



EDUKASI PUBERTAS DAN MANAJEMEN NYERI MENSTRUASI DI SDN MALEWANG MAKASSAR

Ernawati Ernawati ¹, Kartika Sari Wijayaningsih ^{1,*}, Andi Fajriansi ¹,
Nurafriani Nurafriani ¹, Sitti Nurbaya ², Alfiah Alfiah ², Hasifah Hasifah ¹,
Alicia Julianty Malimbong ¹, Arman Abdullah ¹

¹S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin

²D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin

*e-mail: kartika@stikesnh.ac.id; Submitted: 5 April 2026; Accepted: 4 Mei 2026

Available online: 9 Mei 2026

Abstrak

Kegiatan edukasi kesehatan reproduksi dan manajemen nyeri menstruasi ini bertujuan untuk meningkatkan kemandirian siswi dalam menghadapi masa pubertas di SDN Malewang Makassar. Subjek kegiatan melibatkan 23 siswi kelas 4-6. Metode yang digunakan meliputi tahap persiapan (penyusunan materi edukasi, instrumen pretest-posttest, serta koordinasi dengan pihak sekolah), tahap pelaksanaan (penyampaian materi kesehatan reproduksi dan teknik manajemen nyeri menstruasi melalui ceramah interaktif dan diskusi), serta tahap pengolahan data dan evaluasi (analisis hasil pretest dan posttest menggunakan SPSS). Desain yang digunakan adalah pretest-posttest untuk mengukur perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswi terkait kesehatan reproduksi dan cara mengelola nyeri menstruasi setelah diberikan edukasi. Kegiatan ini juga mendukung pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya SDG 3 tentang kesehatan dan kesejahteraan, SDG 4 tentang pendidikan berkualitas, serta SDG 5 tentang kesetaraan gender melalui pemberian edukasi kesehatan reproduksi yang berfokus pada pemberdayaan siswi sekolah dasar. Dengan demikian, kegiatan ini efektif sebagai upaya peningkatan kemandirian siswi dalam menghadapi masa pubertas secara sehat dan tepat.

Kata Kunci: Edukasi Pubertas; Menstruasi; Kemandirian Remaja; Manajemen Nyeri

Abstract

This reproductive health education and menstrual pain management activity aimed to improve the independence of female students in facing puberty at SDN Malewang Makassar. The subjects of this activity involved 23 female students from grades 4-6. The methods used included the preparation stage, consisting of the development of educational materials, pretest-posttest instruments, and coordination with the school; the implementation stage, consisting of the delivery of reproductive health materials and menstrual pain management techniques through interactive lectures and discussions; and the data processing and evaluation stage, consisting of the analysis of pretest and posttest results using SPSS. The design used was a pretest-posttest design to measure changes in knowledge before and after the intervention. The results of the analysis showed an increase in students' knowledge regarding reproductive health and ways to manage menstrual pain after receiving education. This activity also supports the achievement of the Sustainable Development Goals (SDGs), particularly SDG 3 on good health and well-being, SDG 4 on quality education, and SDG 5 on gender equality through the provision of reproductive health education focused on empowering female



elementary school students. Therefore, this activity was effective as an effort to improve students' independence in facing puberty in a healthy and appropriate manner.

Keywords: *Puberty Education; Menstruation; Adolescent Independence; Pain Management*

PENDAHULUAN

Masa pubertas merupakan fase penting dalam perkembangan anak yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial. Pada anak perempuan, salah satu tanda utama pubertas adalah terjadinya menstruasi pertama atau menarche. Perubahan ini sering kali menimbulkan rasa bingung, cemas, malu, bahkan takut apabila anak belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai proses pubertas dan kesehatan reproduksi. Anak yang memasuki masa pubertas membutuhkan informasi yang benar, sederhana, dan sesuai usia agar mampu memahami perubahan tubuhnya secara sehat dan tidak memperoleh informasi dari sumber yang keliru (WHO, 2024).

Kesehatan reproduksi pada remaja tidak hanya berkaitan dengan fungsi organ reproduksi, tetapi juga mencakup kondisi fisik, mental, dan sosial yang berhubungan dengan sistem reproduksi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menjelaskan bahwa kesehatan reproduksi remaja perlu diperhatikan sejak masa remaja karena pada fase ini terjadi berbagai perubahan biologis, termasuk haid pertama pada perempuan. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan reproduksi perlu diberikan sejak dini agar anak perempuan memiliki pengetahuan yang benar mengenai kebersihan diri, menstruasi, perubahan tubuh, serta cara menjaga kesehatan organ reproduksi (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Di lingkungan sekolah dasar, khususnya pada peserta didik kelas 4-6, sebagian siswi sudah memasuki atau mendekati masa pubertas. Usia ini menjadi periode yang penting karena pemahaman anak terhadap menstruasi, kebersihan diri, dan perubahan tubuh masih sangat dipengaruhi oleh informasi dari keluarga, guru, teman sebaya, maupun media. Pendidikan kesehatan reproduksi di sekolah juga sejalan dengan pentingnya pendidikan berkualitas yang memberikan pengetahuan sesuai tahap perkembangan peserta didik (UNESCO, 2023).

Selain itu, edukasi mengenai menstruasi perlu diberikan secara terbuka agar anak perempuan tidak menganggap menstruasi sebagai hal yang menakutkan atau tabu. UNICEF menjelaskan bahwa edukasi kesehatan dan kebersihan menstruasi penting untuk membantu anak perempuan memahami siklus menstruasi, menjaga kebersihan diri, serta mengelola menstruasi secara aman dan bermartabat (UNICEF, 2023). UNICEF Indonesia juga menekankan pentingnya penyediaan informasi mengenai manajemen kebersihan menstruasi di lingkungan sekolah agar anak perempuan dan laki-laki dapat memahami pubertas serta menstruasi secara lebih tepat (UNICEF Indonesia, 2019).

Salah satu masalah yang sering dialami remaja perempuan saat menstruasi adalah nyeri menstruasi atau dismenore. Dismenore dapat menyebabkan rasa tidak nyaman, gangguan konsentrasi, penurunan aktivitas, bahkan mengganggu proses belajar di sekolah. American College of Obstetricians and Gynecologists menjelaskan bahwa dismenore merupakan keluhan menstruasi yang umum terjadi dan perlu dikelola dengan penanganan yang tepat, baik melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis (ACOG, 2023). Penelitian Siahaan, Sari, dan Damayanti juga menunjukkan bahwa dismenore dapat memengaruhi proses belajar remaja putri (Siahaan dkk., 2024).



Keluhan dismenore tidak hanya berkaitan dengan nyeri fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kenyamanan dan aktivitas sehari-hari remaja perempuan. Ariyanti dkk. menemukan bahwa praktik kebersihan menstruasi dan keluhan dismenore masih menjadi isu penting pada remaja perempuan, sehingga perlu mendapatkan perhatian melalui edukasi kesehatan yang tepat (Ariyanti dkk., 2024). Selain itu, kajian Kirsch dkk. menunjukkan bahwa dismenore dapat ditangani melalui beberapa pilihan terapi, termasuk edukasi, perubahan gaya hidup, dan penanganan nyeri yang sesuai (Kirsch dkk., 2024).

Pendidikan kesehatan menjadi salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan siswi dalam menghadapi pubertas. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan reproduksi dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai menstruasi, menarche, dismenore, dan kebersihan menstruasi. Aulia dkk. menemukan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang dismenore (Aulia dkk., 2024). Fithriani dkk. juga menjelaskan bahwa pendidikan kesehatan tentang menstruasi penting untuk membantu remaja menghadapi menarche tanpa rasa takut atau cemas (Fithriani dkk., 2024).

Edukasi mengenai manajemen nyeri menstruasi juga dapat membantu remaja putri memahami cara sederhana untuk mengurangi keluhan saat menstruasi. Rismawati dkk. menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dan latihan sederhana dapat digunakan sebagai upaya manajemen dismenore pada remaja putri (Rismawati dkk., 2025). Selain itu, Joshi dkk. menjelaskan bahwa pemahaman mengenai kesehatan dan kebersihan menstruasi sangat penting karena masih banyak remaja perempuan yang menghadapi kendala berupa kurangnya informasi, stigma, dan keterbatasan dukungan lingkungan (Joshi dkk., 2025).

Selain meningkatkan pengetahuan, edukasi kesehatan reproduksi juga dapat mendorong kemandirian siswi. Kemandirian dalam konteks ini berarti kemampuan siswi untuk memahami perubahan tubuhnya, menjaga kebersihan diri saat menstruasi, mengenali keluhan yang dialami, serta melakukan tindakan sederhana untuk mengurangi nyeri menstruasi. Edukasi yang diberikan secara sesuai usia dapat membantu peserta didik menjadi lebih siap, percaya diri, dan mandiri dalam menghadapi masa pubertas (WHO, 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan edukasi kesehatan reproduksi dan manajemen nyeri menstruasi dilakukan pada peserta didik perempuan kelas 4-6 di SDN Malewang Makassar. Kegiatan ini menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, dan demonstrasi sederhana agar materi lebih mudah dipahami oleh peserta didik sekolah dasar. Melalui desain pretest dan posttest, kegiatan ini diharapkan dapat menggambarkan perubahan pengetahuan peserta didik sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

Kegiatan ini juga memiliki keterkaitan dengan Sustainable Development Goals (SDGs). Pertama, kegiatan ini mendukung SDG 3, yaitu kehidupan sehat dan sejahtera, khususnya target 3.7 tentang akses terhadap layanan kesehatan reproduksi, termasuk informasi dan pendidikan kesehatan reproduksi. Kedua, kegiatan ini mendukung SDG 4, yaitu pendidikan berkualitas, karena edukasi diberikan melalui lingkungan sekolah sebagai ruang pembelajaran yang aman dan sesuai usia. Ketiga, kegiatan ini juga sejalan dengan SDG 5 tentang kesetaraan gender, karena berfokus pada pemberdayaan anak perempuan agar mampu memahami tubuhnya, mengelola menstruasi, dan menjaga kesehatan reproduksinya dengan lebih mandiri (United Nations, 2024).



METODE

Kegiatan ini menggunakan desain pretest-posttest untuk menilai perubahan pengetahuan peserta didik sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan reproduksi dan manajemen nyeri menstruasi. Subjek kegiatan adalah 23 peserta didik perempuan kelas 4-6 di SDN Malewang Makassar yang telah memasuki atau mendekati masa pubertas. Kegiatan dilaksanakan dalam satu rangkaian sesi edukasi di lingkungan sekolah dengan pendampingan guru kelas.

Tahap persiapan meliputi penyusunan materi edukasi yang disesuaikan dengan usia peserta didik, pembuatan instrumen kuesioner pretest dan posttest, serta koordinasi dengan pihak sekolah terkait waktu dan teknis pelaksanaan. Instrumen yang digunakan berisi pertanyaan seputar pemahaman kesehatan reproduksi, pubertas, menstruasi, dan cara mengatasi nyeri menstruasi secara sederhana dan aman.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan demonstrasi sederhana terkait teknik manajemen nyeri menstruasi seperti kompres hangat dan relaksasi. Sebelum penyampaian materi, peserta didik mengerjakan pretest untuk mengukur pengetahuan awal. Setelah edukasi selesai, peserta didik kembali mengerjakan posttest dengan instrumen yang sama.

Tahap pengolahan data dilakukan dengan memasukkan hasil pretest dan posttest ke dalam perangkat lunak statistik untuk dianalisis. Analisis dilakukan untuk melihat perbedaan nilai sebelum dan sesudah edukasi. Tahap evaluasi bertujuan untuk menilai efektivitas kegiatan edukasi dalam meningkatkan pengetahuan dan kemandirian peserta didik dalam menghadapi masa pubertas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kesehatan reproduksi dan manajemen nyeri menstruasi ini dilaksanakan di SDN Malewang, Kota Makassar, dengan melibatkan 23 peserta didik perempuan kelas 4-6. Kegiatan berlangsung dalam suasana kelas yang kondusif seperti pada Gambar 1 dengan pendampingan guru. Sebelum memasuki materi inti, kegiatan diawali dengan ice breaking untuk menciptakan suasana belajar yang nyaman, meningkatkan fokus, serta membangun antusiasme peserta didik.



Gambar 1. Sesi Edukasi



Karakteristik responden berdasarkan tingkat kelas disajikan pada Tabel 1 untuk mengetahui sebaran peserta kegiatan edukasi kesehatan reproduksi dan manajemen nyeri menstruasi di SDN Malewang Makassar. Data ini penting karena setiap tingkat kelas memiliki tahap perkembangan dan kemampuan pemahaman yang berbeda, sehingga dapat memengaruhi penerimaan peserta terhadap materi edukasi yang diberikan.

Tabel 1. Karakteristik Berdasarkan Kelas

No	Karakteristik	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Kelas	Kelas 4	7	30,4%
2	Kelas	Kelas 5	10	43,5%
3	Kelas	Kelas 6	6	26,1%
Total:			23	100%

Berdasarkan tabel karakteristik responden, diketahui bahwa peserta kegiatan berjumlah 23 siswi yang terdiri atas 7 siswi kelas 4, 10 siswi kelas 5, dan 6 siswi kelas 6. Mayoritas peserta berasal dari kelas 5, yaitu sebanyak 10 siswi atau 43,5%. Rentang usia peserta berada pada usia sekolah dasar akhir, yaitu sekitar 9-12 tahun. Perbedaan tingkat kelas dan usia ini dapat memengaruhi variasi pengetahuan awal peserta, sebagaimana terlihat pada nilai standar deviasi pretest yang cukup besar. Karakteristik responden berdasarkan usia disajikan pula untuk memberikan gambaran mengenai rentang usia peserta yang mengikuti kegiatan edukasi. Penyajian data usia pada Tabel 2 diperlukan karena perbedaan usia dapat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan awal, kesiapan menerima informasi, serta kemampuan peserta dalam memahami materi tentang pubertas, menstruasi, dan manajemen nyeri menstruasi.

Tabel 2. Karakteristik Berdasarkan Usia

No	Karakteristik	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Usia	9 tahun	5	21,7%
2	Usia	10 tahun	12	52,2%
3	Usia	11 tahun	3	13,0%
4	Usia	12 tahun	3	13,0%
Total			23	100%

Berdasarkan tabel karakteristik responden, diketahui bahwa peserta kegiatan berjumlah 23 siswi yang terdiri atas 7 siswi kelas 4, 10 siswi kelas 5, dan 6 siswi kelas 6. Berdasarkan usia, sebagian besar peserta berusia 10 tahun, yaitu sebanyak 12 siswi atau 52,2%, sedangkan peserta berusia 9 tahun sebanyak 5 siswi atau 21,7%, usia 11 tahun sebanyak 3 siswi atau 13,0%, dan usia 12 tahun sebanyak 3 siswi atau 13,0%. Perbedaan tingkat kelas dan usia ini dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi variasi pengetahuan awal peserta sebelum diberikan edukasi.

Setelah suasana kondusif, peserta didik diberikan pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal terkait kesehatan reproduksi dan manajemen nyeri menstruasi. Selanjutnya, materi edukasi disampaikan melalui ceramah interaktif, diskusi, serta demonstrasi sederhana mengenai cara mengatasi nyeri menstruasi. Setelah seluruh materi selesai diberikan, peserta didik mengerjakan posttest dengan instrumen yang sama. Hasil pengolahan data nilai pretest dan posttest peserta didik disajikan pada Tabel 3.



Tabel 3. Hasil olah data pretest dan posttest

Variabel	N	Mean	Std. Deviasi	Keterangan
Pretest	23	77,35	17,737	Pengetahuan awal sebelum edukasi
Posttest	23	94,39	7,548	Pengetahuan setelah edukasi

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest peserta didik adalah 77,35 dengan standar deviasi 17,737. Nilai ini menggambarkan bahwa pemahaman awal peserta didik masih bervariasi dan belum merata. Setelah diberikan edukasi, nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 94,39 dengan standar deviasi 7,548. Peningkatan ini menunjukkan bahwa setelah intervensi, pemahaman peserta didik menjadi lebih baik dan lebih seragam. Untuk mengetahui arah perubahan nilai setiap peserta didik, dilakukan analisis menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test. Uji ini menunjukkan apakah terdapat peserta didik yang mengalami peningkatan, penurunan, atau tidak mengalami perubahan nilai setelah diberikan edukasi. Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test

Kategori	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks (Post < Pre)	0	0,00	0,00
Positive Ranks (Post > Pre)	18	9,50	171,00
Ties (Post = Pre)	5	-	-
Total	23		

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh data bahwa 18 peserta didik mengalami peningkatan nilai atau positive ranks, tidak ada peserta didik yang mengalami penurunan nilai atau negative ranks, dan 5 peserta didik memiliki nilai yang tetap atau ties. Hal ini menunjukkan bahwa hampir seluruh peserta didik mengalami peningkatan pemahaman setelah diberikan edukasi. Selanjutnya, untuk mengetahui apakah perbedaan nilai pretest dan posttest tersebut bermakna secara statistik, dilakukan uji statistik Wilcoxon. Hasil uji ini digunakan untuk menentukan efektivitas edukasi yang telah diberikan kepada peserta didik. Hasil uji statistik Wilcoxon disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil uji statistik Wilcoxon

Statistik Uji	Nilai
Z	-3,768
Asymp. Sig. (2-tailed)	< 0,001

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji statistik menunjukkan nilai $Z = -3,768$ dengan Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,001. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menandakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Dengan demikian, edukasi kesehatan reproduksi dan manajemen nyeri menstruasi yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta didik dan mendukung kemandirian mereka dalam menghadapi masa pubertas.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan reproduksi dan manajemen nyeri menstruasi yang dilaksanakan di SDN Malewang, Kota Makassar, terbukti efektif meningkatkan pengetahuan peserta didik perempuan kelas 4-6 dalam menghadapi masa pubertas.



Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata dari pretest ke posttest serta hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan perbedaan signifikan setelah pemberian edukasi.

SARAN

Kegiatan edukasi serupa sebaiknya dilakukan secara berkala di sekolah dasar dengan materi yang disesuaikan usia peserta didik. Keterlibatan guru dan pihak sekolah juga penting agar informasi yang telah diberikan dapat terus diperkuat dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2023). *Dysmenorrhea and menstrual management in adolescents*. Washington, DC: Author.
- Ariyanti, L., Kusumaningayu, W. A. D., Prabandari, F. I., & Ramadhani, A. N. (2024). Dysmenorrhea and practice of menstrual hygiene in adolescent females. *Gaster*, 22(1), 25-33.
- Aulia, E., Istiqamah, Wahdah, R., & Hidayah, N. (2024). The influence of reproductive health education on adolescent girls on the level of knowledge about dysmenorrhea. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 10(5), 518-525.
- Fithriani, F., dkk. (2024). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap pengetahuan remaja dalam menghadapi menarche. *Indonesian Trust Health Journal*.
- Joshi, K., dkk. (2025). Navigating menstrual health and hygiene: Challenges and opportunities among adolescent girls. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman kesehatan reproduksi remaja di sekolah*. Jakarta, Indonesia: Author.
- Kirsch, E., dkk. (2024). Dysmenorrhea: A narrative review of therapeutic options. *Journal of Clinical Medicine*.
- Rismawati, I., Sari, D. P., & Lestari, Y. (2025). Health education and exercise intervention for dysmenorrhoea management among adolescent girls. *Proceeding of International Conference on Health Science and Technology*.
- Siahaan, F. K., Sari, U. S. C., & Damayanti, D. F. (2024). The impact of dysmenorrhea on the learning process of adolescent girls. *ELECTRON: Journal of Science and Technology*, 6(1), 20-25.
- UNESCO. (2023). *International technical guidance on sexuality education: An evidence-informed approach*. Paris, France: Author.
- UNICEF. (2023). *Guidance on menstrual health and hygiene for girls and adolescents*. New York, NY: Author.
- UNICEF Indonesia. (2019). *Using a storybook to demystify menstrual health and hygiene for adolescent girls and boys*. Jakarta, Indonesia: Author.
- United Nations. (2024). *Sustainable Development Goals: Goal 3, Goal 4, and Goal 5*. New York, NY: Author.
- World Health Organization. (2024). *Adolescent health and development: Menstrual health and wellbeing*. Geneva, Switzerland: Author.



World Health Organization. (2024). *SDG target 3.7: Sexual and reproductive health*. Geneva, Switzerland: Author.

CC BY-SA 4.0 (Attribution-ShareAlike 4.0 International).

This license allows users to share and adapt an article, even commercially, as long as appropriate credit is given and the distribution of derivative works is under the same license as the original. That is, this license lets others copy, distribute, modify and reproduce the Article, provided the original source and Authors are credited under the same license as the original.

