Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD) **e-ISSN. 296-3559**
Vol. 3 No. 1 Juni 2024 (P. 38-41)

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MENSTRUASI DAN PERMASALAHANNYA SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN REMAJA MENGENAI KESEHATAN REPRODUKSI

Ica Fauziah Harahap
Dosen STIKes Paluta Husada
icafauziahyes@gmail.com

ABSTRACT

This community service activity has the theme "Health Education about Menstruation and its Problems as an Effort to Improve Vocational School Students about Reproductive Health. The object of this activity is to provide knowledge about the menstrual process and early detection of PMS and dysmenorrhea problems among young women and can handle them appropriately. The implementation of this activity is planned in 3 stages, such as the preparation stage, implementation stage, and evaluation stage. The preparation stage includes obtaining permits, collecting initial data in the form of an assessment by giving a pretest to female vocational school students about the menstruation and menstruation process, preparing tools and materials, and coordinating with related parties. The implementation stage of the activity is conducting health education about the menstrual process, screening for the incidence of dysmenorrhea, and conducting health education about PMS, dysmenorrhea, and their management. The evaluation stage is conducting a post-test related to the menstrual process, PMS, and dysmenorrhea, and preparing a report on health education results given to vocational school students. From the interviews with 5 female students, it was revealed that after attending health education they gained useful knowledge that they had never received before and it was important to put it into practice in everyday life. Based on the evaluation results, show that increase in the level of knowledge of students about menstruation.

Keywords: *Health Education, Menstruation, Premenstrual Syndrome, Dysmenorrhea*

ABSTRAK

Pengabdian kepada masyarakat ini bertema “Pendidikan Kesehatan tentang Menstruasi dan Permasalahannya sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Remaja Sekolah Menengah Kejuruan tentang Kesehatan Reproduksi. Tujuan kegiatan ini untuk memberikan pengetahuan tentang proses menstruasi serta deteksi dini masalah PMS dan *dismenore* di kalangan remaja putri dan mampu melakukan penanganan secara tepat. Pelaksanaan kegiatan ini direncanakan dalam 3 tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Tahap persiapan meliputi pengurusan izin, pengumpulan data awal berupa pengkajian dengan memberikan *pretest* kepada siswi SMK tentang proses menstruasi dan *dismenore*, persiapan alat dan bahan, serta koordinasi dengan pihak terkait. Tahap pelaksanaan kegiatan adalah melakukan pendidikan kesehatan tentang proses menstruasi, melakukan skrining kejadian *dismenore*, melakukan pendidikan kesehatan tentang PMS, *dismenore* dan penatalaksanaannya. Tahap evaluasi adalah melakukan *posttest* terkait dengan proses menstruasi, PMS dan *dismenore*, dan pembuatan laporan hasil pendidikan kesehatan yang diberikan kepada siswi SMK. Dari hasil wawancara dengan 5 orang siswi mengungkapkan bahwa setelah mengikuti pendidikan kesehatan mendapatkan ilmu yang sangat bermanfaat yang belum pernah di dapatkan sebelumnya dan penting untuk dapat dipraktekan pada kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil evaluasi menunjukkan peningkatan tingkat pengetahuan remaja putri tentang menstruasi.

Keyword: *Pendidikan Kesehatan, Menstruasi, Sindrom Premenstruasi, dismenore*

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan hal yang sangat wajar yang dialami oleh seorang wanita, dimana hal ini merupakan sebuah pertanda bahwa wanita tersebut telah memasuki masa pubertas. Menstruasi merupakan kejadian alamiah yang terjadi akibat dari terlepasnya lapisan endometrium uterus pada wanita normal. Selama masa menstruasi darah dan lapisan yang telah terbentuk pada dinding rahim akan mengalir keluar melalui vagina, selain itu juga termasuk sel telur mati yang tidak dibuahi oleh sperma (Andira, 2019).

Masa remaja adalah masa peralihan yang ditandai dengan adanya perubahan mulai dari fisik, emosi dan psikis. Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke dewasa. Pada masa ini terjadi pertumbahan dan perkembangan yang sangat cepat baik dalam perubahan fisik, mental dan sosial. Umumnya pada remaja proses pematangan fisik lebih cepat dari pematangan psikososialnya (Iskandar, 2019).

Kelainan menstruasi merupakan suatu masalah fisik ataupun masalah mental yang mempengaruhi siklus menstruasi yang dapat menyebabkan seseorang merasakan nyeri (Desminore), perdarahan yang tidak biasa dengan jumlahnya banyak maupun sedikit, terlambatnya seseorang mengalami menarche ataupun hilangnya siklus menstruasi tertentu. Kelainan menstruasi tidak jarang dapat menimbulkan kecemasan pada diri wanita karena kekhawatiran akan pengaruh dari kelainan menstruasi terhadap kesuburan dan kesehatan wanita pada umumnya. Menstruasi yang tidak teratur merupakan proses tidak seimbangnya hormon pada sistem reproduksi wanita dimana antara hormon estrogen dan progesteron harus dalam komposisi yang sesuai. Siklus haid yang normal terjadi setiap 21-35 hari. Jumlah darah haid normal berkisar 30-40 mL. Menurut hitungan para ahli, perempuan akan mengalami 500 kali haid selama hidupnya (Sibagariang, Pusmaika, & Rismalinda, 2018)

Gangguan menstruasi mempunyai hubungan tertentu terhadap keadaan fisik dan psikologik wanita. Gangguan menstruasi dipengaruhi oleh berat badan, frekuensi olahraga, aktivitas fisik, stress, diet, paparan lingkungan, kondisi kerja, sinkronisasi proses menstruasi, dan gangguan endokrin (Oktara,2019)

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesiapan remaja putri dalam menghadapi menstruasi antara lain tingkat pengetahuan, dan dukungan dari orang tua. Pengetahuan tentang menstruasi sangat dibutuhkan oleh remaja putri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sulistina (2019) didapatkan hasil 46,7% remaja SMK mempunyai pengetahuan baik tentang menstruasi, 28,9% mempunyai pengetahuan cukup, dan 24,30% mempunyai pengetahuan kurang (Sulistina, 2019). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hastuti, dkk (2014) didapatkan data bahwa siswi SD mempunyai pengetahuan baik tentang menstruasi sebanyak 61,77%), cukup 29,41% dan kurang 8,82%.

Remaja putri membutuhkan informasi tentang proses menstruasi dan permasalahan yang menyertainya (premenstrual syndrome, dan dismenore) sehingga akan lebih bersikap positif dan mampu berperilaku yang baik saat menstruasi dan mengalami beberapa keluhan yang menyertai menstruasi.

METODE PENELITIAN

Kegiatan penyuluhan tentang menstruasi dilaksanakan tahun 2024. Persiapan kegiatan ini dilakukan dengan kordinasi dengan Kepala sekolah dan bagian administrasi. Kordinasi ini dilakukan untuk mendapatkan ijin kegiatan penyuluhan serta penetapan pelaksanaan kegiatan. Kegiatan ini dilaksanakan mulai dari pukul 09.00 WIB pagi di ruang kelas SMK Kesehatan Paluta Husada. Kegiatan ini dimulai dengan sambutan dari Kepala sekolaj kemudian dilanjutkan kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh Dosen serta dibantu oleh beberapa mahasiswa Prodi DIII Kebidanan STIKes Paluta Husada.

HASIL

Kegiatan penyuluhan ini di hadiri oleh Dosen, mahasiswa Prodi DIII Kebidanan STIKes Paluta Husada dan siswa perempuan SMK Paluta Husada. Adapun hasil penyuluhan adalah:

1. Peningkatan tingkat pengetahuan remaja SMK tentang menstruasi sebesar 82%.
2. Peningkatan tingkat pengetahuan remaja SMK tentang Premenstruasi Syndrome sebesar 80%.
3. Peningkatan tingkat pengetahuan remaja SMK tentang Dismenorhea sebesar 76%.

PEMBAHASAN

Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses untuk menyadarkan, meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku masyarakat tentang kesehatan. Pendidikan kesehatan bertujuan agar masyarakat menyadari dan mengetahui cara memelihara kesehatan, menghindari atau mencegah dari hal hal yang merugikan kesehatan serta bagaimana mencari pengobatan yang tepat (Notoatmojo, 2009). Pemberian pendidikan kesehatan akan membantu remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku. Dengan pemberian pendidikan kesehatan diharapkan bisa memperbaiki dan meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait dengan menstruasi dan permasalahannya sehingga akan berdampak pada menurunnya masalah kesehatan dan produktivitas belajar yang disebabkan oleh masalah selama menstruasi. Pengetahuan yang lebih baik akan memberikan pengaruh yang besar terhadap sikap yang positif dalam menghadapi menstruasi. Fitriani (2020) menyatakan indikator dalam mencapai keberhasilan suatu proses pendidikan kesehatan adalah adanya peningkatan pengetahuan dan sikap individu yang diaplikasikan dalam perilaku sehari hari.

KESIMPULAN

Kegiatan pendidikan kesehatan terkait dengan menstruasi dan permasalahannya dapat meningkatkan tingkat pengetahuan remaja SMk sehingga diharapkan akan meningkatkan kesadaran dan kesiapan dalam menjalani menstruasi.
Saran bagi Siswi SMK, siswi diharapkan mampu mengimplementasikan ilmu yang telah didapatkan dan *sharing* ilmu kepada teman lain yang tidak hadir saat kegiatan dilaksanakan. Bagi Instansi Pendidikan, STIKes Paluta Husada, diharapkan menjadikan pengabdian masyarakat ini menjadi kegiatan rutin dari instansi karena sangat dibutuhkan oleh masyarakat sekitar.

REFERENSI

Andira (2019). Pengantar Metodologi Penelitian untuk Ilmu Kesehatan. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.

Fitriani (2020). *Sindrom premenstruasi mengungkap tabir sensitifitas perasaan menjelang menstruasi*. Yogyakarta: Nuha medika.

Hastuti, T.P., Widatiningsih, s., Afifah, A. (2014). Hubungan tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menarche pada siswi kelas V dan VI di SD Negeri Dangkep Parakan temanggung., *Jurnal Kebidanan*. 3 (7), 16-23.

Iskandar (2019). Promosi Kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Sibagariang, Pusmaika & Rismalinda (2018). Pengembangan Model Kesehatan Reproduksi Remaja. Buletin Penelitian Sistem Kesehatan Volume 8.

Sulistina, D.R. (2019). Hubungan pengetahuan menstruasi dengan perilaku remaja putri tentang menstruasi di SMP N 1 Tranggalek. Karya Tulis Ilmiah. www.uns.ac.id




PENGABDIAN KEPADA
MASYARAKAT