

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

Yanita Trisetiyaningsih⁽¹⁾, Dwi Susanti⁽²⁾, Dwi Yati⁽³⁾

¹Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
ners_yanita@yahoo.co.id

²Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
soesanti_2@yahoo.com

³Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
dwie.ns215@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Pengabdian kepada masyarakat ini bertema “Pendidikan Kesehatan tentang Menstruasi dan Permasalahannya sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Remaja Sekolah Menengah Pertama tentang Kesehatan Reproduksi.

Tujuan : adalah untuk memberikan pengetahuan tentang proses menstruasi serta deteksi dini masalah PMS dan *dismenore* di kalangan remaja putri. Harapan dari pengabdian ini adalah siswi SMP yang telah dan belum mengalami menstruasi mengetahui tentang proses menstruasi dan permasalahan yang sering muncul selama proses menstruasi (PMS dan *dismenore*), serta mampu melakukan penanganan secara tepat.

Metode : 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 SMP 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, serta pemberian senam *dismenore*. Tahap evaluasi adalah melakukan *posttest* terkait dengan proses menstruasi, PMS dan *dismenore*, dan pembuatan laporan hasil pendidikan kesehatan yang diberikan kepada siswi SMP.

Hasil: Dari hasil wawancara dengan 5 orang siswi mengungkapkan bahwa setelah mengikuti pendidikan kesehatan selama 3 kali pertemuan mendapatkan ilmu yang sangat bermanfaat yang belum pernah di dapatkan sebelumnya dan penting untuk dapat dipraktikkan pada kehidupan sehari-hari.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil evaluasi menunjukkan ada peningkatan tingkat pengetahuan remaja putrid tentang menstruasi dan permasalahannya sebesar 70%.

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

ABSTRACT

Background : *Menstruation is a sign of puberty in young women. Some of the symptoms that accompany menstruation make teens feel uncomfortable, for that it takes preparedness in the face of menstruation. Readiness can be achieved if the level of knowledge related to menstruation is also good.*

Objective: *Several studies have shown that the level of knowledge of young women about menstruation and problems is still quite low. The purpose of this community service is to*

provide knowledge about the menstrual process and early detection of PMS and dysmenorrhea problems among young women. This activity is by providing a pretest, providing health education about the menstrual process, PreMenstrual Syndrome, dysmenorrhea and its management, dysmenorrhea gymnastics, and posttest at the end of the activity.

Method : *From interviews with 5 female students, it was revealed that after attending health education for 3 meetings, getting very useful knowledge that had never been obtained before and was important to be practiced in daily life.*

Result: *Based on the evaluation results there was an increase in the level of knowledge of young women about menstruation and its problems by 70%.*

Keyword: *Health Education, Menstruation, PreMenstrual Syndrome, dysmenorrhea and gymnastic dysmenorrhea*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada masa ini seorang remaja akan mengalami berbagai perubahan dan perkembangan yang cepat, baik secara fisik, mental, maupun psikososial. Masa remaja ditandai dengan masa pubertas, yaitu masa dimana seorang anak perempuan mampu mengalami konsepsi yakni dengan cara mengalami menstruasi pertama (menarche). Pada masa pubertas akan mendahului perkembangan seks sekunder yang pertama. Hormon-hormon steroid, adrenal, estrogen, dan androgen mempunyai peran penting dalam perubahan-perubahan yang terjadi pada masa pubertas (Fatia, 2009).

Menstruasi adalah suatu proses pelepasan lapisan dalam dinding Rahim akibat pengaruh hormon yang terjadi

secara berkala pada perempuan usia subur (Pardede, 2009). Proses menstruasi berlangsung kira-kira 3-7 hari, rata-rata 5 hari. Darah yang hilang sebanyak 28-283 gram. Selama menstruasi sebagian besar remaja putri sering mengalami ketidaknyamanan dalam bentuk kram perut, dan mungkin juga menstruasi tidak teratur. Adanya rasa ketidaknyamanan terhadap menstruasi akan menimbulkan beberapa reaksi/perilaku yang berbeda dari seorang remaja putri misalnya cemas, takut, bahkan mengalami gangguan aktivitas (Anurogo, 2009). Beberapa gangguan psikis yang dapat menyertai menstruasi antara lain pusing, mual, nyeri menstruasi (dismenore), menstruasi tidak teratur (Nita, 2009).

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 (2009) didapatkan hasil 46,7% remaja SMP mempunyai pengetahuan baik tentang menstruasi, 28,9% mempunyai pengetahuan cukup, dan 24,30% mempunyai pengetahuan kurang (Sulistina, 2009). 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

Pengabdian kepada masyarakat ini berupa kegiatan pendidikan kesehatan tentang menstruasi dan permasalahannya. Sasaran program ini adalah siswi SMP N 1 Gamping, sebanyak 80 orang, yang akan dilaksanakan pada bulan Juli –

Oktober 2018. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dibagi ke dalam tiga tahap diantaranya Pada tahap I ini adalah tahap persiapan, mempersiapkan dari mulai perizinan melakukan kegiatan kepada kepala sekolah Menengah Pertama (SMP) N 1 Gamping. Setelah itu mempersiapkan perlengkapan yang akan digunakan dalam kegiatan. Tahap persiapan kegiatan membutuhkan waktu 2 minggu yang dilakukan pada tanggal 9 Juli- 23 Juli 2018, Tahap pelaksanaan kegiatan yaitu memberikan pendidikan kesehatan membutuhkan waktu 3 bulan, yang dilakukan pada 23 Juli- 22 Oktober 2018. Tahap III adalah tahap evaluasi. Evuasi yang dilakukan berupa pengetahuan remaja putri tentang menstruasi, *premenstrual syndrome*, dan *dismenore*, dengan menggunakan kuesioner serta melakukan pelaporan kegiatan yang telah dilakukan. Tahap evaluasi membutuhkan waktu 1 bulan yang dilaksanakan mulai 23 Oktober 2018.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. HASIL

Hasil yang dicapai dalam kegiatan ini adalah

1. Peningkatan tingkat pengetahuan remaja SMP tentang menstruasi sebesar 72%.
2. Peningkatan tingkat pengetahuan remaja SMP tentang Premenstruasi Syndrome sebesar 78%.
3. Peningkatan tingkat pengetahuan remaja SMP tentang Dismenorea sebesar 76%.
4. Adanya tambahan pengetahuan terkait dengan senam yoga untuk mengatasi nyeri menstruasi.

2. 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 putrid 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 (2011) menyatakan indikator dalam mencapai keberhasilan suatu proses pendidikan kesehatan adalah adanya peningkatan pengetahuan dan sikap individu yang diaplikasikan dalam perilaku sehari hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. KESIMPULAN

Kegiatan pendidikan kesehatan terkait dengan menstruasi dan permasalahannya dapat meningkatkan tingkat pengetahuan remaja SMP sehingga diharapkan akan meningkatkan kesadaran dan kesiapan dalam menjalani menstruasi.

2. SARAN

1. Bagi Siswi SMP

Siswi diharapkan mampu mengimplementasikan ilmu yang telah didapatkan dan *sharing* ilmu kepada teman lain yang tidak hadir saat kegiatan dilaksanakan .

2. Bagi Guru SMP

Guru diharapkan mampu mempersiapkan muridnya dengan membekali ilmu terkait menstruasi serta memfasilitasi kegiatan yang mendukung untuk meningkatkan pengetahuan serta menyelesaikan permasalahan yang ada selama siswa mengalami menstruasi.

3. Bagi Instansi Pendidikan

Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, diharapkan menjadikan pengabdian masyarakat ini menjadi kegiatan rutin dari instansi karena sangat dibutuhkan oleh masyarakat sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D. 2009. *Psikologi permasalahan remaja*. Available on: www.altavista.co.id. 28 maret 2009
- Baradero, M. Mary, W. Yakobus, S. (2007). *Klien Gangguan Sistem Reproduksi & Seksualitas*. Jakarta: EGC.
- Ellya, E.S. Rangga, P. Rismalinda. (2010). *Kesehatan reproduksi wanita*. Jakarta: Trans Info Media.

Fatia, P. 2009. *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Available on www.kespro.com. 30 Maret 2009

Pardede, 2009. *Masa Reproduksi*. Available on www.altavista.com. 26 maret 2009

Sulistina, D.R. 2009. Hubungan pengetahuan menstruasi dengan perilaku remaja putri tentang menstruasi di SMP N 1 Tranggalek. Karya Tulis Ilmiah. www.uns.ac.id

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* Vol. 3 (16-23). No. 7 Oktober 2014

Mitayani, 2009. *Keperawatan Maternitas*. Salemba Medika. Jakarta

Syafrudin. Ayi, D.D. (2011). *Himpunan penyuluhan kesehatan*. Jakarta: Trans Info Media.

Saryono. Waluyo, S. (2009). *Sindrom premenstruasi mengungkap tabir sensitifitas perasaan menjelang menstruasi*. Yogyakarta: Nuha medika.

Suparman. (2011). *Premenstrual syndrome*. Jakarta: EGC.