



## **PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI DAN GANGGUAN MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI**

**Yuswita<sup>1</sup>, Nuraina<sup>2\*</sup>, Siti Rahmah<sup>1</sup>, Anna Malia<sup>2</sup>, Cut Putri Maysara<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Almuslim Bireuen-Aceh, Jalan Almuslim, Matangglumpnagdua, Paya Cut, Peusangan, Bireuen, Aceh 2426, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Almuslim Bireuen-Aceh, Jalan Almuslim, Matangglumpnagdua, Paya Cut, Peusangan, Bireuen, Aceh 2426, Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi D-III Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Almuslim Bireuen-Aceh, Jalan Almuslim, Matangglumpnagdua, Paya Cut, Peusangan, Bireuen, Aceh 2426, Indonesia

\*[nurainaumuslim@gmail.com](mailto:nurainaumuslim@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Kesehatan menstruasi merupakan suatu hal yang sangat penting untuk dipahami oleh perempuan khususnya remaja. Jika seorang perempuan sudah memasuki masa pubertas maka salah satunya ditandai dengan datangnya menstruasi atau haid. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017, mengindikasikan 1 dari 5 remaja perempuan tidak pernah berdiskusi seputar menstruasi dengan orang dewasa sebelum mengalami menarche. Sebanyak 41% remaja perempuan memilih untuk merahasiakan bila sedang menstruasi guna menghindari rasa malu dan takut terhadap orang lain di sekolah. Tujuan pelaksanaan kegiatan ini adalah agar remaja putri memahami tentang kesehatan reproduksi dan gangguan menstruasi pada remaja putri. Peserta kegiatan ini adalah siswi (remaja putri) sejumlah 60 siswi. Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini adalah metode ceramah dan diskusi. Adapun media yang digunakan berupa powerpoint, leaflet dan video. Pelaksanaan kegiatan ini di evaluasi menggunakan pretest dan posttest. Didapatkan hasil pengetahuan peserta sebelum (*pretest*) dilakukan penyuluhan mayoritas berada pada kategori cukup sejumlah 33 orang (55%). Sedangkan pengetahuan peserta sesudah (*posttest*) dilakukan penyuluhan berada pada kategori baik sejumlah 32 orang (53,3%).

Kata kunci: edukasi; menstruasi; remaja putri

## ***REPRODUCTIVE HEALTH COUNSELING AND MENSTRUAL DISORDERS IN ADOLESCENT GIRLS***

### ***ABSTRACT***

*Menstrual health is something that is very important for women to understand, especially teenagers. If a woman has entered puberty, one of them is marked by the arrival of menstruation or menstruation. The 2017 Indonesian Demographic and Health Survey (IDHS) indicates that 1 in 5 adolescent girls never discussed menstruation with adults before experiencing menarche. As many as 41% of adolescent girls choose to keep their menstruation a secret to avoid embarrassment and fear of others at school. The purpose of this activity is for adolescent girls to understand about reproductive health and menstrual disorders in adolescent girls. The participants of this activity were 60 female adolescent students. The methods used in this counseling activity are lecture and discussion methods. The media used were powerpoint, leaflets and videos. The implementation of this activity was evaluated using pretest and posttest. The results of the participants' knowledge before (*pretest*) the majority of the counseling was in the moderate category of 33 people (55%). While the participants' knowledge after (*posttest*) counseling was in the good category of 32 people (53.3%).*

*Keywords: education; menstruation; adolescent girl*

## PENDAHULUAN

Kesehatan menstruasi merupakan suatu hal yang sangat penting untuk dipahami oleh perempuan khususnya perempuan yang baru mengalami *menarche* (haid/menstruasi pertama). Menstruasi merupakan suatu indikator kematangan seksual (pubertas) pada remaja putri, yaitu ditandai dengan adanya keluarnya darah dari vagina setiap bulan secara teratur dan berkala. Pada saat seorang perempuan (remaja putri) sudah mengalami menstruasi maka *hygiene* selama menstruasi perlu diperhatikan oleh remaja putri sehingga tidak berdampak pada masalah kesehatan (UNICEF, 2019).

*Menarche* pada remaja putri terjadi pada usia yang bervariasi. Umumnya *menarche* terjadi pada rentang usia 12-14 tahun atau 2-3 tahun setelah payudara tumbuh. Setiap remaja putri yang sudah mengalami menstruasi idealnya siklus menstruasi setiap bulannya antara 28-35 hari setiap periodenya. Lama menstruasi normal pada setiap perempuan berlangsung 3-7 hari. Namun jika siklus yang dialami oleh remaja putri <21 hari atau >35 hari maka siklusnya termasuk dalam kategori tidak normal (Kusyani, 2012). Gangguan siklus menstruasi pada perempuan disebabkan oleh multi faktor diantaranya: faktor fisik (kesehatan, berat badan, status nutrisi), sosial, emosi, intelektual dan spiritual. Padatnya aktifitas pembelajaran di sekolah yang diterapkan kepada remaja putri sehingga mengalami kelelahan merupakan faktor pemicu gangguan siklus menstruasi menjadi tidak teratur atau tidak normal. Selain itu, gaya hidup seperti mengonsumsi makanan yang tidak sehat juga merupakan faktor pemicu siklus menstruasi menjadi tidak normal (Doheny, 2017; Islamy & Farida, 2019; Sundari et al., 2022).

Sekitar 1 miliar manusia atau setiap 1 di antara 6 penduduk dunia adalah remaja. Sebanyak 85% diantaranya hidup di negara berkembang. Di Indonesia, jumlah remaja dan kaum muda berkembang sangat cepat. Antara tahun 1970 dan 2000, kelompok umur 15-24 jumlahnya meningkat dari 21 juta menjadi 43 juta atau dari 18% menjadi 21% dari total jumlah populasi penduduk Indonesia (Kusmiran, 2012). SENSUS Penduduk (2020), menunjukkan bahwa 11,5 juta perempuan di Indonesia berada pada kelompok usia 10-14 tahun, merupakan masa saat mayoritas remaja perempuan mengalami menstruasi pertama (*menarche*). Namun sayangnya, hanya 63% remaja putri yang sungguh memahami apa yang terjadi ketika *menarche* dan hanya 55% yang merasa siap. Selain itu, kesadaran akan perilaku hidup bersih dan sehat saat menstruasi juga masih relatif rendah. Tercatat, ada 1 dari 2 remaja perempuan yang tidak mengganti pembalut mereka setiap 4-8 jam serta tidak mencuci tangan mereka dengan sabun sebelum dan sesudah menggantinya.

Menstruasi masih dianggap sebagai hal yang tabu dan memiliki stigma negatif untuk dibicarakan, serta seringkali sulit untuk mempraktikkan kebersihan menstruasi yang optimal bagi remaja dan orang dewasa di berbagai negara dan wilayah, termasuk Indonesia (WHO, 2018). Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017, mengindikasikan 1 dari 5 remaja perempuan tidak pernah berdiskusi seputar menstruasi dengan orang dewasa sebelum mengalami *menarche*. Sebanyak 41% remaja perempuan memilih untuk merahasiakan bila sedang menstruasi guna menghindari rasa malu dan takut terhadap orang lain di sekolah, terutama remaja laki-laki. Bahkan, hal ini menjadi salah satu alasan yang menyebabkan 1 dari 6 remaja putri terpaksa tidak masuk sekolah selama satu hari atau lebih pada saat mereka sedang menstruasi.

Gangguan menstruasi yang dapat terjadi pada remaja putri meliputi: *amenorea* (tidak menstruasi) melainkan usia sudah pubertas; *oligomenorea* (siklus menstruasi terhenti selama lebih dari 35 hari), *polimenorea* (siklus menstruasi terpisah kurang dari 21 hari); *hipermenorea* (menstruasi yang lebih lama dari rata-rata (lebih dari 8 hari) dan lebih dari 80 ml perdarahan menstruasi dalam satu siklus atau lebih dari 6 kali penggantian pembalut per hari); *hipomenorea* (haid lebih pendek dari biasanya (hanya berlangsung 1-2 hari) dan aliran haid lebih sedikit yaitu kurang dari 40 ml dalam satu siklus) dan *dismenorea* (nyeri saat menstruasi) (Grieger & Norman, 2020; Pibriyanti *et al.*, 2021; Azis *et al.*, 2018; Bull *et al.*, 2019).

Berdasarkan hasil observasi, wawancara dan diskusi dengan kepala sekolah dan siswi (remaja putri) SMP Negeri 2 Peusangan Siblah Krueng banyak Siswi putri yang belum mengetahui secara detail tentang menstruasi dan gangguan menstruasi, kesehatan reproduksi, kesehatan dan *hygiene* saat menstruasi. Kurangnya pemahaman siswi (remaja putri) tentang menstruasi dan gangguan menstruasi, kesehatan reproduksi, kesehatan dan *hygiene* saat menstruasi. Berdasarkan hal tersebut maka Dosen dan Mahasiswi Program Studi D-III Kebidanan Universitas Almuslim memberikan penyuluhan tentang menstruasi, gangguan menstruasi, kesehatan reproduksi, kesehatan dan *hygiene* selama menstruasi. Penyuluhan ini bertujuan memberikan pemahaman kepada remaja putri tentang menstruasi dan gangguan menstruasi, kesehatan reproduksi, kesehatan dan *hygiene* saat menstruasi.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SMP Negeri 2 Peusangan Siblah Krueng pada tanggal 10 Juni 2023. Peserta kegiatan adalah siswi (remaja putri) sejumlah 60 siswi. Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini adalah metode ceramah dan diskusi. Adapun media yang digunakan berupa powerpoint, leaflet dan video. Tahapan pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

1. Sosialisasi  
Pada tahap ini dilakukan sosialisasi tentang kesehatan reproduksi, menstruasi dan gangguannya, kesehatan dan *hygiene* selama menstruasi. Kemudian dibagikan kuesioner *pretest* untuk diisi oleh semua peserta kegiatan.
2. Edukasi (penyuluhan)  
Edukasi (penyuluhan) dilakukan pada remaja putri SMP Negeri 2 Peusangan Siblah Krueng tentang menstruasi, gangguan menstruasi, kesehatan reproduksi, kesehatan dan *hygiene* selama menstruasi. Penyuluhan ini bertujuan memberikan pemahaman kepada remaja putri tentang menstruasi dan gangguan menstruasi, kesehatan reproduksi, kesehatan dan *hygiene* saat menstruasi.
3. Evaluasi  
Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi berupa *posttest* untuk mengukur pemahaman siswi (remaja putri) tentang menstruasi, gangguan menstruasi, kesehatan reproduksi, kesehatan dan *hygiene* selama menstruasi.
4. Partisipasi Mitra  
Mitra dalam kegiatan pengabdian ini adalah siswi (remaja putri) kepala sekolah dan guru SMP Negeri 2 Peusangan Siblah Krueng. Mitra berperan aktif dalam pelaksanaan kegiatan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Peusangan Siblah Krueng dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1.  
Distribusi frekuensi peserta kegiatan pengabdian (n=60)

Jenis Kelamin	f	%
Perempuan	60	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah perempuan yaitu siswi (remaja putri) sejumlah 60 orang (100%).

### Pengetahuan siswi (remaja putri) tentang menstruasi, gangguan menstruasi, kesehatan reproduksi, kesehatan dan *hygiene* selama menstruasi sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) dilakukan penyuluhan

Tabel 2.  
Distribusi pengetahuan peserta sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) dilakukan penyuluhan (n=60)

Pengetahuan	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	f	%	f	%
Baik	17	28,3	32	53,3
Cukup	33	55	24	40
Kurang	10	16,7	4	6,7

Tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan peserta sebelum (*pretest*) dilakukan penyuluhan mayoritas berada pada kategori cukup sejumlah 33 orang (55%). Sedangkan pengetahuan peserta sesudah (*posttest*) dilakukan penyuluhan berada pada kategori baik sejumlah 32 orang (53,3%).



Gambar 1: (a), (b), (c), (d) penyampaian materi, peserta penyuluhan, diskusi dan tanya jawab

Pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang menstruasi, gangguan menstruasi, kesehatan reproduksi, kesehatan dan hygiene selama menstruasi menunjukkan perubahan yang signifikan. Edukasi (penyuluhan) kesehatan berfungsi sebagai suatu upaya yang dapat dilakukan untuk menyampaikan suatu informasi atau pengetahuan kepada masyarakat. Pada prinsipnya seseorang akan terjadi perubahan perilaku setelah diberikan pengetahuan ataupun pemahaman (Notoatmodjo, 2014). Menstruasi masih dianggap sebagai hal yang tabu dan memiliki stigma negatif untuk dibicarakan, serta seringkali sulit untuk mempraktikkan kebersihan menstruasi yang optimal bagi remaja dan orang dewasa di berbagai negara dan wilayah, termasuk Indonesia (WHO, 2018). Sebanyak 41% remaja perempuan memilih untuk merahasiakan bila sedang menstruasi guna menghindari rasa malu dan takut terhadap orang lain di sekolah, terutama remaja laki-laki. Bahkan, hal ini menjadi salah satu alasan yang menyebabkan 1 dari 6 remaja putri terpaksa tidak masuk sekolah selama satu hari atau lebih pada saat mereka sedang menstruasi.

Gangguan siklus menstruasi pada perempuan disebabkan oleh multi faktor diantaranya: faktor fisik (kesehatan, berat badan, status nutrisi), sosial, emosi, intelektual dan spiritual. Padatnya aktifitas pembelajaran di sekolah yang diterapkan kepada remaja putri sehingga mengalami kelelahan merupakan faktor pemicu gangguan siklus menstruasi menjadi tidak teratur atau tidak normal. Selain itu, gaya hidup seperti mengkonsumsi makanan yang tidak sehat juga merupakan faktor pemicu siklus menstruasi menjadi tidak normal (Doheny, 2017; Islamy & Farida, 2019; Sundari et al., 2022).

## **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada 60 remaja putri di SMP Negeri 2 Peusangan Siblah Krueng. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah dan diskusi. Adapun media yang digunakan berupa powerpoint, leaflet dan video. Hasil menunjukkan pengetahuan peserta sebelum (*pretest*) dilakukan penyuluhan mayoritas berada pada kategori cukup sejumlah 33 orang (55%). Sedangkan pengetahuan peserta sesudah (*posttest*) dilakukan penyuluhan berada pada kategori baik sejumlah 32 orang (53,3%).

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Azis, A. A., Kurnia, N., Hartati, & Purnamasari, A. B. (2018). Menstrual Cycle Length in Women Ages 20-30 years in Makassar. *Journal of Physics: Conference Series*, 1028(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1028/1/012019>
- Bull, J. R., Rowland, S. P., Scherwitzl, E. B., Scherwitzl, R., Danielsson, K. G., & Harper, J. (2019). Real-world menstrual cycle characteristics of more than 600,000 menstrual cycles. *Npj Digital Medicine*, 2(1). <https://doi.org/10.1038/s41746-019-0152-7>
- Grieger, J. A., & Norman, R. J. (2020). Menstrual cycle length and patterns in a global cohort of women using a mobile phone app: Retrospective cohort study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(6). <https://doi.org/10.2196/17109>
- Islami, A dan Farida. 2019. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat III . *Jurnal Keperawatan Jiwa*7(1) :13-18.
- Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika

- Kusyani, A. (2012). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Ketidak Aturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi D3 Kebidanan Tingkat 3 di STIKES Bahrul Ulum Tambakberas Jombang tahun 2012. Skripsi . Jombang. Stikes Bahrul Ulum Tambakberas
- Notoatmodjo, S. (2014). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Pibriyanti, K., Nufus, N. T., & Luthfiya, L. (2021). of Menstruation , and Physical Activities With the Incident of Anemia in. Journal Of Nutrition College, 10, 112–119. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Sundari, T., George, A. J., & Sinu, E. (2022). Psychosocial Problems of Adolescent Girls during Menstruation. Journal of Mental Health Education, 3(2), 47–63. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/35722026%0Ahttp://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC9202820>
- UNICEF. (2019). *Menstrual Health and Hygiene*. [https://www.unicef.org/eap/topics/menstrual-hygiene?gclid=Cj0KCQiAuqKqBhDxARIsAFZELmIku8XKIRjJ3ka6IE8vem3qMwi910SrGux1QPvc7E3h5mB9R1IXxEaAhVdEALw\\_wcB](https://www.unicef.org/eap/topics/menstrual-hygiene?gclid=Cj0KCQiAuqKqBhDxARIsAFZELmIku8XKIRjJ3ka6IE8vem3qMwi910SrGux1QPvc7E3h5mB9R1IXxEaAhVdEALw_wcB)
- WHO. (2018). *Menstrual hygiene, Gender inequality, cultural taboos and poverty can cause menstrual health needs to go unmet*. <https://www.unicef.org/wash/menstrual-hygiene>.