

## **Edukasi Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi**

**Ria Febrina**

Program Studi D III Kebidanan STIKes Baiturrahim Jambi

Email: febrinaria2002@gmail.com

Submitted : 13/07/2020

Accepted: 27/07/2020

Published: 24/11/2010

### **Abstract**

*Adolescence according to WHO are those who are in the transition phase between childhood and adulthood. According to the Indonesian Minister of Health the age limit for teenagers is between the ages of 10 to 19 years and not yet married. Adolescence or puberty is a stage in development when sexual maturity and reproductive ability are achieved. One sign of a woman entering adolescence is menstruation. Menstruation is a normal process, which occurs every month in almost all women. Menstruation occurs when blood is removed, within 3-5 days each month. There are still teenagers in Asam Atas village who do not know the function of reproduction, PMS symptoms and how to cope with menstrual pain. Poor or wrong menstrual education can be a cause of long-term reproductive health problems. Therefore it is necessary to provide counseling to increase adolescent knowledge about menstruation. It is expected to increase awareness of teenage girl about the need to maintain personal hygiene during menstruation. This community service activity was carried out at the Darussalam Al-Hafidz Islamic Boarding School in Jambi City. The time of implementation in February 2019. The target is teenage girl. Community service methods include a survey and lecture approach. The results obtained are teenage girl able to understand about menstruation and how to cope with pain during menstruation. It is recommended that schools work together with health workers to routinely provide reproductive health education to teenage girl.*

**Keywords :** *reproduction health, menstruation, teenage girl*

### **Abstrak**

Masa remaja menurut WHO adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Menurut Menteri Kesehatan RI batas usia remaja adalah antara usia 10 sampai 19 tahun dan belum kawin. Masa remaja atau puber adalah suatu tahap dalam perkembangan saat kematangan alat seksual dan tercapai kemampuan reproduksi. Salah satu tanda seorang perempuan memasuki masa remaja adalah terjadinya menstruasi. Menstruasi adalah suatu proses yang normal, yang terjadi setiap bulannya pada hampir semua wanita. Menstruasi terjadinya pengeluaran darah, dalam jangka waktu 3-5 hari setiap bulannya. Masih ada remaja di Kelurahan Asam Atas yang tidak mengetahui fungsi dari reproduksi, gejala PMS dan cara mengatasi nyeri menstruasi. Pendidikan menstruasi yang kurang atau salah dapat menjadi penyebab masalah kesehatan reproduksi jangka panjang. Maka dari itu diperlukan memberikan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai menstruasi. Diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja putri tentang perlunya menjaga kebersihan diri saat menstruasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi. Waktu pelaksanaan pada bulan Februari 2019. Sasaran adalah remaja putri. Metode pengabdian masyarakat meliputi pendekatan survey dan ceramah. Hasil yang diperoleh adalah remaja putri mampu memahami mengenai menstruasi dan cara mengatasi nyeri saat menstruasi. Disarankan kepada pihak sekolah untuk bekerja sama dengan petugas kesehatan agar rutin memberikan penyuluhan kesehatan reproduksi pada remaja putri.

**Kata Kunci :** kesehatan reproduksi, menstruasi, remaja putri

## PENDAHULUAN

Masa remaja (Adolescence) merupakan masa di mana terjadi transisi masa kanak-kanak menuju dewasa, biasanya antara usia 13 dan 20 tahun, yang mengalami perubahan psikologis, kognitif, dan seksualitas. Anak usia sekolah mengalami perubahan mulai dari 6-18 tahun sangat luas dan mencakup seluruh area pertumbuhan dan perkembangan (Potter & Perry, 2009).

Masa remaja atau puber adalah suatu tahap dalam perkembangan saat kematangan alat seksual dan tercapai kemampuan reproduksi (Al-Mighwar, 2006). Salah satu tanda seorang perempuan memasuki masa remaja adalah terjadinya menstruasi (Ramaiah, 2006).

Menstruasi atau disebut juga haid merupakan perdarahan yang terjadi akibat luruhnya dinding sebelah dalam rahim (endometrium) yang banyak mengandung pembuluh darah. Lapisan endometrium dipersiapkan untuk menerima pelekatan embrio atau mempersiapkan uterus untuk kehamilan. Bila kehamilan tidak terjadi, lapisan ini akan luruh kemudian darah akan keluar melalui serviks dan vagina (Widyastuti, 2009).

Siklus atau lamanya menstruasi biasanya adalah 3-5 hari, tetapi pada wanita normal pengeluaran darah dapat sesingkat 1 hari atau selama 8 hari. Panjang siklus menstruasi sangat bervariasi tergantung individu. Siklus menstruasi pendek antara 15-23 hari sedangkan, siklus menstruasi panjang antara 35-45 hari. Namun, panjang siklus menstruasi yang dianggap rata-rata normal adalah 28 hari (Indiarti, 2007).

Gangguan siklus menstruasi akan memberikan dampak bagi remaja tersebut. Gangguan siklus menstruasi secara fisiologis dapat menandakan adanya kehamilan, gangguan endokrin, kelainan siklus, dan status gizi remaja tersebut kurang. Remaja putri termasuk kategori kelompok yang lebih berisiko tinggi terkena Infeksi Saluran Reproduksi (ISR). ISR yang

berlanjut dapat mengakibatkan kemandulan hingga terjadi kehamilan di luar kandungan.

Penyebab ISR beragam, salah satunya adalah perilaku personal hygiene yang tidak benar. Perilaku tersebut meliputi mengganti pembalut kurang dari 4 kali dalam sehari, bahan pembalut yang digunakan tidak tepat, sering menggunakan antiseptik guna merawat genetalia, tidak mengganti celana dalam kurang 2 kali sehari, mengganti pembalut tidak 1-2 jam ketika hari pertama menstruasi, cara cebok yang salah, sesudah Buang Air Kecil (BAK), Buang Air Besar (BAB) dan mandi tidak mengganti pembalut.

Pendidikan menstruasi yang kurang atau salah dapat menjadi penyebab masalah kesehatan reproduksi jangka panjang. Saat mengalami menstruasi, mulut rahim akan terbuka, sel darah yang berisi protein yang keluar melalui vagina memancing pertumbuhan kuman. Jika kebersihan menstruasi tidak terjaga, risiko kesehatan seperti infeksi, sistitis, endometriosis, bahkan karsinoma serviks akan meningkat.

Pendidikan adalah suatu proses belajar yang berarti dalam pendidikan itu terjadi proses pertumbuhan, perkembangan, atau perubahan kearah yang lebih dewasa. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan dimana seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pengetahuannya (Notoatmodjo, 2007).

Berdasarkan alasan diatas maka perempuan khususnya remaja putri perlu mendapatkan edukasi mengenai menstruasi sebagai upaya meningkatkan pengetahuan serta kemampuan remaja puteri dalam manajemen kesehatan menstruasi.

## TARGET DAN LUARAN

1. Target  
Target dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah remaja putri.
2. Luaran  
Adapun luaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini selain publikasi pada jurnal ilmiah yaitu:
  - a. Pemahaman remaja putri tentang menstruasi
  - b. Serta pemberian kesadaran remaja putri untuk dapat menjaga kebersihan diri saat menstruasi agar terhindar dari resiko penyakit organ reproduksi.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan Februari 2019 dengan sasaran kegiatan adalah remaja putri berjumlah 20 orang.

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi:

### Persiapan

1. Sosialisasi: pertemuan dengan pihak sekolah.
2. Mengidentifikasi masalah.
3. Permusuan solusi : menyampaikan rencana kegiatan kepada pihak sekolah dengan mengurus surat izin melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

### Pelaksanaan

1. Melakukan *pretest* (menggali pemahaman remaja putri tentang menstruasi)
2. Memberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi (pengertian, proses terjadinya menstruasi, PMS dan cara mengatasinya, gangguan-gangguan saat menstruasi, cara mengatasi nyeri menstruasi dan cara menjaga kebersihan saat menstruasi).
3. Monitoring dan Evaluasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan agar remaja putri memahami tentang menstruasi. Pada pengabdian ini dilakukan pendidikan kesehatan kepada remaja putri mengenai menstruasi. Kegiatan penyuluhan berlangsung kurang lebih 30 menit dan terlaksana dengan tertib dan lancar serta mendapat antusias yang baik dari para peserta dan pihak sekolah. Kegiatan yang dilakukan adalah memberikan edukasi kesehatan berupa penyuluhan menstruasi meliputi pengertian, proses terjadinya menstruasi, PMS dan cara mengatasinya, gangguan-gangguan saat menstruasi, cara mengatasi nyeri menstruasi dan cara menjaga kebersihan saat menstruasi.

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, 2007). Pemberian penyuluhan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dan memperbaiki cara menjaga kebersihan diri saat menstruasi.



Gambar 1. Penyuluhan kesehatan

Remaja putri termasuk kategori kelompok yang lebih berisiko tinggi terkena Infeksi Saluran Reproduksi (ISR). ISR yang berlanjut dapat mengakibatkan kemandulan hingga terjadi kehamilan di luar kandungan.

Penyebab ISR beragam, salah satunya adalah perilaku personal hygiene yang tidak benar. Perilaku tersebut meliputi mengganti pembalut kurang dari 4 kali dalam sehari, bahan pembalut yang digunakan tidak tepat, sering menggunakan antiseptik guna merawat genitalia, tidak mengganti celana dalam kurang 2 kali sehari, mengganti pembalut tidak 1–2 jam ketika hari pertama menstruasi, cara cebok yang salah, sesudah Buang Air Kecil (BAK), Buang Air Besar (BAB) dan mandi tidak mengganti pembalut.

Pendidikan menstruasi yang kurang atau salah dapat menjadi penyebab masalah kesehatan reproduksi jangka panjang. Saat mengalami menstruasi, mulut rahim akan terbuka, sel darah yang berisi protein yang keluar melalui vagina memancing pertumbuhan kuman. Jika kebersihan menstruasi tidak terjaga, risiko kesehatan seperti infeksi, sistitis, endometriosis, bahkan karsinoma serviks akan meningkat. Didukung hasil penelitian Kharisma (2017) menyatakan bahwa pendidikan kesehatan mempengaruhi perilaku hygiene saat menstruasi. Dengan adanya penyuluhan kesehatan tentang menstruasi pada remaja diharapkan remaja memperhatikan betapa pentingnya kesehatan pada remaja itu sendiri, sehingga remaja dapat menjaga diri agar tetap sehat pada masa menstruasi serta meningkatkan kesadaran remaja tentang kemungkinan adanya resiko penyakit organ reproduksi apabila tidak menjaga *personal hygiene* saat menstruasi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### 1. Kesimpulan

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat khususnya remaja putri di Pondok Pesantren Darussalam Al-Tahfidz Kota Jambi yang dilakukan oleh dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi berjalan dengan baik. Remaja putri memahami tentang menstruasi dan cara menjaga kebersihan diri saat menstruasi.

### 2. Saran

Diharapkan pihak sekolah dan tenaga kesehatan dapat secara rutin memberikan pendidikan kesehatan terkait kesehatan reproduksi pada remaja serta dapat melakukan evaluasi dari penyuluhan-penyuluhan yang sudah diberikan untuk memantau tingkat pemahaman remaja terkait informasi yang telah didapatkan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi yang telah memfasilitasi kegiatan ini, dan tak lupa kepada semua pihak yang telah membantu kegiatan kepada masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mighwar. 2006. Psikologi Remaja. Bandung : CV Pustaka Setia.
- Maharani, K, Sarwinanti, Purwati, Y. 2017. Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Personal Hygiene Genitalia terhadap Perilaku Hygiene saat Menstruasi pada Siswi Kelas VII SMP Negeri 3 Tempel Sleman.
- M.T. Indiarti. 2007. Kalender Seksual Anda : Untuk Mempercepat, Menunda dan Menghindari Kehamilan Secara Sehat Alami.
- Notoatmodjo, S. 2007. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta : Rineka Cipta.
- Potter & Perry. 2009. Fundamental Keperawatan. Edisi 7. Jakarta : Salemba Medika
- Ramaiah, S. 2006. Mengatasi Gangguan Menstruasi. Yogyakarta : Diglosia Medika.
- Widyastuti, Dkk. 2009. Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta : Fitramaya.