yang diterapkan. Edukasi mengenai *menarche* tidak hanya dilakukan di sekolah, tetapi juga melibatkan berbagai stakeholder lainnya. Modifikasi strategi dalam memberikan pemahaman tentang *menarche* dapat membantu siswi lebih siap dalam menghadapi perubahan tersebut. Siswi yang mendapatkan edukasi mengenai *menarche* cenderung lebih tenang dan positif dalam menghadapi perubahan fisik

dan emosional yang terkait dengan *menarche*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. 2021. *Metode Penelitian Kualitatif*. Makassar: Syakir Media Press.
- Anggraeni, W. M., & Kurniawati, D. (2022). Efektivitas Metode Biblioterapi terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang Menarche di Sekolah Dasar. *Griya Widya: Journal of Sexual and Reproductive Health*, 1(2), 51–59. <https://doi.org/10.53088/griyawidya.v1i2.349>
- Alamri, W. A. (2019). Effectiveness of Qualitative Research Methods: Interviews and Diaries. *International Journal of English and Cultural Studies*, 2(1), 65. <https://doi.org/10.11114/ijecs.v2i1.4302>
- Arifin, M. Z., & Setiawan, A. (2020). *Indonesian Journal of Instructional Technology*. 1(2). 37-46
- Gupta, M., Shaheen, M., & Reddy, K. P. (Eds.). (2019). *Qualitative Techniques for Workplace Data Analysis*: IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-5366-3>
- Hafid, I., Verawati, V., Fatchurahman, M., & Juhairiah, S. (2023). Improving Student Learning Outcomes Through The Implementation of Storytelling Cooperative Learning Models. *Tunas: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 9(1), 40–43. <https://doi.org/10.33084/tunas.v9i1.6234>
- Iffah, N. (2022). *Hubungan Status Gizi, Genetik, Media Massa, Aktivitas Olahraga Dengan Menarche Siswi Smpn 1 Jombang*. Fourth Conference on Research and Community Services STKIP PGRI Jombang. 24 September 2022
- Irawati, N. A. et.al.,. 2020. Hubungan Pengetahuan dengan Respon Psikologis Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche. *Indonesian Midwifery and Health Scinces Journal*. 4(4). 354-361
- Novita, D. (2020). Kesiapan Menghadapi Menarche pada Anak Sekolah Dasar Sebelum dan Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan. *Journal of TSCSI*. 5(2). 1-14
- Pink, M.F., & Natalia E. (2022). Pengalaman dalam Menghadapi Sindrom Pra Menstruasi pada Remaja Putri. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*. 12(2). 190-200
- Purwati, Y., & Darmawati, R. (2020). *Dampak Peer Group Terhadap Kesiapan Menghadapi Menarche pada Siswi Sekolah Dasar*. *University Research Colloquium*. 324-330.
- Sainah, S., Hamdayani, H., & Zalzabila, N. (2022). Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 18(2), 171. <https://doi.org/10.26753/jikk.v18i2.985>
- Sanjiwani, I. A., Pramitaresthi, I. G. A., & Pramitaresthi, I. G. A. (2020). Gambaran Kesiapan Menarche Siswi Di Sd 2 Dalung. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(2), 169. <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i02.p09>
- Sapdi, R. M. (2023). Peran Guru dalam Membangun Pendidikan Karakter di Era Society 5.0. *Jurnal Basicedu*, 7(1), 993–1001. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i1.4730>