

EFEKTIVITAS EDUKASI KESEHATAN TENTANG MENSTRUASI PADA SISWI SMK 1 ANGKOLA TIMUR

Nur Azizah Batubara¹, Mariska, Zakia Rahmi², Siti Patimah, Novi Inriani³
Universitas Aufa Royhan
azizahbatubara16@gmail.com

ABSTRAK

Topik terkait menstruasi merupakan kondisi yang sering dialami oleh remaja putri, Kurangnya pengetahuan mengenai menstruasi haid dapat menyebabkan kecemasan dan ketidaknyamanan pada remaja. Kegiatan edukasi kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai menstruasi Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan siswi terkait dengan menstruasi, gangguan menstruasi, siklus menstruasi, perawatan genitalia saat menstruasi, pemeliharaan personal hygiene, serta meningkatkan motivasi siswi dalam menjaga kesehatan reproduksi saat menstruasi. kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan pada remaja putri siswi SMK N 1 Angkola Timur. Jumlah siswi yang mengikuti acara yaitu sekitar 26 orang. Waktu pelaksanaan kegiatan ini dilakukan selama 1 jam pada hari Kamis 21 Mei 2026 pukul 09.00wib-selesai. Bentuk kegiatan yang dilakukan yaitu penyuluhan kesehatan dan demonstrasi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa ceramah dengan menggunakan slide power point. Hasil kegiatan pemberian informasi terkait menstruasi dan dismenorhe sebagai salah satu perawatan kesehatan reproduksi pada siswi SMK N 1 berhasil dilaksanakan. Disarankan agar kegiatan pemberian informasi terkait menstruasi sebagai salah satu perawatan kesehatan reproduksi pada remaja dapat dilakukan secara berkala dengan frekuensi yang lebih sering dan jangkauan penyebaran informasinya juga dapat diperluas sehingga mencakup seluruh lapisan masyarakat agar remaja dan masyarakat lebih mengetahui dan dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Kata kunci : Menstruasi, Edukasi Kesehatan, Personal Hygiene

ABSTRACT

Menstruation-related topics are conditions often experienced by adolescent girls. Lack of knowledge about menstruation can cause anxiety and discomfort in adolescents. This health education activity aims to increase adolescent girls' knowledge about menstruation. The purpose of this community service activity is to increase students' knowledge related to menstruation, menstrual disorders, menstrual cycles, genital care during menstruation, personal hygiene maintenance, and increase students' motivation in maintaining reproductive health during menstruation. Health education activities were carried out for adolescent girls at SMK N 1 Angkola Timur. The number of students who participated in the event was around 26 people. The implementation time for this activity was carried out for 1 hour on Thursday, May 21, 2026 at 09.00 WIB-finished. The form of activities carried out was health education and demonstrations. The method used in this activity was a lecture using power point slides. The results of the activity of providing information related to menstruation as one of the reproductive health treatments for SMK N 1 students were successfully implemented. It is recommended that information-providing activities related to menstruation as a form of reproductive health care for adolescents be carried out periodically with greater frequency and that the reach of information dissemination be expanded to include all levels of society so that adolescents and the community are more aware and can improve the level of public health.

Keywords : Menstruation, Health Education, Personal Hygiene

PENDAHULUAN

Diperkirakan 45% perempuan di tingkat global menghadapi gangguan siklus menstruasi. Angka ini menunjukkan prevalensi yang tinggi terkait masalah ketidakaturan haid pada wanita (WHO, 2020). Seorang remaja putri akan menstruasi apabila sistem reproduksi dan berbagai komponen hormon yang berada di tubuh telah prima. Proverawati (2009) menegaskan, haid merupakan perdarahan di uterus terjadi secara berangsur dan teratur. Selain itu, dapat dibarengi dengan adanya proses pelepasan pada endometrium. Menstruasi yang terjadi bersamaan dengan fase ovulasi sebagian besar terjadi sekitar usia 17 hingga 18 tahun.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), rentang usia remaja adalah 12 hingga 24 tahun, sementara Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) mendefinisikan usia remaja antara 10 hingga 19 tahun. Bagi seorang remaja perempuan, salah satu indikator yang menandakan permulaan masa pubertas adalah timbulnya menstruasi. Menstruasi sendiri merupakan suatu proses perdarahan yang timbul akibat pelepasan lapisan dinding endometrium. Siklus menstruasi yang terjadi secara berkala ini dipengaruhi oleh fluktuasi hormon estrogen dan progesteron (Yolandiani et al., 2020).

Ketidakteraturan pada siklus menstruasi, jika tidak segera ditangani secara efektif, berpotensi menimbulkan masalah kesuburan. Selain itu, menstruasi yang tidak

teratur dapat menandakan adanya disfungsi pada sistem reproduksi, yang meningkatkan risiko berbagai kondisi patologis, termasuk kanker uterus dan infertilitas. Oleh karena itu, perubahan

yang teramati pada siklus menstruasi dikhawatirkan dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup remaja di masa depan (Islamy & Farida, 2019).

Defisiensi pengetahuan di kalangan remaja putri mengenai praktik higiene menstruasi yang adekuat untuk mencegah ketidaknyamanan selama siklus menstruasi berkontribusi pada isu kenyamanan selama periode menstruasi. Gharoro (2013) mengemukakan bahwa prevalensi pemahaman yang suboptimal mengenai menstruasi di kalangan remaja putri merupakan konsekuensi dari defisiensi perolehan informasi yang komprehensif terkait aspek perawatan diri selama menstruasi. Sikap restriktif yang masih dianut oleh sebagian orang tua dan masyarakat dalam mengkomunikasikan isu perawatan diri selama menstruasi kepada remaja dapat menjadi hambatan signifikan bagi mereka dalam mengakses informasi yang akurat dan relevan. Akibatnya, pemahaman yang belum matang mengenai perawatan diri selama menstruasi dapat meningkatkan kerentanan remaja putri terhadap permasalahan kesehatan reproduksi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan Menstruasi dan Dismenore dilakukan pada tanggal 21 Mei 2026 di SMK N 1 Angkola Timur, Kecamatan Angkola Timur, Kabupaten Tapanuli Selatan, Sumatera Utara. Sasaran kegiatan adalah siswi yang merasakan menstruasi. Jumlah siswa yang mengikuti acara yaitu 26 orang. Waktu pelaksanaan kegiatan ini dilakukan selama 1 jam pada hari Kamis 21 Mei 2026 pukul 10.00

- 12.00 WIB. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa ceramah dengan menggunakan slide power point, Bentuk kegiatan yang dilakukan yaitu Kegiatan ini merupakan bagian dari program kerja Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang menstruasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dimulai dengan mengumpulkan para siswi SMK N 1 Palsabolas dalam satu ruangan. Penyuluhan ini diikuti oleh 26 siswi dengan metode ceramah. Kegiatan yang dilaksanakan ini diterima antusias oleh siswi SMK N 1 yang terlihat dari banyaknya siswi yang bertanya dan menceritakan seputar masalah menstruasi yang di rasakan, menghitung siklus menstruasi dan bagaimana cara pengurangan nyeri saat menstruasi. Kegiatan pemberian informasi terkait menstruasi dan permasalahannya sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan reproduksi pada siswi SMK N 1 berhasil dilaksanakan.

Kesejahteraan reproduksi mencakup kondisi utuh secara fisik, mental, moral, dan sosial terkait seluruh fungsi serta peran sistem reproduksi wanita. Pemahaman mengenai kesehatan reproduksi idealnya ditanamkan sejak masa remaja, memungkinkan individu untuk mendeteksi kelainan pada kesehatan reproduksinya sedini mungkin, khususnya yang berkaitan dengan siklus menstruasi.

Prevalensi dismenore secara global sangatlah signifikan. Rata-rata, lebih dari separuh populasi perempuan di setiap negara dilaporkan mengalami kondisi ini. Di Indonesia, estimasi kejadian dismenore mencapai sekitar 55% pada

perempuan usia produktif yang menderita akibatnya. Angka ini konsisten dengan kisaran kejadian dismenore yang dilaporkan antara 45% hingga 95% pada wanita dalam usia reproduktif.

Kefahaman mengenai kesehatan reproduksi serta pola hidup bersih dan sehat (PHBS) juga merupakan aspek krusial yang perlu mendapat perhatian mendalam. Kognisi individu dapat dipengaruhi oleh berbagai determinan, termasuk tingkat pendidikan, kanal media diseminasi informasi, dan frekuensi paparan terhadap konten informatif. Konsekuensinya, para remaja putri memerlukan penyediaan informasi, mekanisme sosialisasi, serta pemahaman komprehensif terkait kesehatan reproduksi. Persepsi yang keliru mengenai pemeliharaan organ reproduksi berpotensi menimbulkan praktik perawatan yang suboptimal (Purwaningrum, 2017).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah menyimpulkan melalui survei mereka bahwa penyediaan informasi yang akurat dan relevan dapat secara signifikan mengurangi berbagai tantangan yang dihadapi oleh kelompok remaja, termasuk isu-isu terkait kesehatan reproduksi. Populasi global menunjukkan bahwa hampir seperlima, atau sekitar 17,5%, terdiri dari individu berusia antara 10 hingga 19 tahun. Angka ini bahkan lebih menonjol di negara-negara berkembang, di mana kelompok usia ini mencakup proporsi yang lebih besar, yaitu sekitar 23% (WHO, 2012). Lebih lanjut, studi Survei Demografi dan Kesehatan (SDKI) mengenai Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) pada tahun 2012 mengindikasikan bahwa tingkat pengetahuan

para remaja mengenai kesehatan reproduksi masih tergolong rendah. Secara spesifik, sekitar 4,7% remaja perempuan tidak memiliki pemahaman mengenai perubahan fisik yang dialami selama masa pubertas.

REFERENSI

- Harahap, L. J., & Harahap, L. J. (2022). Hubungan pengetahuan kesehatan reproduksi dengan perilaku seksual remaja di SMA Negeri 8 Padangsidempuan. *Bioedunis Journal*, 1(2), 67-72.
- Islamy, A., & Farida, R. (2019). Pengaruh ketidakteraturan menstruasi terhadap kualitas hidup remaja. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 45–51.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman kesehatan remaja. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mulyani, S., Fitriani, D., & Rahmawati, I. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi kejadian dismenore primer pada remaja. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 8(2), 67–74.
- Proverawati, A. (2009). Menarche menstruasi pertama penuh makna. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rachmawati, D., & Safriana, R. (2020). Prevalensi dismenore pada remaja putri di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(3), 120–126.
- World Health Organization. (2020). Adolescent health and development. Geneva: WHO.
- Yolandiani, R., Sari, M., & Putri, D. (2020). Hubungan siklus menstruasi dengan kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 85–92

DOKUMENTASI KEGIATAN

