

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN KESEHATAN REPRODUKSI TENTANG KESEHATAN MENSTRUASI PADA REMAJA AWAL YANG TINGGAL DI ASRAMA NUSANTARA

Arifa Retnowuni¹

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum

arifaretnowuni@fik.unipdu.ac.id

ABSTRACT

Teenagers aged 12-15 years usually experience menstruation. This condition usually occurs once a month. Usually the menstrual period is between 3-7 days. During menstruation, you will usually experience mood changes caused by hormonal changes in a person's body and this happens during menstruation. Young women who first experience menstruation mostly feel worried and feel uncomfortable when they come to their months, thus limiting their activities. In addition, a long menstrual cycle scares because of bleeding. Knowledge of menstruation, menstrual cycle, and menstrual disorders experienced is very important for young women. The purpose of this study is to determine the level of reproductive health knowledge about menstrual health in early adolescents who live in boarding schools. this study uses pure descriptive, the sampling technique using purposive sampling. And data analysis using frequency distribution using SPSS 15 software. The instrument used is a questionnaire to measure the level of knowledge of adolescents who have been validated. Based on respondents' data from the level of knowledge about understanding menstruation as much as 41% (23 people) had a good level of knowledge, 18 people (32%) had sufficient knowledge and the remaining 26.8% (15 people) had less knowledge. While seen from the level of knowledge related to the menstrual cycle, most respondents had less knowledge about the menstrual cycle as much as 42.8% (24 people) and as many as 25% (14 people) had a good level of knowledge. Furthermore, based on the level of knowledge of respondents to menstrual disorders, most are still lacking as much as 46.4% (26 people) and the remaining 14 people (25%) have a sufficient level of knowledge of menstrual disorders

Keywords: Health, menstruation, reproduction, adolescence.

PENDAHULUAN

Remaja mengalami proses peralihan dari masa kanak-kanak ke masa menuju masa dewasa yang biasa disebut dengan pubertas. Secara klinis belum ada batas tegas yang membedakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju pubertas. Namun secara klinis ditandai dengan adanya ciri kelamin skunder

dan berakhir jika ada kemampuan reproduksi (Widyastutik, 2010). Pubertas pada remaja putri ditandai dengan menstruasi (*menarche*). Rata-rata remaja putri yang mengalami *menarche* rata-rata di usia 10-12 tahun (Fitriyaningtiyas, 2017).

Usia remaja yang mengalami menarche sangat bervariasi antara usia 10-16 tahun, namun remaja putri mengalami menarche rata-rata usia 12,5 tahun. beberapa faktor yang mempengaruhi manarche seperti keturunan, status gizi dan kesehatan umum (Sarwono, 2011).

Remaja usia 12-15 tahun biasanya akan mengalami menstruasi. Menstruasi merupakan keluarnya darah dari dalam rahim melalui vagina. Keadaan seperti ini biasanya terjadi sebulan sekali Biasanya masa menstruasi antara 3-7 hari pada masa menstruasi biasanya akan merasakan perubahan mood yang disebabkan oleh perubahan hormon dalam tubuh seseorang dan hal tersebut terjadi pada masa menstruasi. Jika terasa nyeri yang hebat, hal ini di sebabkan karena keadaan tidak normal (Errol, dkk, 2012).

Siklus menstruasi pada wanita bervariasi hampir 90% wanita mengalami siklus 25-35 hari dan 10-15% mengalami siklus menstruasi 28 hari. namun beberapa wanita ada yang mengalami perubahan siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Keadaan tersebut menjadi adanya indikasi masalah terhadap kesuburan. Penelitian yang dilakukan di Amerika oleh Bohl (2005) menunjukkan bahwa wanita dari 160% responden, 100% pernah mengalami pruritus vulvae. Dimana dari semua responden sebanyak 90% mengalami pruritus vulvae secara akut dan 10% mengalami pruritus

vulvae secara kronis, 44% diantaranya disebabkan karena adanya jamur, bakteri dan virus yang muncul karena personal hygiene saat menstruasi yang kurang, 30% karena alergi terhadap suatu produk kewanitaan dan 26% karena adanya kelainan patologik pada vulva (Fitriyah, 2014 ; Fatmawati, 2017).

Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Singging, 2014) menyatakan bahwa dari 60 siswi yang dijadikan responden, memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 43% menyatakan takut ada kelainan atau penyakit pada saat mengalami disminore, 30% menyatakan takut tidak bisa hamil dan 28% tidak pernah mendapatkan informasi seputar kesehatan menstruasi (Singgih & Setyowati, 2014). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di salah satu pondok pesantren yang ada di Darul Ulum dari 10 siswi yang baru pertama mengalami menstruasi menyatakan takut karena keluar darah, saat mengalami disminore banyak yang cemas, dan sebagian dari mereka tidak pernah tau kapan jadwal waktu menstruasi dan lama siklusnya.

Remaja putri kadang mengalami menstruasi yang tidak teratur. Menstruasi yang tidak teratur dapat disebabkan oleh perubahan kadar hormon akibat stres atau sedang dalam keadaan emosi. perubahan berat badan yang drastis juga dapat menyebabkan menstruasi tidak teratur. Bagi remaja putri, mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur pada masa-masa awal

adalah hal yang normal. Remaja putri mengalami jarak antar 2 siklus berlangsung selama 2 bulan atau dalam 1 bulan terjadi 2 siklus. Namun setelah beberapa lama siklus menstruasi akan menjadi lebih teratur (Sarwono, 2011).

Keluhan pra menstruasi merupakan keadaan yang biasa dialami oleh remaja putri seperti rasa tegang pada bagian punggung berlangsung satu minggu sebelum menstruasi datang, bahkan sampai berhenti, nyeri perut atau yang dinamakan dengan disminore yaitu nyeri selama menstruasi yang disertai mual, pusing, tubuh terasa lemas dan emosi yang labil. Amenore merupakan tidak adanya menstruasi selama 3 bulan atau lebih. Hipermenorhea (menorrhagia) adalah pendarahan haid yang jumlahnya banyak. Hipomenore adalah pendarahan dengan jumlah darah sedikit. Metroragia adalah pendarahan dari vagina pada seorang wanita yang tidak teratur tanpa ada hubungan dengan siklus menstruasi (Llywellyn, 2005). Remaja putri yang pertama mengalami menstruasi kebanyakan merasa khawatir dan merasa tidak nyaman ketika datang bulan, sehingga membatasi aktifitas mereka. Selain itu siklus menstruasi yang panjang membuat takut karena terjadi perdarahan. Dan yang dirasakan paling membuat mereka tidak nyaman pada saat mengalami disminore.

Pengetahuan akan menstruasi, siklus menstruasi, serta gangguan menstruasi yang dialami sangatlah penting bagi remaja putri.

Dengan mengetahui apa itu menstruasi maka remaja putri tidak akan khawatir akan perdarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan. Dengan mengetahui pola siklus menstruasi, akan membantu dalam memperkirakan siklus menstruasi yang akan datang. Sedangkan dengan mengetahui apa saja gangguan-gangguan menstruasi remaja putri bisa mengetahui dan membedakan yang mana yang termasuk gangguan menstruasi.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan diskriptif murni, populasi pada penelitian seluruh remaja putri yang tinggal di pesantren, sampelnya yaitu remaja awal yang tinggal di pesantren dengan jumlah 56 remaja, teknik samplingnya dengan menggunakan purposive sampling. Dan analisa data dengan menggunakan distribusi frekuensi menggunakan software spss 15. Instrumen yang digunakan dengan menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja yang sudah tervalidasi. Penelitian ini dilaksanakan di pondok pesantren darul ulum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Tempat Penelitian

Pondok pesantren darul ulum merupakan pondok pesantren besar di wilayah Jombang, terletak di bagian timur kota wilayah Jombang. Pondok pesantren darul ulum berdiri sejak tahun 1885. Santri yang datang dari berbagai macam daerah sehingga

memiliki keaneka ragaman budaya yang cukup banyak. Total seluruh asrama yang ada di pondok pesantren darul ulum kurang lebih sekitar 33 Asrama.dengan jumlah total santri sebanyak 10.000 orang. Aktifitas kegiatan santri selama di pesantren selain mengikuti kegiatan formal di sekolah, mereka juga harus mengikuti kegiatan yang ada di

pesantren. Setiap pagi jam 05.00-06.30 santri mengikuti kajian kitab kuning, setelah itu mereka berangkat sekolah jam 07.00-16.00. sampai di asrama mereka harus mengantri untuk mengambil jatah makan sore dan mandi, selanjutnya mereka mengikuti jadwal yang sudah ada di pesantren sampe jam 21.00 wib.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden (N =56)

Variabel	Total	Prosentase
Usia :		
11 Tahun	25	44,6 %
12 Tahun	19	33,9 %
13 Tahun	12	21,4 %
Pendidikan		
Kelas I SMP	22	39,3 %
Kelas II SMP	15	26,8 %
Kelas III SMP	19	34 %

Berdasarkan tabel 1. Dsitribusi frekuensi responden pada remaja awal yang tinggal dipesantren. Sebagian besar remaja awal yang berusia 11 tahun sebanyak 44,6 % (25 orang) dan sebagain di usia 12 tahun sebanyak 33,9 %, sisanya usia 13 tahun sebanyak 21,4 %

(12 orang). Sedangkan berdasarkan dari tingkat pendidikan kebanyakan responden pendidikan sekolah menengah kelas I sebanyak 39,3 % (22 orang), dan sebagian kelas II SMP sebanyak 26,8% (15 orang), sisanya 34 % (19 orang) adalah siswa yang duduk dbangku SMP kelas III.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Remaja Awal pada Kesehatan Menstruasi (N =56)

Tingkat Pengetahuan	Total	Prosentase
Baik	23	41 %
Cukup	18	32 %
Kurang	15	26,8 %
Total	56	100 %

Data diatas menunjukkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik tentang pemahaman menstruasi sebanyak 41 % (23 orang), 18 orang (32%) memiliki

pengetahuan yang cukup dan sisanya sebanyak 26,8 % (15 orang) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang terhadap menstruasi.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Remaja Awal pada Siklus Menstruasi (N =56)

Tingkat pengetahuan	Total	Prosentase
Baik	14	25 %
Cukup	18	32 %
Kurang	24	42,8 %
Total	56	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi diatas menunjukkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang tentang siklus menstruasi sebanyak 42,8 % (24 orang),

pengetahuan cukup sebanyak 32 % (18 orang) dan sisanya sebanyak 25 % (14 orang) memiliki tingkat pengetahuan yang baik.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Remaja Awal pada Gangguan Menstruasi (N =56)

Tingkat pengetahuan	Total	Prosentase
Baik	16	28,6 %
Cukup	14	25 %
Kurang	26	46,4 %
Total	56	100%

Berdasarkan data diatas tingkat pengetahuan responden pada gangguan menstruasi sebagian besar masih kurang sebanyak 46,4 % (26 orang), tingkat pengetahuan baik sebanyak 28,6 % (16 orang) dan sisanya sebanyak 14 orang (25 %) memiliki tingkat pengetahuan cukup terhadap gangguan menstruasi.

Berdasarkan data responden dari tingkat pengetahuan tentang pemahaman menstruasi sebanyak 41 % (23 orang) memiliki tingkat pengetahuan yang baik, 18 orang (32%) memiliki pengetahuan yang cukup dan sisanya sebanyak 26,8 % (15 orang) tingkat pengetahuannya kurang.

Sedangkan dilihat dari tingkat pengetahuan terkait siklus haid sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang tentang siklus menstruasi sebanyak 42,8 % (24 orang) dan sebanyak 25 % (14 orang) memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Selanjutnya berdasarkan tingkat pengetahuan responden terhadap gangguan menstruasi sebagian besar masih kurang sebanyak 46,4 % (26 orang) dan sisanya sebanyak 14 orang (25 %) memiliki tingkat pengetahuan cukup terhadap gangguan menstruasi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Stuart (2016), tingkat pengetahuan seseorang akan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir, semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang akan mudah berfikir rasional dan menangkap informasi baru termasuk dalam menguraikan masalah baru. Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia, yaitu : penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Sehingga terjadi kesesuaian antara teori dengan hasil yang didapat. Sejalan dengan penelitian sebelumnya terkait hubungan tingkat pengetahuan dengan kecemasan saat menstruasi, data menunjukkan ada hubungan yang signifikan, bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka semakin mudah menerima informasi baru dan berfikir

rasional, hal tersebut akan berpengaruh terhadap tingkat koping mereka sehingga dapat dengan mudah menegendalikan stresornya atau mengalihkan ke hal lain yang dapat menurunkan kecemasan seseorang (Sangging, 2014).

Ketidakteraturan siklus menstruasi dapat menimbulkan keresahan pada diri remaja itu sendiri (Proverawati, 2009). Kebanyakan perempuan yang sedang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi rentan sekali terhadap depresi karena situasi tersebut menimbulkan ketidakpastian yang mengakibatkan kecemasan (Sangging, 2014). Berdasarkan data yang diperoleh bahwa tingkat pengetahuan remaja terkait siklus haid sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang tentang siklus menstruasi sebanyak 42,8 % (24 orang) dan sebanyak 25 % (14 orang) memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Banyak remaja awal yang tidak memperhatikan kapan jadwal menstruasi, dan tidak mengetahui tanda gejala perubahan mood yang muncul saat akan mengalami menstruasi yang disebabkan karena perubahan hormon dalam tubuh, sehingga rasa tidak nyaman datang saat sudah mendekati menstruasi serta gelisah karena merasakan perubahan suasana hati yang mereka tanpa disadari kalau mereka akan mengalami menstruasi. Menurut Notoatmodjo (2007), pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: pendidikan, informasi, sosial budaya,

lingkungan, pengalaman dan usia. Adanya informasi yang mereka dapatkan dari mediaelektronik tersebut, sehingga remaja putri mulai belajar mengetahui siklus menstruasi mereka sendiri. Dari informasi yang mereka dapatkan ini biasanya juga mereka mulai berbagi informasi pada teman atau sahabat mereka, sehingga terjadi pertukaran informasi yang dapat menambah wawasan pengetahuan mereka mengenai siklus menstruasi (Setianingrum, 2012).

Gangguan menstruasi sering dialami oleh beberapa remaja, namun masih banyak diantara mereka yang tidak tau terkait masalah tersebut. Ditunjang dari data yang diperoleh bahwa tingkat pengetahuan responden terhadap gangguan menstruasi sebagian besar masih kurang sebanyak 46,4 % (26 orang) dan sisanya sebanyak 14 orang (25 %) memiliki tingkat pengetahuan cukup terhadap gangguan menstruasi. Informasi yang didapat selama ini hanya seputar nyeri haid karena kondisi ini paling banyak dialami oleh remaja pada umumnya. Gangguan menstruasi seperti *hipermenorea*, *hipomenorea*, *polimenorea* *oligomenorea*, *amenorea* dan gangguan lainnya jarang dialami remaja putri pada saat menstruasi, sehingga remaja kurang memperhatikan gangguan menstruasi yang mereka alami (Sangging, 2014). Pengetahuan bisa didapatkan dari pengalaman, sehingga kurangnya pengalaman remaja mengenai gangguan menstruasi menyebabkan remaja

kurang mencari tahu apa saja gangguan-gangguan menstruasi tersebut.

Menstruasi yang tidak teratur dapat disebabkan oleh perubahan kadar hormon akibat stres atau sedang dalam keadaan emosi. Bagi remaja putri, mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur pada masa-masa awal adalah hal yang normal. Gejala yang ditemukan pada remaja putri biasanya mengalami jarak antar 2 siklus berlangsung selama 2 bulan atau dalam 1 bulan terjadi 2 siklus (Proverawati, 2009). Namun setelah beberapa lama siklus menstruasi akan menjadi lebih teratur. Kebanyakan remaja putri sering mengalami kram sewaktu menstruasi. Rasa sakit di perut bagian bawah, kadang meluas ke pinggul, punggung bagian bawah atau paha. Bahkan ada yang merasa mual, muntah, atau diare. Pengetahuan akan menstruasi, siklus menstruasi, serta gangguan menstruasi yang dialami sangatlah penting bagi remaja putri.

KESIMPULAN

Berdasarkan data penelitian diatas tingkat pengetahuan remaja awal terhadap siklus dan gangguan menstruasi masih kurang. Kebanyakan remaja awal hanya mengetahui sebatas penegertian umum menstruasi. Sejauh ini banyak yang tidak paham mengenai berapa lama siklus menstruasi, sehingga banyak remaja awal yang mengalami poliminore sehingga merasa khawatir karena menstruasi yang lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Errol, dkk. (2012). *At a glance obstetri dan ginekologi*. Jakarta: Erlangga.
- Fatmawati, AD,. (2017). Pendidikan Kesehatan Reproduksi Bagi Santri Putri Di Asrama Pondok Pesantren Darul'ulum Jombang. *JURNAL EDUMidwifery*. Vol.1 (1)
- Llewellyn – Jones, Derek. 2005. *Setiap Wanita*. Jakarta: PT. Delapratasa Publishing, EGC.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Ilmu Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni* . Jakarta
- Proverawati. (2009). *Menarache Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Singgih,A. & Setyowati,(2014). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kecemasan Terhadap Ketidakteraturan Siklus Menstruasi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*. Vol 2 (9)
- Stuart, G.W. (2016). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Surbakti. (2010). *Gangguan kebahagiaan anda dan solusinya*. Jakarta: Kelompok gramedia.
- Sarwono Prawirohardjo.(2005). *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Setianingrum,(2012). Perilaku kesehatan reproduksi pondok putri pesantren lamongan. *Jurnal Kesehatan*. Vol 1 (2). 50-58
- Widyastuti, D .(2010). Perbedaan Pengetahuan Gizi dan Tingkat Kecukupan Energi dan Protein pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Predialisis Sebelum dan Setelah mendapat Konseling Gizi di RSUD.Dr. Moewardi Surakarta.Skripsi Studi Gizi.UMS: Surakarta