



Pendampingan Kegiatan Sosialisasi Peningkatan Kesiapan Beragama Peserta Didik di MI Plus Miftahul Anwar Kaliyanyar Dalam Menghadapi Menstruasi Pertama

Siti Yumnah

Program Studi Pendidikan Agama Islam, IAI NU Bangil
sitiyumnah30@gmail.com

Article History:

Received: 10-05-2024

Revised: 15-05-2024

Accepted: 16-05-2024

Keywords:

Pendampingan; Kesiapan Beragama; Menstruasi Pertama

Abstract: Menstruasi pertama yang sering dijadikan indikator kesehatan oleh para ahli medis bagi sebagian anak adalah sebuah kengerian tersendiri. Hal ini disebabkan kurangnya pemberian informasi tentang keseharian reproduksi. Dari sudut pandang agama, menstruasi menjadi titik balik seorang anak menjadi seorang mukallaf yang bertanggung jawab atas semua amal ibadahnya sendiri. Fenomena kepanikan yang dialami oleh remaja putri saat mengalami menstruasi pertama juga masih terjadi hingga saat ini di era digital yang informasi bisa di dapat dengan mudah, termasuk di MI Plus Miftahul Anwar Kaliyanyar Bangil. Kegiatan ini bertujuan untuk mengurangi fenomena kepanikan yang dialami oleh peserta didik di lembaga tempat pengabdian dilaksanakan saat mengalami menstruasi pertama. Metode kegiatan ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis studi kasus. Melalui studi kasus ini peneliti memaparkan data lapangan dalam pendampingan kegiatan sosialisasi peningkatan kesiapan beragama peserta didik MI Plus Miftahul Anwar Kaliyanyar Bangil dalam menghadapi menstruasi pertama. Adapun Hasil pendampingan yang diperoleh diantaranya: (1) sosialisasi berjalan dengan baik melalui beberapa kali pertemuan selama satu semester tanpa mengganggu jadwal kegiatan pembelajaran di sekolah. (2) Dampak perubahan yang diperoleh dari pelaksanaan kegiatan ini antara lain: Pertama, siswa lebih memahami proses terjadinya menstruasi, Kedua, peserta didik termotivasi untuk memenuhi kewajibannya sebagai muslimah secara sempurna setelah mengalami menstruasi. Selanjutnya tantangan bagi suksesnya pelaksanaan hasil kegiatan ini adalah masih kurangnya tersedianya environment baik yang bersifat materi ataupun non-materi yang dapat mendukung pemenuhan hak dan kewajiban remaja putri saat mengalami menstruasi baik untuk pertama kali ataupun bulannya selama di sekolah.

© 2024 SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah hal wajar yang dialami oleh setiap perempuan sehat setelah memasuki usia pubertas. Secara medis, menstruasi pertama menjadi penanda bahwa secara fisik seorang perempuan telah siap untuk menjadi perempuan dewasa. Secara agama, menstruasi juga menjadi penanda bahwa seorang Muslimah sudah memenuhi salah satu syarat untuk disebut sebagai mukallaf yang bertanggung jawab atas semua perbuatannya. Bagi yang sudah mengalaminya secara rutin, menstruasi bukanlah hal yang mengejutkan. Berbeda lagi jika menstruasi dialami oleh remaja putri untuk pertama

kalinya. Pengalaman menstruasi pertama bukan hanya momen penting yang harus dipersiapkan oleh anak, namun juga harus dipersiapkan oleh orang tua atau orang dewasa di sekitar anak tersebut. Tidak sedikit remaja putri yang mengalami kepanikan, ketakutan, dan keterkejutan saat mengalami menstruasi pertama. Kepanikan ini bisa disebabkan karena ketakutan saat melihat darah yang keluar atau disebabkan karena ketidaktahuan terhadap apa yang akan terjadi dan apa yang harus dia lakukan setelah mengalami menstruasi. Mengatasi kepanikan yang dialami oleh para remaja putri inilah yang menjadi tanggung jawab orang dewasa di sekitar remaja putri tersebut. Ada beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk mengurangi kepanikan ini, antara lain memberikan edukasi seks kepada anak, membekali pengetahuan agama yang berkaitan dengan menstruasi, membiasakan anak untuk menjaga kebersihan dan kesehatan diri, memberi contoh bagaimana bersikap saat perempuan mengalami menstruasi, dan menyiapkan *environment* yang diperlukan agar anak terbiasa dengan sikap yang harus dilakukan saat mengalami menstruasi.

Di tengah perkembangan teknologi, dan kemudahan akses pengetahuan seperti saat ini, anak-anak dapat mempelajari tentang menstruasi melalui berbagai media cetak ataupun elektronik sehingga kemungkinan anak untuk tidak mengetahui apa itu menstruasi juga sangat kecil. Lebih dari itu, tidak jarang anak-anak zaman sekarang bahkan sudah bersinggungan dengan informasi yang tidak sesuai dengan usianya (pornografi, kekerasan, dan lainnya) sejak kecil. Hal-hal seperti yang sudah disebutkan di atas, secara tidak langsung dapat merangsang pertumbuhan anak baik secara psikologis, ataupun secara biologis. Hal ini tentu berimbas pada kesiapan anak dalam menghadapi pengalaman menstruasi pertamanya. Terlepas dari keadaan di atas, kegiatan ini bertujuan untuk membantu meningkatkan kesiapan anak dalam menghadapi pengalaman menstruasi pertamanya baik dari segi Kesehatan maupun dari segi agama. Kegiatan pengabdian tentang kesiapan anak dalam menghadapi menstruasi pertama bukanlah pembahasan baru di bidang Kesehatan, dan psikologi. Akan tetapi di bidang keagamaan pembahasan ini masih sangat kurang mendapat perhatian. Padahal jika dilihat dari bagaimana Islam melihat menstruasi pertama, pengalaman menstruasi pertama bukanlah hal yang layak untuk disepelekan. Ada banyak hal yang perlu dikenalkan pada anak sebelum mengalami menstruasi dan boleh ditanggguhkan pelaksanaannya sampai ia mengalami menstruasi pertama seperti menjaga aurat, mengatur pola interaksi dengan non-mahram, dan memperbaiki pola ibadahnya.

Menstruasi pertama, atau yang dalam ilmu kesehatan disebut dengan menarke (*menarch*) merupakan kejadian pertama kalinya sistem reproduksi seorang perempuan melewati fase-fase dalam siklus menstruasi. Menarke normalnya terjadi antara usia 10 tahun hingga 16 tahun. Menarke merupakan rangkaian proses perubahan fisiologi seorang perempuan untuk menjadi dewasa atau yang biasa disebut dengan masa pubertas. Masa pubertas ini diawali dengan perubahan fisik sebagai berikut:

1. Pertumbuhan payudara.
2. Peningkatan jaringan lemak pada area pinggul.
3. Pertumbuhan bulu-bulu halus pada area tertentu.
4. Percepatan pertumbuhan terutama tinggi badan (*growth spurth*).

Puncak dari pubertas ini adalah menstruasi yang biasa terjadi dua tahun setelah anak mengalami tanda-tanda awal di atas. Dari segi psikologis, pubertas juga bisa ditandai dengan perubahan sikap seperti berikut :

1. Tidak mau lagi disebut anak kecil.
2. Mulai memisahkan diri dari orang dewasa di sekitarnya.

3. Membentuk kelompok dan saling bersaing.
4. Mengidolakan sosok yang dianggap memiliki kelebihan.
5. Memiliki sifat serba ragu, tidak pasti, dan ingin tahu yang tinggi.
6. Merasa paling benar dan paling berani.

Dalam pandangan Islam, kejadian menstruasi pertama sangat erat kaitannya dengan status *mukallaf* seorang muslimah yaitu baligh. *Mukallaf* atau orang muslim yang dikenai beban tanggung jawab untuk menjalankan syariat Islam harus memenuhi tiga syarat; Islam, akil dan baligh.

Berdasarkan hasil observasi di MI Plus Miftahul Anwar Kalianyar Bangil, terdapat identifikasi permasalahan utama yaitu, banyaknya peserta didik putri yang belum sepenuhnya memahami apa yang harus dilakukan saat mengalami menstruasi pertama. Selain itu, peserta didik yang sudah mengalami menstruasi masih kurang dalam merubah kebiasaannya terkhusus yang berkaitan dengan ibadah, dan menutup aurat di MI Plus Miftahul Anwar Kalianyar Bangil. Maka dari itu, perlu diadakan pendampingan kegiatan sosialisasi meningkatkan kesiapan beragama anak sebagai persiapan menghadapi menstruasi pertama.

METODE PELAKSANAAN

Sesuai dengan judul kegiatan pengabdian ini, maka peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Melalui studi kasus ini peneliti memaparkan data lapangan dalam pendampingan kegiatan sosialisasi peningkatan kesiapan beragama peserta didik di MI Plus Miftahul Anwar Kalianyar Bangil untuk menghadapi menstruasi pertama. Oleh karena itu teknik dalam kegiatan pengabdian ini mempunyai 3 tahap: observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi yang dilakukan peneliti yaitu dengan mengamati secara langsung jumlah peserta didik yang sudah mengalami menstruasi di MI Plus Miftahul Anwar Kalianyar Bangil dan bagaimana perasaan mereka saat mengalami menstruasi pertama. Kegiatan observasi yang dilakukan oleh peneliti akan menghasilkan adanya gambaran secara nyata sehingga setelah itu peneliti memiliki sumber data baru untuk menyusun wawancara, tujuannya adalah untuk mengetahui sumber data yang lebih mendalam untuk keperluan pengecekan dan perbandingan terhadap data. Selanjutnya peneliti akan mencari dokumen-dokumen di MI Plus Miftahul Anwar Kalianyar Bangil yang relevan dengan kegiatan pengabdian. Kemudian pada analisis data, peneliti menggunakan teori milik Mils dan Huberman yaitu reduksi, *display*, verifikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi, peneliti menemukan bahwa pendampingan harus dilakukan oleh guru dan pihak sekolah secara terpisah untuk peserta didik perempuan di tiga kelas atas (4, 5, dan 6) pada MI Plus Miftahul Anwar Kalianyar Bangil. Guru dan pihak sekolah harus mampu membimbing peserta didik perempuan untuk menjadi siap jika suatu saat mengalami menstruasi pertama secara khusus baik di lingkungan sekolah ataupun di rumah. Oleh karena itu, guru wali kelas juga semua pihak sekolah berkewajiban untuk selalu memberikan pengertian dan mempersiapkan *environment* yang dibutuhkan peserta didik putri saat mengalami menstruasi bulanan, ataupun pertama kalinya.

Adapun hasil dari pengabdian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi sekolah dalam menangani kesiapan peserta didik dalam menghadapi pengalaman menstruasi pertama ataupun bulannya, sehingga peserta didik tidak lagi merasakan kepanikan, malu atau takut saat mengalami menstruasinya terkhusus saat di lingkungan sekolah.

Dengan demikian, melalui kegiatan pendampingan ini dapat menjadi bimbingan pengembangan *life skill* bagi peserta didik baik dari sudut pandang pola beragama ataupun kesehatan.

1. Langkah-Langkah Dalam Pendampingan

Langkah-langkah dalam pendampingan kegiatan sosialisasi peningkatan kesiapan beragama peserta didik di MI Plus Miftahul Anwar Kalianyar Bangil dalam menghadapi menstruasi pertama, *Pertama* adalah membentuk tim *work* yang melibatkan waka kurikulum, dan wali kelas untuk menyusun jadwal kegiatan sosialisasi agar tidak mengganggu kegiatan pembelajaran. *Kedua* menentukan materi yang akan disampaikan sesuai kebutuhan siswa bersumber dari hasil observasi pada langkah sebelumnya.

2. Pemilihan Subjek Pendampingan

Pendampingan kegiatan sosialisasi peningkatan kesiapan beragama peserta didik di MI Plus Miftahul Anwar Kalianyar dalam menghadapi menstruasi pertama bertujuan agar peserta didik mampu mengatasi kepanikan dan keterkejutan yang dialami saat mengalami menstruasi pertamanya, serta menjelaskan konsekuensi apa saja yang harus dilakukan setelah mengalami menstruasi. Penggerakan (*actuating*) adalah salah satu fungsi manajemen yang berfungsi untuk merealisasikan hasil perencanaan dan pengorganisasian adalah upaya untuk menggerakkan atau mengerahkan tenaga kerja (*man power*) serta memberdayakan fasilitas yang ada untuk memberdayakan fasilitas yang ada untuk melaksanakan pekerjaan bersama. Pendampingan kegiatan sosialisasi peningkatan kesiapan beragama peserta didik di MI Plus Miftahul Anwar Kalianyar Bangil dalam menghadapi menstruasi pertama disesuaikan dengan program pembelajaran yang sudah disusun dan direncanakan dalam pelaksanaan program sekolah. Hasil kegiatan pengabdian di lapangan menunjukkan bahwa pendampingan kegiatan sosialisasi peningkatan kesiapan beragama peserta didik di MI Plus Miftahul Anwar Kalianyar Bangil dalam menghadapi menstruasi pertama dapat berjalan dengan bagus.

Komponen yang harus diperhatikan demi suksesnya kegiatan ini yaitu sarana dan prasarana yang mendukung anak agar tidak panik, takut ataupun malu saat menalami menstruasi pertama atau bulanan selama di lingkungan sekolah. Proses pelaksanaan di atur dan dikelola oleh pihak sekolah, bekerja sama dengan pihak luar yang membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini untuk peserta didik. Pihak sekolah menerapkan prosedur tentu untuk mengetahui atau mengukur keberhasilan kegiatan pendampingan yang diberikan kepada peserta didik.

Dengan adanya proses pendampingan ini di sekolah, maka pengetahuan anak-anak seputar menstruasi, dan kewajibannya sebagai muslimah setelah mengalami menstruasi meningkat sesuai dengan yang diharapkan oleh pihak sekolah. Jika sebelumnya 8 dari 13 anak yang mengalami menatruasi meraskan panik saat menstruasi pertamanya.

3. Dampak Perubahan

Berdasarkan hasil dari pendampingan yang peneliti lakukan menunjukkan bahwa kegiatan pendampingan kegiatan sosialisasi peningkatan kesiapan beragama peserta didik di MI Plus Miftahul Anwar Kalianyar Bangil dalam menghadapi menstruasi pertama mengalami beberapa perubahan dari diantaranya:

- a. Menjadi lebih mengerti tentang proses terjadinya menstruasi.
- b. Jumlah siswa yang mengalami kepanikan saat menstruasi pertama sudah berkurang.
- c. Peserta didik mengetahui kewajiban apa yang harus dipenuhi setelah mengalami menstruasi.

Dari kegiatan pendampingan sosialisasi peningkatan kesiapan beragama peserta didik di MI Plus Miftahul Anwar Kalianyar Bangil dalam menghadapi menstruasi pertama terjadi peningkatan kreativitas pada diri peserta didik, seperti sikap peserta didik perempuan yang lebih berhati-hati saat bersosialisasi dengan peserta didik laki-laki.

Selanjutnya yang terakhir tantangan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah lingkungan di rumah yang kurang mendukung peserta didik untuk lebih menyiapkan diri sebagai Muslimah sempurna setelah mengalami menstruasi, seperti orang tua tidak terlalu mempedulikan anaknya apakah ia menutup aurat atau tidak saat keluar rumah, dan sebagainya.

4. Diskusi Keilmuan

Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar pembelajaran formal yang dilaksanakan oleh madrasah pada peserta didik di luar jam pelajaran. Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk mengembangkan kreativitas, bakat serta minat peserta didik di berbagai bidang. Peserta didik diberi beberapa materi berkaitan dengan hak dan kewajiban seorang Muslimah saat dan setelah mengalami menstruasi pertama. Materi-materi tersebut meliputi:

a. Hak peserta didik saat mengalami menstruasi

Di antara hak peserta didik yang mengalami menstruasi baik untuk pertama kalinya ataupun bulanannya adalah mendapati fasilitas sekolah yang mendukung seperti kamar mandi pria dan wanita yang terpisah, mendapat pelayanan UKS jika mengalami kram perut, mendapat bimbingan dan motivasi dari guru jika mengalami kepanikan, dan mendapat ijin untuk pulang lebih awal jika sakit tidak kunjung reda setelah penanganan awal di UKS.

b. Kewajiban peserta didik saat mengalami menstruasi

1) Dalam pembelajaran

Peserta didik wajib untuk tetap mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah selama tidak mengalami sakit selama menstruasi.

2) Dalam kesehatan dan kebersihan

Peserta didik wajib menjaga kebersihan diri dan lingkungan dengan tidak membuang sisa pembalut sembarangan, rajin mengganti pembalut sehingga darahnya tidak sampai tembus ke pakaian luar dan terkena benda di sekitarnya. Agar peserta didik mengetahui kewajiban ini, dalam pendampingan disampaikan materi tentang :

- a) Cara menjaga kebersihan selama menstruasi.
- b) Cara membersihkan pembalut yang sudah dipakai.
- c) Cara menjaga kesehatan selama masa menstruasi.

3) Dalam beragama

Peserta didik tidak boleh melaksanakan beberapa ritual ibadah sehari-hari seperti shalat, puasa, membaca al-Qur'an. Meskipun begitu, mereka tetap dianjurkan untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah tidak wajib seperti memperbanyak membaca shalawat, dan dzikir, bersedekah, juga membantu orang yang kesulitan.

Agar peserta didik memahami hal ini, selama pendampingan disampaikan materi tentang:

- a) Ibadah-ibadah yang dilarang selama menstruasi.
- b) Amalan yang dianjurkan selama menstruasi.

c. Kewajiban Muslimah setelah mengalami menstruasi pertama

Seorang Muslimah setelah mengalami menstruasi pertamanya akan disebut sebagai baligh. Dan statusnya menjadi mukallaf, yaitu orang yang menanggung beban kewajiban beragamanya sendiri. Setelah mengalami menstruasi, ada beberapa perintah yang dulunya saat ia kecil bersifat anjuran berubah menjadi kewajiban, antara lain menjalankan shalat 5 waktu, puasa Ramadhan, menutup aurat, menjaga pola interaksi dengan non-mahram.

Agar mampu memenuhi kewajiban ini, selama kegiatan pendampingan disampaikan penjelasan tentang pembahasan-pembahasan berikut:

- 1) Siapakah mukallaf itu?
- 2) Apa itu aurat?
- 3) Batasan-batasan aurat untuk muslimah di dalam shalat dan luar shalat.
- 4) Siapa saja mahram seorang muslimah?



Gambar 1. Pembagian Booklet Peserta Didik Kelas 6



Gambar 2. Pemaparan Materi Peserta Didik Kelas 5



Gambar 3. Pengisian Kuesioner Peserta Didik Kelas 4



Gambar 4. Pemberian Materi Peserta Didik Kelas 6

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan proses pendampingan program pemberdayaan masyarakat yang dilakukan menunjukkan bahwa pendampingan sosialisasi peningkatan kesiapan beragama peserta didik di MI Plus Miftahul Anwar Kalianyar Bangil dalam menghadapi menstruasi pertama akan berhasil apabila didukung dengan pembinaan dan pengawasan yang baik, dan melakukan evaluasi secara rutin, serta melibatkan seluruh wali murid dan seluruh elemen masyarakat. Adapun hasil yang didapatkan selama kegiatan ini yakni 1) Sosialisasi peningkatan kesiapan beragama peserta didik di MI Plus Miftahul Anwar Kalianyar Bangil dalam menghadapi menstruasi pertama, sudah berjalan dengan lancar dan bagus dan terlaksana dengan baik. Peserta didik sudah mengetahui hak dan kewajibannya saat mengalami menstruasi di lingkungan sekolah, akan tetapi sarana dan prasarana kurang mencukupi seperti lokal kamar mandi peserta didik laki-laki dan Perempuan yang menjadi satu meskipun sudah ada empat bilik. 2) Peluang sosialisasi peningkatan kesiapan beragama peserta didik di MI Plus Miftahul Anwar Kalianyar Bangil dalam menghadapi

menstruasi pertama sebagai kegiatan tahunan agar berhasil mencetak generasi muslimah yang siap secara fisik dan mental dalam menghadapi pengalaman menstruasi pertamanya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adhi, S.I. (13 Maret 2020). 6 perubahan fisik tanda anak gadis memasuki masa pubertas. Kompas. <https://health.kompas.com/read/2020/03/13/080100968/6-perubahan-fisik-tanda-anak-gadis-memasuki-masa-pubertas?page=all> (diakses pada Agustus 2023)
- [2] Andriani, L. Simbolon, D. dan Riastuti, F. (2022). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Perencanaan Masa Depan. Pekalongan: Penerbit NEM.
- [3] Herwati. & Murniati. (2022). Monograf Menghadapi Menarche pada Anak Sekolah Dasar. Pekalongan: Penerbit NEM. hal. 13.
- [4] Rahayu, Mutiya. 2020. Manajemen Pendidikan, Yogyakarta: Hizas Pustaka Mandiri