
Penyuluhan Kesehatan tentang Menstruasi dan Permasalahannya pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Kecamatan Peusangan Siblah Krueng

Sri Raudhati^{1*}, Agustina², Irma Fitria³

^{1,2,3}Program Studi Diploma III Kebidanan Universitas Almuslim

Jl. Almuslim Matangglumpangdua Kec. Peusangan Kab. Bireuen, 24267, Aceh, Indonesia.

*Email Korespondensi: sriraudhati@umuslim.ac.id

Abstract

Menstruation is still a taboo subject to be discussed by people in several parts of Indonesia. The Indonesian Demographic and Health Survey in 2017 indicated that 1 in 5 young women had never discussed menstruation with adults before experiencing menarche. In fact, cleanliness and maintenance of reproductive organs during menstruation is very important to avoid various menstrual problems. The purpose of this community service is so that young women are able to understand how to fulfill the health of their reproductive organs. This activity is oriented towards 30 young women of SMP Negeri 2 Siblah Krueng, Bireuen Regency. The methods used in providing menstrual education are lectures, material presentations, leaflet distribution, and videos. Evaluation of this activity is by holding a discussion group during the activity. The results obtained from community service indicate that there is a clear understanding of female students, which can be seen in the evaluation stage of menstrual education counseling. Young women were very enthusiastic during the discussion by actively providing responses and questions. The counseling methods and media used in this community service can effectively increase young women's understanding of menstrual health. The school will disseminate information about menstrual health not only for young women but also for young men, so that menstrual health is no longer taboo and can be discussed openly for certain purposes.

Keywords: *education, menstruation, young women*

Abstrak

Menstruasi masih merupakan hal yang tabu dibicarakan oleh masyarakat di beberapa wilayah Indonesia. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2017 mengindikasikan 1 dari 5 remaja putri tidak pernah berdiskusi seputar menstruasi dengan orang dewasa sebelum mengalami menarche. Padahal Kebersihan dan perawatan organ reproduksi pada saat menstruasi sangat penting dilakukan guna menghindari berbagai permasalahan menstruasi. Tujuan pengabdian masyarakat ini agar remaja putri mampu memahami bagaimana cara pemenuhan kesehatan organ reproduksinya. Kegiatan ini berorinetasi pada remaja putri SMP Negeri 2 Siblah Krueng Kabupaten Bireuen sejumlah 30 orang. Metode yang digunakan dalam memberikan edukasi menstruasi adalah dengan ceramah, presentasi materi, penyebaran leaflet, dan video. Evaluasi kegiatan ini yaitu dengan mengadakan grup diskusi saat kegiatan berlangsung. Hasil yang didapatkan dari pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa adanya pemahaman yang jelas pada siswa putri, yang terlihat pada tahap evaluasi tentang penyuluhan edukasi menstruasi. Remaja putri sangat antusias pada saat diskusi dengan aktif memberikan respon dan pertanyaan. Metode penyuluhan dan media yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini efektif dapat meningkatkan pemahaman remaja putri tentang kesehatan menstruasi. Pihak sekolah akan menyebarkan informasi tentang kesehatan menstruasi bukan hanya remaja putri namun pada remaja putra juga, sehingga kesehatan menstruasi tidak lagi tabu dan dapat diperbincangkan secara terbuka untuk kepentingan tertentu.

Kata Kunci: edukasi, menstruasi, remaja putri

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan indikator kematangan seksual pada remaja putri, dimana ditandai dengan adanya perdarahan dari vagina secara teratur dan berkala setiap bulan yang merupakan salah satu tanda penting pubertas bagi setiap wanita. Menstruasi dihubungkan dengan beberapa kesalahpahaman praktik kebersihan diri selama menstruasi yang dapat menimbulkan masalah kesehatan bagi remaja putri³. Intervensi kesehatan dan kebersihan menstruasi dapat menjadi masukan untuk program pendidikan kesehatan reproduksi remaja¹¹.

Usia *menarche* terjadi secara bervariasi pada setiap perempuan. Pada umumnya *menarche* terjadi pada rentang usia 12-14 tahun. Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan jarak siklus antara 28-35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi dikatakan tidak normal jika <21 hari atau >35 hari. Beberapa penyebab gangguan siklus menstruasi pada wanita seperti faktor perubahan fisik (kesehatan, berat badan, status nutrisi), sosial, emosi, intelektual dan spiritual. Pada remaja putri yang sedang menghadapi atau menjalani pembelajaran di sekolah yang terlalu padat, dan sangat melelahkan, tugas yang banyak, merupakan faktor pemicu gangguan siklus menstruasi menjadi tidak teratur⁷. Menstruasi berpengaruh pada kegagalan produksi *Follicle Stimulating Hormone- Luteinizing Hormone* (FSH- LH) di hipotalamus sehingga mempengaruhi gangguan produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi.

Sekitar 1 miliar manusia atau setiap 1 di antara 6 penduduk dunia adalah remaja. Sebanyak 85% di antaranya 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 Indonesia⁶. SENSUS Penduduk 2020 menunjukkan 11,5 juta kaum perempuan Indonesia berada pada kelompok usia 10-14 tahun, masa saat mayoritas remaja perempuan mengalami menstruasi pertama (*menarche*). Namun sayangnya, hanya 63% remaja perempuan yang sungguh memahami apa yang terjadi ketika *menarche* dan hanya 55% yang merasa siap. Selain itu, kesadaran mereka 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 Indonesia¹². Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 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.

Pengetahuan dan kesadaran remaja putri di Indonesia terhadap manajemen kebersihan saat menstruasi (*menstrual hygiene*) dinilai masih rendah. Banyak anak perempuan tidak memiliki pemahaman yang tepat bahwa menstruasi adalah proses biologis

yang normal. Mereka justru baru mengenalnya pada saat pertama kali mengalami menstruasi⁵.

Banyak upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan siklus menstruasi, salah satunya adalah dengan penggunaan manajemen waktu sebaik mungkin, seperti menyediakan waktu untuk bersantai, atau istirahat yang cukup. Wanita dapat memahami apa yang sebenarnya terjadi pada tubuhnya dan kemudian mencari upaya untuk melindungi dirinya atau meringankan gangguan yang dialaminya. Jika sudah cukup sering mengalami masalah terkait menstruasi, sebaiknya segera berkonsultasi dengan dokter ahli, sehingga dapat terdiagnosa sedini mungkin apa yang menyebabkan masalah atau gangguan menstruasi tersebut⁶.

Survei awal yang dilakukan pada remaja putri di SMP Negeri 2 Kecamatan Peusangan Siblih Krueng Kabupaten Bireuen, diketahui bahwa banyak dari mereka yang masih malu-malu dalam berbagi informasi terkait menstruasi. Beberapa diantara mereka mengatakan bahwa masih kurang mendapatkan pendidikan kesehatan tentang menstruasi di sekolah, apalagi upaya-upaya tertentu yang dapat dilakukan remaja putri jika mengalami masalah terkait menstruasi. Dari latar belakang tersebut tim tertarik melakukan pengabdian masyarakat dengan judul edukasi kesehatan tentang menstruasi dan masalahnya pada remaja putri.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Kecamatan Peusangan Siblih Krueng Kabupaten Bireuen. dengan jumlah sasaran sebanyak 30 remaja putri pada tanggal 27 Mei 2022. Bentuk kegiatan yang dilakukan yaitu pemberian penyuluhan kesehatan melalui metode ceramah dan diskusi, yang dilakukan saat menyampaikan materi tentang menstruasi dengan bantuan media slide power point, penyebaran leaflet, dan video fisiologis terjadinya menstruasi pada wanita.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan berdasarkan atas 3 tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Materi yang diberikan yaitu pemberian informasi tentang konsep menstruasi, fase menstruasi, gangguan menstruasi, dan upaya untuk menjaga kebersihan reproduksi saat menstruasi. Kemudian setelah penyampaian materi, dilanjutkan sesi diskusi, dimana siswa diminta untuk mengajukan pertanyaan dan menanggapiinya guna mengetahui pemahaman terhadap materi yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian penyuluhan kesehatan tentang menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 2 Kecamatan Peusangan Siblih Krueng Kabupaten Bireuen diikuti oleh sekitar 30 remaja putri. Kegiatan yang dilaksanakan ini berjalan sesuai rencana, mulai dari tahap persiapan sampai dengan penutupan kegiatan berjalan dengan lancar (Gambar 1).



Gambar 1. Penyampaian Materi Peyuluhan Menstruasi

Kegiatan yang dilaksanakan ini diterima dengan baik oleh pihak sekolah, dan dalam pelaksanaannya semua siswi di sekolah yang hadir sangat antusias mengikuti segala bentuk kegiatan yang dilaksanakan oleh Tim pengabdian masyarakat, mulai dari pembukaan, paparan materi sampai sesi tanya jawab, dan penutupan (Gambar 2). Awalnya siswi-siswi tersebut merasa malu-malu untuk bertanya. Namun seiring waktu mereka akhirnya pun terbuka dan turut bertanya tentang keluhan yang dialaminya pada sesi tanya jawab.



Gambar 2. Sesi Diskusi Pemater dengan Siswi SMP Negeri 2 Kecamatan Peusangan Siblih Krueng Kabupaten Bireuen

Guru sekolah yang ikut mendampingi kegiatan ini, mengatakan bahwa sebelumnya belum pernah mendapat penyuluhan atau edukasi kesehatan tentang menstruasi sehingga banyak siswi yang tidak memperhatikan kebersihan reproduksi atau mengetahui masalah dan cara penanganan yang tepat mengatasi gangguan menstruasi. Hal ini terlihat dari pertanyaan siswi-siswi yang banyak berhubungan dengan kebersihan seperti waktu penggantian pembalut, cara membersihkan pembalut, dan pertanyaan tentang mitos-mitos yang melarang memotong kuku dan keramas saat menstruasi, minum soda mempercepat menstruasi, dan lainnya. Menurut Solehati et al., (2018), menyatakan bahwa mitos-mitos yang ada di masyarakat mayoritas memiliki implikasi yang negatif pada kesehatan perempuan, salah satunya pada kebersihan menstruasi.

Beberapa masalah atau gangguan menstruasi yang dialami siswi di SMP Negeri 2 Peusangan Siblih Krueng sebagian besar hanya mengalami masalah menstruasi ringan, seperti kram, lemas, dan ketidakstabilan emosi. Sebagian besar dari mereka masih malu dan tabu untuk menukar informasi tentang masalah menstruasi. Sehingga tidak menutup kemungkinan masih ada beberapa masalah yang belum terungkap saat kegiatan pengabdian ini dilaksanakan.

Setelah pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan tentang menstruasi pada siswi SMP Negeri 2 Peusangan Siblih Krueng, diketahui bahwa sebagian besar dari mereka mengalami masalah menstruasi ringan, seperti kram, lemas, dan ketidakstabilan emosi. Kram perut saat menstruasi umumnya merupakan sesuatu yang wajar, dan bisa terjadi 1 atau 2 hari sebelum menstruasi, kemudian berlanjut memasuki hari-hari awal menstruasi. Hal ini disebabkan karena rahim menghasilkan terlalu banyak hormon prostaglandin ketika menstruasi, yang membuat otot-otot rahim berkontraksi sehingga menyebabkan kram. Namun, seiring bertambahnya usia atau setelah melahirkan, kram perut dapat semakin berkurang⁴.

Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, diketahui bahwa metode ceramah dan diskusi merupakan metode penyampaian informasi yang lebih baik dan jelas bagi siswi-

siswi di sekolah. Metode ceramah yang digunakan saat menyampaikan materi cukup efektif untuk menambah pengetahuan *audience* tentang menstruasi pada tahap remaja. Hasil ini, serupa dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Adri, et al (2022), yang melakukan edukasi tentang menstruasi pada remaja putri di panti asuhan aisyiyah, yang menyatakan bahwa Salah satu metode yang dapat meningkatkan pengetahuan remaja serta mengubah perilaku remaja untuk meningkatkan derajat kesehatannya secara mandiri yaitu penyuluhan dengan metode ceramah.

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan bermanfaat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang menstruasi. Edukasi kesehatan merupakan salah satu usaha dalam penyampaian informasi yang memungkinkan terjadi interaksi langsung antara pemberi edukasi atau penyuluhan (narasumber) dengan penerima penyuluhan (*audience*). Interaksi langsung tersebut memberi kesempatan luas kepada *audience* untuk mengetahui atau memahami materi dengan lebih jelas, karena *audience* mendapat kesempatan untuk berdiskusi langsung dengan narasumber, sehingga mengurangi kesalahpahaman penerimaan pesan yang disampaikan.

Indonesia merupakan salah satu daerah beriklim tropis, sehingga saat udara panas sering membuat area bagian tubuh yang tertutup seperti lipatan-lipatan kulit dan area genitalia akan cenderung lembab karena berkeringat. Kondisi ini menyebabkan mikroorganisme jahat terutama jamur mudah berkembangbiak, yang akhirnya bisa menimbulkan infeksi¹⁰. *Audience* juga diberikan informasi tentang cara penggunaan pembalut dan cara membuang pembalut yang sudah dipakai dengan benar. Terdapat peningkatan pengetahuan peserta tentang kesehatan menstruasi dari yang sebelumnya salah pemahaman menjadi mengerti tentang cara penggunaan pembalut yang benar saat menstruasi, setelah evaluasi materi dan sesi diskusi selesai.

Kurangnya pengetahuan atau salah pemahanan informasi yang didapat tentang kesehatan reproduksi sering berpengaruh terhadap masalah kesehatan reproduksi yang dihadapi remaja putri. Salah satu metode yang dapat meningkatkan pengetahuan remaja serta mengubah perilaku remaja untuk meningkatkan derajat kesehatannya secara mandiri yaitu dengan sering mengikuti kegiatan edukasi kesehatan dengan metode ceramah dan diskusi². Dengan sering mengikuti edukasi atau penyuluhan kesehatan, maka remaja putri akan mendapatkan informasi atau peningkatan pengetahuan tentang hal hal yang harus diperhatikan saat menstruasi, dan mengetahui bagaimana cara atau langkah-langkah yang tepat jika dalam menangani masalah atau gangguan menstruasi.

KESIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan penyuluhan menstruasi pada siswi SMP Negeri 2 Peusangan Siblah Krueng Kabupaten Bireuen berjalan dengan baik. Kegiatan ini diikuti oleh 30 siswi kelas 1 dan 2 SMP. Diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswi sebelum dan setelah mendapat meteri penyuluhan menstruasi ini. Awalnya siswi-siswi SMP ini masih merasa malu-malu untuk mengungkapkan dan berbagi pengetahuan terkait menstruasi. Dapat dipahami bahwa lokasi SMP untuk penyuluhan ini termasuk daerah yang jauh dari perkotaan. Sebagian besar masyarakat masih merasa tabu jika berbicara terkait masalah menstruasi secara terbuka. Namun, di pertengahan acara pada saat diskusi mereka akhirnya berani untuk tampil dengan penuh semangat dan antusias, yang terlihat dari respon mereka dalam bertanya dan memperhatikan dengan seksama diskusi selama pada saat sesi tanya jawab berlangsung.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada SMP Negeri 2 Peusangan Siblah Krueng Kabupaten Bireuen dan juga kepada semua pihak yang terlibat dalam memfasilitasi dan mendukung kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adri, R.F., et al. Edukasi tentang Menstruasi Pada Remaja Putri Di Panti Asuhan Aisyiyah. *J. Salingka Abdimas*, 111-114 (2022).
2. Batubara, RA dan Siregar, H.R .Edukasi Kesehatan tentang Menstruasi dan Permasalahannya di SMA N 5 Padangsidimpuan. *J. Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)* (2021).
3. Citrawathi, M. D. Sistem Reproduksi Manusia. Yogyakarta : Graha Ilmu (2014).
4. Doheny, K. Everyday Health. 10 Ways to Relieve Period Cramps (2017).
5. Kemendikbud RI. Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru dan Orangtua. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2017).
6. Kusmiran, E. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika (2012).
7. Kusyani, A. 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 (2012).
8. Solehati, T., Trisyani, M., & Kosasih, C. E. Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Keluhan Tentang Menstruasi Diantara Remaja Putri. *J. Keperawatan Komprehensif*, 4(2), 86. (2018)
9. Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) Jakarta: BKKBN, BPS, Kementerian Kesehatan, dan ICF International. (2017).
10. Torondel, et al. Association Beetween Unhygienic Menstrual Management Practices and Prevalence of Lower Reproductive Tract Infections: A Hospital-Based Cross-Sectional Study in Odisha. India. (2018).
11. UNICEF. Menstrual Health and Hygiene (2019).
12. WHO. Menstrual hygiene, Gender inequality, cultural taboos and poverty can cause menstrual health needs to go unmet. <https://www.unicef.org/wash/menstrual-hygiene> (2018)