

Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Dan Permasalahannya Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Remaja Mengenai Kesehatan Reproduksi Di SMK Hijau Muda Cikarang Utara

Ade Krisna Ginting¹⁾; Ikha Prastiwi²⁾; Marini Iskandar³⁾ Zuriati⁴⁾;
Yola Masofa⁵⁾; Devi Arianti⁶⁾; Eka Apriani⁷⁾; Nurva Diana⁸⁾

ABSTRACT

Published Online
Maret 20, 2021
This online publication has been corrected

Authors

- 1) Akademi Kebidanan Bhakti Husada Cikarang
adekrisna@gmail.com
- 2) Akademi Kebidanan Bhakti Husada Cikarang
ikhaprastiwi@gmail.com
- 3) Akademi Kebidanan Bhakti Husada Cikarang
mariniiskandari@yahoo.com
- 4) Universitas Binawan Jakarta
yathie_zuriati13@yahoo.com
- 5) Akademi Kebidanan Bhakti Husada Cikarang
yolamasofa35@gmail.com
- 6) Akademi Kebidanan Bhakti Husada Cikarang
Devia@gmail.com

doi: -

Correspondence to:

Ade Krisna Ginting
Akademi Kebidanan Bhakti Husada Cikarang Email:
adekrisna@gmail.com

Background: According to the World Health Organization (WHO) in 2018 the incidence of dysmenorrhea in the world is very large, on average more than 50% of women in every country experience dysmenorrhea. Results Based on a preliminary study conducted at SMA Negeri 2 Cikarang Utara with the number of respondents as many as 10 students who were interviewed, it was found that 70% (7 students) had dysmenorrhea, and only 30% (3 students) did not experience dysmenorrhea. In addition, there is still a low knowledge of adolescents about dysmenorrhea as much as 32.9% (51 people) and 51% (79 people) of adolescents about handling dysmenorrhea. **Purpose:** Efforts to increase knowledge about menstrual problems and how to handle menstrual problems. **Method:** Distribution of leaflets and explanations about menstrual problems and how to handle them at SMK Hijau Muda Cikarang Utara class X and XII. **Results:** Based on the 40 targets, the knowledge level of adolescents increased to 95% (38 people) having knowledge in the very good category and 5% (2 people) having knowledge in the good category. **Conclusion:** The youth of SMK Hijau Muda Cikarang Utara have understood and understood the problems related to menstruation and how to handle them.

Keywords: Knowledge, Menstruation, Handling,

PENDAHULUAN

Berdasarkan jumlah penduduk di Indonesia pada tahun 2019 sebesar

268.074.565 jiwa yang terdiri dari 133.136.131 jiwa penduduk laki-laki, dan 134.416.946 jiwa penduduk perempuan,

termasuk remaja adalah jumlah penduduk terbesar dalam piramida penduduk 2019, karena jumlah penduduk remaja terdiri dari 45.351,3 jiwa, hal ini menunjukkan bahwa struktur penduduk di Indonesia termasuk penduduk muda lebih banyak jumlahnya dibanding penduduk di atasnya (Kemenkes RI, 2019). Remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak dan dewasa. Secara psikologis pada awal masa remaja akan mengalami berbagai perubahan baik secara fisik dan psikis tahapan ini disebut pubertas. Masa pubertas yang dialami pada remaja yaitu pada anak perempuan biasanya terjadi pada usia 10-14 tahun. Pada tahap ini remaja akan mengalami suatu perubahan fisik, emosional, dan sosial sebagai ciri masa pubertas, salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi (Nuryani, Saefudin dan Sri, 2019).

Masih minimnya pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi menjadi suatu masalah yang perlu dipecahkan agar pemahaman remaja tentang kesehatan reproduksi menjadi lebih baik. Hal itu terlihat berdasarkan data yang diambil dari Badan Pusat Statistik tahun 2019, dalam SKAP tercantum bahwa diantara keluarga yang pernah mendengar tentang Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) menunjukkan bahwa persentase keluarga yang

mendapatkan informasi KRR terbanyak dari media Televisi yaitu 88%, berikutnya adalah media spanduk (30 persen), poster (29 %), website/internet (25 %), dan lain-lain kurang dari 15% seperti koran, banner, billboard/baliho, pamflet, radio dan majalah, mural/lukisan dinding dan flipchart/lembar balik sedangkan keluarga yang memperoleh sumber informasi KRR dari petugas atau perorangan terbanyak adalah teman/tetangga/saudara (64%) dan bidan/perawat (43%), berikutnya PPKBD/sub PPKBD/kader (27 %), guru (23 %), dokter (22%), perangkat desa dan tokoh masyarakat (masing-masing 18 dan 17 persen). Apabila dilihat berdasarkan sumber informasi KRR yang berasal dari petugas kesehatan sebanyak lebih kecil dibandingkan dengan informasi yang bersumber dari teman/tetangga/saudara.

Permasalahan kesehatan reproduksi juga bukan hanya seputar minimnya informasi yang diperoleh oleh remaja tetapi juga ada beberapa permasalahan terkait kesehatan reproduksi khususnya permasalahan menstruasi yang dihadapi oleh remaja putri. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Februari 2021 di SMA Negeri 2 Cikarang Utara dengan jumlah responden sebanyak 10 siswi yang peneliti wawancarai didapatkan sebanyak 70% (7 siswi) yang

mengalami dismenore, dan hanya 30% (3 siswi) yang tidak mengalami dismenore.

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 angka kejadian *Dismenore* di dunia sangat besar rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami dismenore. Didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami *dismenore* dengan 10-15% mengalami *dismenore* berat, sehingga menimbulkan keterbatasan aktifitas yang dikeluhkan oleh 15% remaja perempuan yang mengalami *dismenore* yang bersama dengan rasa mual, sakit kepala. Seperti di Amerika Serikat sekitar 60%, di Swedia sekitar 72% setiap bulannya mengalami *dismenore*. Berdasarkan hasil penelitian Setyowati, 2018, di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 64,25%, yang terdiri dari 54,89% *dismenore primer*, dan 9,36% *dismenore sekunder* (Susanti, 2018). Kondisi di Indonesia lebih banyak perempuan yang mengalami *dismenore* tetapi tidak melakukan pengobatan, tidak sedikit perempuan yang mengalami *dismenore* tidak segera mengatasi dan hanya membiarkan saja

Berdasarkan hasil penelitian Wianti and Pratiwi, (2018) angka kejadian *dismenore* di Jawa Barat cukup tinggi, yaitu sebanyak 54,9% wanita yang mengalami *dismenore*, terdiri dari 24,5% mengalami *dismenore* ringan, 21,28%

dismenore sedang, dan 9,36% *dismenore* berat. Angka kejadian *dismenore* di Kota Bekasi sebanyak 63,2% wanita yang mengalami *dismenore*. Angka kejadian *dismenore* yang dilakukan upaya penanganan dengan terapi obat (45-95%), (24,7%) dengan relaksasi, atau (24,1%) dengan penghilang nyeri. *Dismenore* akan berdampak pada remaja putri, hal ini menyebabkan terganggunya aktifitas sehari-hari serta pada saat menstruasi remaja akan membatasi dirinya dari berbagai aktifitas dikarenakan kurangnya pengetahuan remaja putri mengenai *dismenore* masih belum cukup baik sehingga banyak remaja putri yang tidak mengetahui bagaimana cara penanganan *dismenore* yang benar. Dampak *dismenore* pada remaja putri akan mempengaruhi konsentrasi dikelas (59%), olahraga (51%), partisipasi dikelas (50%), sosialisasi dengan teman (46%), pekerjaan rumah (35%), tes keterampilan (36%), dan nilai (29%) (Setyowati, 2018).

Pada beberapa wanita memiliki siklus yang tidak teratur dan hal ini bisa menjadi indikasi adanya masalah kesuburan panjang siklus menstruasi dihitung dari hari pertama periode menstruasi. Penelitian Cakir M et al tahun 2017 menunjukkan bahwa gangguan menstruasi dengan prevalensi terbesar yaitu *dismenorea* sebesar 89,5%, dilanjutkan dengan ketidakteraturan

menstruasi sebesar 31,2%, dan perpanjangan durasi menstruasi sebesar 5,3%. Durasi menstruasi antar wanita disebabkan karena ketidakseimbangan hormon LH, FSH, estrogen dan progesteron, karena status gizi, stress serta suatu penyakit (Kundre, 2015). Banyaknya gangguan menstruasi yang biasanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik bagi perempuan khususnya remaja yang dapat mengganggu aktifitas. Salah satu gangguan menstruasi yang menyebabkan ketidaknyamanan fisik yaitu nyeri haid atau *dismenore* (Nuryani, Saefudin dan Sri, 2019). Berdasarkan hasil Penelitian yang dilakukan oleh Krisna, Prastiwi, dan Iskandar tahun 2019 di SMA Negeri 3 Cikarang Utara dari 97 responden ditemukan sebanyak 38,1% atau (37 orang) siswi yang mengalami siklus menstruasi tidak normal. Remaja, hal itu menunjukkan adanya permasalahan dalam siklus menstruasi remaja tersebut. Selain itu berdasarkan penelitian Rismayana tahun 2021 di SMA Negeri 2 Cikarang Utara menyatakan bahwa sebanyak 32,9% (51 orang) memiliki pengetahuan yang kurang pengetahuan remaja tentang *dismenore*.

Rendahnya penanganan terkait permasalahan kesehatan reproduksi khususnya gangguan menstruasi juga menjadi pembahasan yang harus diselesaikan. Hal ini terlihat berdasarkan

penelitian Rismayana tahun 2021 di SMA Negeri 2 Cikarang Utara, yang menyatakan bahwa sebanyak 51% (79 orang) yang kurang baik dalam melakukan penanganan *dismenore*.

Berdasarkan latar belakang diatas, diantaranya masih rendahnya pengetahuan tentang menstruasi dan permasalahannya maka program pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan remaja mengenai permasalahan menstruasi dan cara penanganannya.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Senin, 28 Juni 2021 jam 09.00-12.00 WIB dengan pendekatan ceramah, diskusi dan tanya jawab yang dilakukan secara daring menggunakan *google meet* kepada remaja putri di SMK Hijau Muda. Sasaran pengabdian masyarakat adalah remaja putri di SMK Hijau Muda kelas IX dan kelas X Jurusan Administrasi Perkantoran dan Teknik Komputer. Pengukuran pengetahuan dilakukan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan terkait permasalahan menstruasi dan cara penanganannya secara daring Kegiatan dilakukan secara daring karena adanya edaran dari pemerintah terkait pembatasan kegiatan masyarakat pada masa pandemic Covid 19 sehingga tatap

muka dengan remaja putri tidak boleh dilakukan secara langsung sebagai upaya untuk mencegah dari meluasnya Covid-19 di masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dimulai dengan mengumpulkan para remaja putri kelas IX dan X di SMK Hijau Muda Cikarang didalam satu link *google meet*. Adapun pendidikan kesehatan tentang menstruasi dan permasalahannya serta cara penanganannya dihadiri secara daring melalui *google meet* oleh 40 orang remaja putri kelas IX dan X. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan metode ceramah serta diskusi dan tanya jawab.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan ini diterima antusias oleh remaja putri di SMK Hijau Muda Cikarang terlihat dari banyaknya remaja putri yang bertanya dan menceritakan hal-hal yang mereka alami terkait pengalaman menstruasinya, cara menangani masalah menstruasi seperti cara mengatasi mentruasi yang tidak teratur, penanganan dismenore, dan lain sebagainya.

Pada akhir kegiatan pengabdian ini juga didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang dapat dilihat dengan hasil awal pre test sebesar 55% dengan pengetahuan kategori sangat baik setelah diberikan edukasi tentang

permasalahan menstruasi dan cara penanganannya menjadi 95% (38 orang) memiliki pengetahuan dengan kategori sangat baik dan 5 % (2 orang) dengan kategori pengetahuan baik.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman kepada remaja putri tentang permasalahan menstruasi dan cara penanganannya melalui pemberian informasi secara daring via *google meet*. Masa remaja adalah masa yang paling penting dalam kehidupan manusia. Golongan umur ini penting karena menjadi jembatan antara masa kanak-kanak yang bebas menuju masa dewasa yang menuntut tanggung jawab (Kusmiran, 2012). Pada masa remaja adalah masa dimana terjadi pacu tubuh (*growth spurt*) timbul ciri-ciri seks sekunder. Salah satu perubahan yang terjadinya pada remaja putrid adalah terjadinya mentruasi.

Menstruasi adalah masa perdarahan yang terjadi pada perempuan secara rutin setiap bulan selama masa suburnya, kecuali apabila terjadi kehamilan. Setelah mengalami mentruasi biasanya terlihat perubahan fisik pada perempuan seperti pada pinggul dan payudara. Banyaknya gangguan menstruasi yang biasanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik bagi perempuan yang dapat mengganggu aktifitas. Salah satu gangguan menstruasi yang menyebabkan ketidaknyamanan

fisik yaitu nyeri haid atau dismenore (Nuryani, Saefudin dan Sri, 2019).

Masih minimnya pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi menjadi suatu masalah yang perlu dipecahkan agar pemahaman remaja tentang kesehatan reproduksi menjadi lebih baik. Hal itu terlihat berdasarkan data yang diambil dari Badan Pusat Statistik tahun 2019, dalam SKAP tercantum bahwa diantara keluarga yang pernah mendengar tentang Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) menunjukkan bahwa persentase keluarga yang mendapatkan informasi KRR terbanyak dari media Televisi yaitu 88%, berikutnya adalah media spanduk (30 persen), poster (29 %), website/internet (25 %), sedangkan keluarga yang memperoleh sumber informasi KRR dari petugas atau perorangan terbanyak adalah teman/tetangga/saudara (64 %) sedangkan dari bidan/perawat sebanyak (43 %), Apabila dilihat berdasarkan sumber informasi KRR yang berasal dari petugas kesehatan sebanyak lebih kecil dibandingkan dengan informasi yang bersumber dari teman/tetangga/saudara.

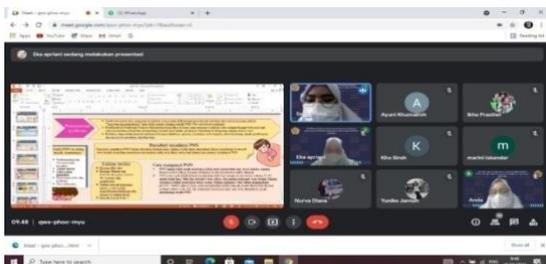
Kondisi di Indonesia lebih banyak perempuan yang mengalami *dismenore* tetapi tidak melakukan pengobatan, tidak sedikit perempuan yang mengalami *dismenore* tidak segera mengatasi dan hanya membiarkan saja. Hal itu terjadinya

karena kurangnya informasi terkait cara penanganan masalah menstruasi tersebut. Remaja yang memiliki pengetahuan kurang terkait permasalahan reproduksi akan berpengaruh terhadap penanganan masalah kesehatan reproduksi yang dihadapinya. Selain itu ketidakcukupan pengetahuan tentang menstruasi, siklus menstruasi dan lainnya berakibat pada kurangnya persiapan pada saat menstruasi pertama, miskonsepsi tentang pembuangan sampah pembalut, dan kurangnya pengetahuan tentang bagaimana mengelola menstruasi dengan aman di sekolah. Sementara itu, ibu, teman, dan guru merupakan sumber informasi utama tentang menstruasi tetapi mereka tidak dapat memberikan informasi yang akurat dan menyeluruh tentang menstruasi (Sinaga Ernawati dkk, 2017)

Memberikan informasi dengan pendidikan kesehatan walaupun dilaksanakan secara daring dipercaya mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri serta mengubah perilaku remaja untuk meningkatkan derajat kesehatannya secara mandiri khususnya terkait kesehatan reproduksi. Dengan kesehatan merupakan salah satu metode yang digunakan untuk menambah pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara

individu, kelompok, maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat. Peran pemberi materi dalam penyuluhan ini adalah menyampaikan materi yang terkait dengan permasalahan menstruasi dan cara penanganan masalah seputar menstruasi.

Oleh karena itu penkes tentang menstruasi, permasalahan menstruasi dan cara penanganannya sangat penting dilakukan remaja putri mendapatkan informasi yang benar terkait permasalahan dalam menstruasi dan cara penanganannya agar terhindar dari masalah-masalah yang berakibat pada gangguan kesehatan reproduksinya agar remaja putri dapat secara mandiri, cepat, tepat dan tanggap untuk mengatasi masalah kesehatan reproduksinya.



Gambar 1; Pelaksanaan edukasi terkait permasalahan menstruasi dan cara penanganannya via *google meet* dengan remaja Putri di SMK Hijau Muda

KESIMPULAN

1. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan ini diterima antusias oleh remaja putri di SMK Hijau Muda Cikarang dimana jumlah mahasiswa yang hadir sebanyak 40 orang dan semua remaja terlihat sangat antusias dengan banyaknya remaja yang bertanya terkait menstruasi dan permasalahan dalam menstruasi. Kegiatan pemberian informasi terkait menstruasi dan permasalahannya sebagai salah satu bentuk kegiatan pendidikan kesehatan khususnya terkait kesehatan reproduksi pada remaja putri di SMK Hijau Muda Cikarang berhasil dilaksanakan.
2. Adanya peningkatan pengetahuan pada remaja putri di SMK Hijau Muda dengan respon positif yang dapat dilihat dengan hasil awal pre test sebesar 55% dengan pengetahuan kategori sangat baik setelah diberikan edukasi tentang permasalahan menstruasi dan cara penanganannya menjadi 95% (38 orang) memiliki pengetahuan dengan kategori sangat baik dan 5 % (2 orang) dengan kategori pengetahuan baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada seluruh mahasiswa dan dosen yang turut membantu kelancaran kegiatan ini, serta kami juga mengucapkan terimakasih kepada SMK Hijau Muda Muda atas kerjasamanya dalam kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ammar, U. R. (2016) *'Faktor risiko dismenore primer pada wanita usia subur di kelurahan di plosorabaya. jurnal berkala epidemiologi*, 4(1), pp. 37–49.
- Arasai, T. and Alatas, F. (2016) *'Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja'*, *Mojority*, 5(3), pp. 79–84.
- BKKBN. 2016. *Rencana Strategis Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Tahun 2015-2019*.
- BKKBN.2018. *Surve Kinerja dan Akuntabilitas Program(SKAP) keluarga tahun 2019.kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta
- Kuswati, dan R. Handayani. 2016. *Gambaran Kesiapan Remaja Dalam Menghadapi Menarche di SDIT Aisyiyah Full Day Pandes Wedi Klaten. Jurnal Kebidanan Volume VIII (1): 43-46*
- Kemendes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Jakarta : Kemendes RI
- Revisi 2016. Jakarta Nurlaily, E. Z. *Hubungan Antara Status Gizi, Riwayat Dismenore Keluarga dan Kerutinan Olahraga dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri*.(Universitas Airlangga, 2016)
- Rustaman Y Nuryani, Saefudin dan Musmiah Bulan Sri. 2019. *Selamat Datang Masa Remaja*. Yogyakarta : CV Budi Utama (Penerbit Deepublish)
- Sinaga Ernawati dkk, 2017. *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Penerbit Universitas Nasional, IWWASH, Global One
- Suparman. (2011). *Premenstrual syndrome*. Jakarta : EGC.