



Penyuluhan tentang Kesehatan Reproduksi Permasalahan Menstruasi pada Remaja di SMK PGRI 3 Kediri

Irawati*, Ismawati, Risma Rahayu Nengtyas, Lilik Sulistyorini, Siti Naya Fransischa, Dhewi Nurahmawati, Entin Srihadi Yanti
Universitas Nisantara PGRI Kediri
*Email korespondensi: irawathii@gmail.com

Diterima:
19 Januari 2024

Dipresentasikan:
20 Januari 2024

Disetujui Terbit:
3 Februari 2024

ABSTRAK

Pengetahuan tentang permasalahan menstruasi pada remaja merupakan hal yang perlu di ketahui setiap remaja sejak dini sehingga dapat mencegah permasalahan-permasalahan menstruasi yang mungkin terjadi sehingga menjadikan remaja merasa nyaman dan tidak khawatir akan datangnya menstruasinya. Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode teknik komunikatif dengan dua pendekatan yaitu ceramah dan tanya jawab beserta diskusi. Hasil dari penyuluhan, bagi remaja putri SMK PGRI 3 Kediri mengenai permasalahan menstruasi sangat bermanfaat untuk memantau kondisi remaja, meningkatkan kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan remaja, serta mendeteksi permasalahan menstruasi secara dini.

Kata Kunci: Remaja, Menstruasi, Permasalahan

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologi, perubahan psikologi, dan perubahan sosial. Di sebagian masyarakat dan budaya masa remaja pada umumnya di mulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. World Health Organization (WHO) remaja merupakan individu yang sedang mengalami masa peralihan yang secara berangsur-angsur mencapai kematangan seksual, mengalami perubahan jiwa dari jiwa kanak-kanak menjadi dewasa, dan mengalami perubahan keadaan ekonomi dari ketergantungan menjadi relatif (mandiri) (Umami salmah 2023).

Pengertian kesehatan dalam Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 adalah keadaan kesehatan, fisik, mental, emosional, dan sosial yang memungkinkan setiap orang menjalani kehidupan yang produktif secara sosial dan ekonomi (UU Kesehatan, 2009). Reproduksi atau perkembangbiakan adalah proses biologis suatu individu untuk menghasilkan individu baru. Reproduksi merupakan cara dasar mempertahankan diri yang dilakukan oleh semua bentuk kehidupan oleh pendahulu setiap individu organisme untuk menghasilkan suatu generasi selanjutnya (Wikipedia, 2023).

Banyak sekali jenis resiko kesehatan reproduksi yang harus dihadapi remaja antara lain kehamilan dini maupun kehamilan yang tidak diinginkan diketahui bahwa dari jumlah penduduk remaja (usia 14-19 tahun) terdapat 19,6% kasus kehamilan tak diinginkan (KTD) dan sekitar 20% kasus aborsi di Indonesia dilakukan oleh remaja (BKKBN, 2021).

Kesehatan reproduksi dapat didefinisikan sebagai sejahtera fisik, mental, dan sosial yang utuh dalam segala aspek sistem dan fungsi dan proses reproduksi, serta keadaan bebas penyakit dan cacat (Rahayu et al., 2017). Kesehatan reproduksi wanita meliputi hubungan seksual, menstruasi, produksi dan perkembangan sel telur, kehamilan hingga proses persalinan. Menstruasi pada wanita sangat penting terhadap Kesehatan reproduksi wanita karena menstruasi sangat identik dengan wanita. Menstruasi sendiri adalah proses keluarnya darah dari dalam rahim yang terjadi karena luruhnya dinding rahim bagian dalam yang mengandung banyak pembuluh darah dan sel telur yang tidak di buahi (Putri, dkk, 2020).

Menurut Riskesdas (2017) menyebutkan bahwa di Indonesia, wanita usia 10-59 tahun yang mengalami menstruasi teratur sebanyak 68% dan yang mengalami masalah menstruasi tidak teratur dalam 1 tahun adalah 13,7%. Masalah haid tidak teratur pada usia 17-29 tahun dan usia 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%.

Penelitian yang dilakukan oleh Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia di SMA X menemukan, 63,2% responden mengalami gangguan menstruasi. Sedangkan data yang didapatkan dari Riskesdas tahun 2010 diketahui bahwa sekitar 15,8 % remaja tingkat SMP mengalami gangguan ketidakteraturan siklus menstruasi. Sedangkan untuk remaja tingkat SMA gangguan ketidakteraturan menstruasi mencapai 15,7 %, angka kejadian dismenoreia di Indonesia mencapai 64,25% (Kementrian Kesehatan RI, 2010). Di Indonesia angka kejadian dismenoreia juga cukup tinggi sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenoreia sekunder (berat), 54,89% dismenoreia primer, dan 9,36% dismenoreia sekunder. Dismenoreia primer dialami oleh 60-76% wanita muda (Elvira, dkk, 2018).

Dismenoreia merupakan gangguan pada saat menstruasi yang dialami wanita yang dikarakteristikan dengan adanya nyeri serta kram pada bagian perut bawah yang memungkinkan wanita mengalami penurunan kinerja dan kurang aktifitas sehari-hari. Dismenoreia adalah nyeri yang terjadi selama atau sesaat sebelum menstruasi, hal ini masalah kandungan yang paling sering pada wanita remaja (Lowdermilk et al., 2015). Berdasarkan jenisnya, dismenoreia terdiri dari dismenoreia primer yang artinya nyeri menstruasi, terjadi pada atau sehari sebelum timbulnya menstruasi dan menghilang pada akhir menstruasi. Dismenoreia diklasifikasikan sebagai primer atau sekunder. Dismenoreia primer didefinisikan sebagai kram tanpa penyakit yang mendasari. Prostaglandin F₂ dan F₂α, yang diproduksi oleh rahim dalam konsentrasi yang lebih tinggi selama menstruasi, adalah penyebab utama. Mereka meningkatkan kontraktilitas uterus dan menurunkan aliran darah arteri uterin, menyebabkan iskemia. Hasil akhirnya adalah sensasi kram yang menyakitkan (Yunita, dkk, 2020).

Gangguan siklus menstruasi ada 3 yaitu *polimenoreia*, *oligomenoreia* dan *amenoreia*. *Polimenoreia* adalah pendeknya siklus menstruasi yaitu di bawah 21 hari setiap siklusnya serta memiliki karakteristik tingkat darahnya sama maupun lebih banyak dari menstruasinya biasanya. *Oligomenoreia* adalah lamanya siklus menstruasi di atas 35 hari setiap siklusnya dan memiliki karakteristik jumlah darah lebih sedikit dari biasanya (Islamy & Farida, 2019). Sedangkan *amenoreia* yakni tidak terjadinya menstruasi selama 3 bulan berturut-turut (Rihardini, 2019). Berbagai intervensi baik farmakologi maupun non farmakologi untuk mengatasi masalah *dismenoreia* telah banyak diteliti dan menunjukkan hasil yang efektif, salah satunya adalah *cat stretch exercise*. *Exercise* sebagai salahsatu manajemen nyeri non farmakologi (Fauziah, 2015). *Cat stretch exercise* merupakan bagian dari *abdominal stretch exercise*, tujuan dari latihan ini adalah menambah kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas

otot, kebugaran tubuh, optimalisasi daya tangkap, mengurangi ketegangan otot (kram), mengurangi nyeri otot, mengurangi rasa sakit disaat menstruasi, memperbaiki peredaran darah, mengurangi kecemasan, perasaan tertekan, kelelahan, serta membuat perasaan lebih baik (Puspita & Anjarwati, 2019). Nyeri haid dapat diatasi dengan olah raga seperti senam *dismenore* karena dapat membantu melancarkan aliran darah pada otot sekitar rahim sehingga *dismenore* dapat berkurang (Kumalasari, 2017).

Oleh karena itu, pengetahuan permasalahan menstruasi pada remaja dengan melakukan ceramah bertujuan agar para remaja putri dapat termotivasi dan menambah pengetahuan serta wawasan mengenai sistem reproduksi mereka secara dini bahkan dapat meminimalisir terjadinya permasalahan menstruasi.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah teknik informasi komunikatif dengan menggunakan 3 pendekatan yaitu sebagai berikut. (1) *Pretest* dan *posttest*: yakni *pretest* memberikan pertanyaan berupa sepuluh soal pilihan ganda untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman yang dimiliki oleh siswi sebelum penyampain materi dan *posttest* memberikan sepuluh soal pilihan ganda yang sama dengan soal *pretest* untuk mengetahui seberapa paham tentang pemahaman mereka mengenai materi yang telah disampaikan. (2) Ceramah atau penyampain materi: yakni kegiatan yang dilakukan secara langsung atau tatap muka dihadapan siswi SMK PGRI 3 Kediri tentang permasalahan menstruasi pada remaja. (3) Diskusi dan tanya jawab: setelah memaparkan materi tentang permasalahan menstruasi pada remaja dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang bertujuan untuk memecahkan suatu masalah guna mencapai tujuan tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada bulan Oktober 2023 di wilayah SMK PGRI 3 Kediri Kec. Mojoroto, Kota Kediri, Jawa Timur. Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari 3 kegiatan yaitu diantaranya :

1. *Pretest* dan *posttest* (Gambar 1) yakni kegiatan yang dilakukan secara langsung atau tatap muka yang dihadiri oleh 49 peserta perempuan dengan memberikan sepuluh pertanyaan pilihan ganda yang ditampilkan di proyektor, dan dijawab di selembar kertas yang telah dibagikan. Kegiatan ini berikan untuk mengetes seberapa jauh pemahaman mereka mengenai kesehatan reproduksi dan permasalahan mestruasi pada remaja.

Pretest dan *posttest* dilaksanakan oleh seluruh siswi SMK PGRI 3 Kota Kediri yang rata – rata memiliki permasalahan pada saat mestruasi. Telah dilaksanakan *pretest* dengan kecapaian 50% dengan hasil masih banyak siswi remaja yang belum memahamai tentang permasalahan mestruasi. Dan telah dilaksanakan *posttest* dengan kecapaian 95% dengan hasil siswi remaja paham dan mengerti tentang penjelasan seputar materi yang telah diberikan (Tabel 1).

Tabel 1. Ketercapaian *Pretest* dan *Posttest*

Variabel	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Pengetahuan	50%	95%



Gambar 1. Pelaksanaan *Pretest* dan *Posttest*

2. Ceramah atau penyampain materi (Gambar 2) yakni kegiatan yang dilakukan secara langsung atau tatap muka yang dihadiri oleh 49 peserta perempuan SMK PGRI 3 Kediri tentang permasalahan menstruasi pada remaja. Kegiatan ini diberikan secara teori guna memberikan informasi kesehatan kepada siswi tentang menstruasi supaya memiliki pengetahuan dan pemahaman yang memadai terkait menstruasi dan gangguan tentang menstruasi yang terjadi pada remaja wanita.

Materi yang disampaikan terdiri dari (1) permasalahan menstruasi pada remaja yaitu meliputi pengertian masa remaja, pengertian kesehatan menurut undang-undang, pengertian reproduksi dan kesehatan reproduksi, pengertian menstruasi, proses siklus menstruasi dan gangguan saat menstruasi, macam-macam *dismenore* dan cara mengatasi *dismenore*. Diharapkan dari materi yang telah dipaparkan siswi remaja SMK PGRI 3 Kota Kediri dapat mengatasi permasalahan menstruasi yang dialami dan dapat membedakan gejala normal menstruasi dan gejala tidak normal saat menstruasi agar jika timbul gejala tidak normal saat menstruasi mereka dapat mendapatkan penanganan yang tepat dan segera.



Gambar 2. Ceramah dan Penyampaian Materi

3. Diskusi dan tanya Jawab setelah memaparkan materi tentang permasalahan menstruasi pada remaja dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang bertujuan untuk memecahkan suatu permasalahan pada gangguan menstruasi yang dialami oleh remaja SMK PGRI 3 Kota Kediri dengan tujuan untuk memecahkan persoalan tersebut.

Permasalahan yang sering dialami yaitu sakit saat menstruasi, menstruasi tidak teratur, keluar darah banyak saat menstruasi. Dan permasalahan tersebut normal terjadi saat akan menstruasi, sedang menstruasi dan setelah selesai mengalami menstruasi. Dikatakan tidak normal apabila mengalami sakit saat menstruasi yang berlebihan seperti tidak dapat berjalan selama sehari-hari, keluar darah yang berlebihan saat menstruasi melebihi 7 hari, dan telat menstruasi tidak lebih dari 35 hari sesuai dengan siklus menstruasi yang telah dipaparkan didalam materi.



Gambar 3. Diskusi dan Tanya Jawab

KESIMPULAN

Mahasiswa D-III Kebidanan Universitas Nusantara PGRI Kediri yang didampingi oleh dosen pendamping memberikan materi berupa ceramah disertai dengan diskusi dan tanya jawab untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman siswi remaja agar mengetahui lebih jauh mengenai kesehatan reproduksi pada wanita remaja beserta gangguan yang terjadi pada saat menstruasi dengan ciri – ciri gangguan normal saat menstruasi, dan ciri - ciri dikatakan menstruasi tidak normal atau tanda timbulnya dari gejala suatu penyakit. Dengan diadakannya kegiatan pengabdian masyarakat pada wanita remaja SMK PGRI 3 Kota Kediri diharapkan dapat mengatasi permasalahan menstruasi pada remaja dengan meningkatkan pengetahuan dalam menjaga kesehatan reproduksi serta dapat membedakan kapan dikatakan gangguan menstruasi normal dan kapan dikatakan gangguan menstruasi tidak normal agar dapat mencegah diri dari penyakit yang mengancam kesehatan.

DAFTAR RUJUKAN

- BKKBN (2021). Angka Kehamilan Tak Diinginkan di Kalangan Remaja Tinggi, Pendidikan Kespro Mendesak Dibutuhkan
<https://www.halopedeka.com/pendidikan/pr-5764207370>
- Elvira M, Tulkhair A., 2023. Pengaruh Pijat Endorphine Terhadap Skala Nyeri Pada Siswi SMA Yang Mengalami Disminore.
<http://ejournal.ildikti10.id/index.php/jit/article/view/1542-11898>
- Fauziah, M. N. (2015). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes. 1–108. diakses pada 5 Juli 2023
<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/28982>
- Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat Iii. Jurnal Keperawatan Jiwa, 7(1), 13. diakses pada 5 Juli 2023
<https://doi.org/10.26714/jki.7.1.2019.13-18>
- Kumalasari(2017)Efektivitas Endorphin Massage dan Senam Dismenore dalam Menurunkan Dismenore Primer. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI), 3(3), 192-196.
<https://www.jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/MPPKI/article/view/1116>
- Lowdermilk, D. Leonard, Shannon E. Perry, & Cashion, K. (2015). Introduction to Maternity & Women's Health Care UNIT TWO Women's Health Complications of Pregnancy, diakses pada 5 Juli 2023
- Martini, S., Putri, P., & Caritas, T. (2021). Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi Pada Masa Pandemi Covid-19 di SMA Muhammadiyah 2 Palembang. JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka, 1(1), 17-23.
<https://ojs.poltekkespalembang.ac.id/index.php/jkm/article/view/978>



- Puspita, L., & Anjarwati, T. 2019. Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri ntensitas Nyeri Haid pada Siswi SMK Pelita Gedongtataan Kabupaten Pesawaran. *Wellness and Healthy Magazine*, 1, 41–47. diakses pada 5 Juli 2023 <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i218wh>
- Putri. 2020. Studi Literature Hubungan Lama Menstruasi dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri, diakses pada 5 Juli 2023 <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/5106/>
- Rihardini, 2019 Hubungan Tingkatkecemasan Dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri Di Smp Negeri 2 Sukaresmi. <https://siakad.stikesdhab.ac.id/repositories/400822/4008220225/ARTIKEL%20PDF.pdf>
- Riskesdas s, 2017. Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester Vii Universitas Nasional Jakarta 2021 <https://jurnal.ikbis.ac.id/JPKK/article/download/299/162>
- Sekarayu, S. Y., & Nurwati, N. (2021). Dampak Pernikahan Usia Dini Terhadap Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(1), 37-45. <http://journal.unpad.ac.id/jppm/article/view/33436>
- Udi, S. M. W., & Salamah, U. (2023). Efektivitas Pemberian Hot Herbal Compress Untuk Meredakan Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Kesehatan Prima Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 9(1), 60-65. <https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEBIDANAN/article/view/1200>
- UU Kesehatan. 2009. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/38778/uu-no-36-tahun-2009>
- Wikipedia, 2023. *Reproduksi*, diakses pada 5 Juli 2023 <https://id.wikipedia.org/wiki/Reproduksi>
- Yunita Wulandari. 2020. *Cat Stretch Exercise sebagai Salah Satu Solusi Mengatasi Dismenorepada Remaja Putri*, diakses pada 5 Juli 2023 <http://jurnalempathy.com/index.php/jurnalempathy/article/view/8/10>