

## **HEALTH EDUCATION ABOUT MENSTRUAL AND MENSTRUAL DISORDERS IN ADOLESCENT WOMEN AT SMAN 13 BATAM**

### **EDUKASI KESEHATAN TENTANG MENSTRUASI SERTA GANGGUAN MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 13 BATAM**

**Fitriani<sup>1)</sup>, Nuari Andolina<sup>2)</sup>**  
STIKes Awal Bros Batam  
Email: vfitriyani180396@gmail.com

#### **ABSTRACT**

*Lack of knowledge about menstruation can be the cause of long-term reproductive health problems and make young women unprepared for menstruation. Menstruation-related topics are still considered taboo and have negative stigma and it is often difficult to practice optimal menstrual hygiene for adolescents and adults in various regions. Lack of knowledge about reproductive health often affects reproductive health problems faced by adolescents. The purpose of this community service activity is to increase the knowledge of young women related to menstruation, menstrual disorders, menstrual cycles, treatment of genitalia during menstruation, maintenance of personal hygiene, and increase the motivation of young women in maintaining reproductive health during menstruation. Health counseling activities were carried out on adolescent girls at SMAN 13 Batam with a total of 42 girls who participated in the counseling activities. This community service activity was carried out on Monday, 15 November 2021. The activities carried out were health counseling and demonstrations. The method used in this activity is a lecture using leaflets. The results of educational activities related to menstruation and its problems as one of the reproductive health treatments for adolescent girls at SMAN 13 Batam were successfully implemented. It is recommended that the activity of providing health education related to menstruation and its problems as one of the reproductive health treatments for adolescents can be carried out regularly and the reach of information dissemination can also be expanded, not only in the city of Batam but in the area of the Riau Islands in particular so that adolescents and the public are more aware and can improve their health. public health status.*

**Keywords:** Health Education, Youth, Menstruation, Reproductive Health

#### **ABSTRAK**

Pengetahuan yang kurang tentang menstruasi dapat menjadi penyebab masalah kesehatan reproduksi jangka panjang dan menjadikan remaja putri tidak siap dalam menghadapi menstruasi. Topik terkait menstruasi masih dianggap sebagai hal yang tabu dan memiliki stigma negatif dan seringkali sulit untuk mempraktikkan kebersihan menstruasi yang optimal bagi remaja dan orang dewasa di berbagai wilayah. Pengetahuan yang kurang tentang kesehatan reproduksi sering berpengaruh terhadap masalah kesehatan reproduksi yang dihadapi remaja. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait dengan menstruasi, gangguan menstruasi, siklus menstruasi, perawatan genitalia saat menstruasi, pemeliharaan personal hygiene, serta meningkatkan motivasi remaja putri dalam menjaga kesehatan reproduksi saat menstruasi. Kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan pada remaja putri di SMAN 13 Batam dengan jumlah remaja putri yang mengikuti kegiatan penyuluhan sekitar 42 orang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Senin, 15 November 2021. Bentuk kegiatan yang dilakukan yaitu penyuluhan kesehatan dan demonstrasi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa ceramah dengan menggunakan leaflet. Hasil kegiatan pemberian edukasi terkait menstruasi dan permasalahannya sebagai salah satu perawatan kesehatan reproduksi pada remaja putri SMAN 13 Batam berhasil dilaksanakan. Disarankan agar kegiatan pemberian edukasi Kesehatan terkait menstruasi dan

permasalahannya sebagai salah satu perawatan kesehatan reproduksi pada remaja dapat dilakukan secara berkala dan jangkauan penyebaran informasinya juga dapat diperluas, tidak hanya dikota Batam tetapi didaerah Kepulauan khusus nya Kepulauan Riau sehingga remaja dan masyarakat lebih mengetahui dan dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

**Kata Kunci :** *Edukasi Kesehatan, Remaja, Menstruasi, Kesehatan Reproduksi*

## **PENDAHULUAN**

Permulaan masa remaja ditandai dengan perubahan fisik, hormonal, psikologis dan sosial yang signifikan berhubungan dengan mencapai kematangan seksual. Salah satu proses kematangan seksual adalah datangnya menarche, didefinisikan sebagai siklus menstruasi pertama, perdarahan menstruasi pertama (Santrock, 2017). Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Depkes RI, 2014). Masa peralihan pada remaja berhubungan erat dengan kesehatan reproduksi remaja. Gangguan menstruasi merupakan salah satu masalah dalam kesehatan reproduksi, yang sering menjadi penyebab seorang perempuan datang berobat ke tempat pertolongan pertama (Prawirohardjo, 2014).

Menurut laporan World Health Organization (WHO) (2012), prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45%. Departemen Kesehatan RI dalam Riset Kesehatan Dasar tahun 2015 mengungkapkan bahwa, sebanyak 11,7% remaja di Indonesia mengalami haid tidak teratur, sebanyak 14,9% wanita yang tinggal di daerah perkotaan di Indonesia mengalami menstruasi yang tidak teratur dan prevalensi ketidakteraturan menstruasi di DIY sebanyak 15,8%. Menurut WHO (2019) gangguan emosi salah satunya adalah kecemasan yang dapat mempengaruhi remaja dalam bidang-bidang kegiatan di sekolah dan menyumbang angka kesakitan global. Kecemasan dapat mempengaruhi perkembangan kesehatan fisik dan mental remaja.

Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010, sebagian besar (68%) perempuan di Indonesia berusia 10-59 tahun melaporkan menstruasi teratur dan (13,7%) mengalami masalah siklus menstruasi yang tidak teratur dalam 1 tahun terakhir. Persentase tertinggi menstruasi tidak teratur adalah Gorontalo (23,3%) dan terendah di Sulawesi Tenggara (8,7%), sedangkan persentase menstruasi tidak teratur di Sumatra Barat sebesar (19,1%).

Kesehatan menstruasi merupakan salah satu aspek penting dalam membangun kualitas sumber daya manusia dan berkaitan erat dengan kesehatan reproduksi. Permasalahan seputar menstruasi seringkali dianggap tabu untuk dibahas di ranah publik dan kurang mendapat perhatian untuk dipelajari dan diajarkan, khususnya kepada perempuan. Hal tersebut antara lain yang menyebabkan masih tersebarnya mitos seputar menstruasi dan persepsi yang tidak tepat berkaitan dengan menstruasi. Masalah seputar menstruasi salah satunya adalah menoragia (Sinaga dkk, 2017).

Pengetahuan yang kurang tentang Kesehatan reproduksi sering berpengaruh terhadap masalah kesehatan reproduksi yang dihadapi remaja. Metode penyuluhan dipercaya mampu meningkatkan pengetahuan remaja serta mengubah perilaku remaja untuk meningkatkan derajat kesehatannya secara mandiri. Penyuluhan 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 kesehatan reproduksi remaja serta praktik pencegahan keluhan-keluhan pre menstruasi.

Berdasarkan latar belakang di atas maka perlu dilakukan edukasi kesehatan tentang menstruasi karena kurangnya pengetahuan remaja putri dalam menghadapi menstruasi, oleh karena itu penulis tertarik melakukan kegiatan pengabdian masyarakat kepada remaja putri dengan menggunakan media leaflet. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta sikap remaja putri dalam menghadapi menstruasi serta gangguan pada menstruasi.

## METODE

Bentuk kegiatan yang dilakukan yaitu penyuluhan kesehatan dan demonstrasi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa ceramah dengan menggunakan Leaflet. Materi yang diberikan yaitu pemberian informasi tentang konsep menstruasi, gangguan dan gejala, patofisiologi, pencegahan, manifestasi klinis serta pemeriksaan yang disarankan. Kemudian setelah ceramah materi, remaja putri diminta untuk responsi tanya jawab guna mengetahui pemahaman terhadap materi yang diberikan. Kegiatan penyuluhan tentang gangguan menstruasi pada remaja putri dapat tercapai dan terlaksana dengan baik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dalam sosialisasi edukasi kesehatan reproduksi dalam rangka menghadapi menstruasi di SMAN 13 Batam adalah membantu remaja putri memberikan pengetahuan dan mempersiapkan diri menghadapi menstruasi sehingga mampu untuk mempersiapkan diri agar terhindar dari problem-problem pada remaja dan memberdayakan remaja putri dalam aspek kesehatan reproduksinya agar dapat bertumbuh kembang dengan baik dan kelak menjadi remaja yang mampu dalam menjaga personal hygiene terutama pada saat menghadapi menstruasi. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada bulan November 2021. Kegiatan diikuti oleh 42 orang siswi SMAN 13 Batam. Hasil pre test dan post test ditunjukkan di table berikut ini :

**Tabel 1** | Tabel hasil *Pre-Test dan Post-Test*

No	Pertanyaan	Pre Test	Post Test
1	Pengertian menstruasi	80%	100%
2	Tanda dan Gejala menstruasi	75%	95%
3	Gangguan menstruasi	65%	80%
4	Cara mengatasi masalah menstruasi	80%	100%
5	Pemeliharaan organ reproduksi wanita	75%	95%

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa setelah pelaksanaan pemberian edukasi mengenai menstruasi serta gangguan menstruasi pada remaja putri SMAN 13 Batam, para peserta sudah mendapatkan pengetahuan cara menghadapi menstruasi dilihat dari hasil Pretest yang dilakukan. Pengetahuan tersebut meningkat setelah dilakukan pemberian informasi dengan metode ceramah dengan menggunakan leaflet.

Pengetahuan yang kurang tentang kesehatan reproduksi sering berpengaruh terhadap masalah kesehatan reproduksi yang dihadapi remaja. Metode penyuluhan dipercaya mampu meningkatkan pengetahuan remaja serta mengubah perilaku remaja untuk meningkatkan derajat kesehatannya secara mandiri. Penyuluhan 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 kesehatan reproduksi remaja serta praktik pencegahan keluhan-keluhan pre menstruasi.

Kurangnya informasi pada remaja putri tentang perawatan menstruasi untuk menghindarkan keluhan-keluhan selama menstruasi menyebabkan masalah kenyamanan selama remaja mengalami menstruasi. Gharoro (2013) mengatakan bahwa banyak remaja perempuan kurang memahami menstruasi akibat dari kurangnya perolehan informasi yang memadai terkait isu perawatan diri terkait menstruasi. Masih banyaknya sikap orang tua dan masyarakat yang kurang terbuka dalam mendiskusikan perawatan diri saat menstruasi dengan remaja tersebut bisa menjadi penghalang bagi remaja untuk mendapatkan hak informasi yang tepat. Pemahaman yang kurang memadai tentang perawatan diri saat menstruasi tersebut dapat menyebabkan remaja putri berisiko mengalami masalah reproduksi.

### Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1 : Setelah dilakukan Post-Test



Gambar 2 : Sebelum Pemberian Penyuluhan (Pre-Test)

### KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa remaja putri SMAN 13 Batam memiliki peningkatan pengetahuan mengenai menstruasi serta gangguan menstruasi. Kegiatan yang dilaksanakan ini diterima antusias oleh remaja

putri SMAN 13 Batam yang terlihat dari banyaknya siswi yang bertanya seputar gangguan menstruasi dan terapi komplementer mengurangi nyeri saat menstruasi. Kegiatan pemberian informasi terkait menstruasi dan permasalahannya sebagai salah satu perawatan kesehatan reproduksi pada remaja putri SMAN 13 Batam berhasil dilaksanakan dengan baik.

## SARAN

Harapannya pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilakukan secara berkala dengan frekuensi yang lebih sering dan jangkauan penyebaran informasinya juga dapat diperluas sehingga mencakup seluruh lapisan masyarakat agar siswi dan masyarakat lebih mengetahui dan dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada seluruh pihak yang telah membantu kegiatan ini terlaksana dengan baik terutama kepada seluruh pihak sekolah SMAN 13 Batam dan pihak institusi Universitas Awal Bros yang telah memberikan dukungan kepada penulis sehingga kegiatan dapat diselesaikan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alimuddin, Amaliya. 2017. Hubungan Dismenorea Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswa Prodi Div Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari (Skripsi). Poltekkes Kemenkes Kendari : Jurusan Kebidanan Diploma IV.
- Anurogo, Ditto. (2011) Nyeri Haid. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Baumann, S. E., Lhaki, P. and Burke, J. G. (2019) 'Assessing the Role of Caste/Ethnicity in Predicting Menstrual Knowledge, Attitudes, and Practices in Nepal', *Global Public Health*. Taylor & Francis, 0(0), pp. 1-14. doi:10.1080/17441692.2019.1583267.
- Chandra-mouli, V., & Patel, S. V. (2017). Mapping the knowledge and understanding of menarche, menstrual hygiene and menstrual health among adolescent girls in low- and middle-income countries. *Reproductive Health*, 1-16. <https://doi.org/10.1186/s12978-017-0293-6>.
- Kumalasari I, 2012 Kesehatan Reproduksi. Jakarta:
- Kusmiran, Eni. 2010. Kesehatan Reproduksi Remaja dan wanita, Salemba Medika.
- Manuaba, 2010. Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita, EGC. Jakarta
- Nugroho, T., Indra, B. U. Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Nuha Medika. 2018
- Prawirohardjo, Sarwono, 2010. Ilmu Kebidanan. EGC. Jakarta
- Proverawati A, Misaroh S. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika. 2019
- Rajakumari, G.A. (2015). A study on knowledge regarding menstrual hygiene among adolescent school girls. *Global Journal of Current Research*, 111-116
- Simanjuntak, P. (2006). Gangguan Haid dan siklusnya, edisi 2. Jakarta: PT Bina Pustaka.

