

Penyuluhan Tentang Siklus Menstruasi dan Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Mestruasi Pada Wus Di Lembaga Perumahan Kota Padangsidempuan

**Izmi Fadhilah Nasution¹, Dina Rahmi Solihad Nasution², Elmi Sariani Hasibuan³,
Rosmala Dewi⁴, Zubaidah Nasution⁵**
Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidempuan
(nasutionizmi@gmail.com)

ABSTRAK

Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya, dengan rentang normal 21-35 hari. Salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah ansietas atau kecemasan. Tujuan kegiatan ini adalah berdiskusi seputar menstruasi dan siklus menstruasi. Tujuan pengabdian masyarakat ini agar WUS di lembaga perumahan Kota Padangsidempuan memahami bagaimana cara pemenuhan kesehatan organ reproduksinya. 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 tersebut. Metode kegiatan yang akan dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah pendidikan/penyuluhan. Kegiatan ini di laksanakan di Lembaga Perumahan Kota Padangsidempuan. Hasil dari kegiatan penyuluhan ini dilanjutkan dengan memberikan evaluasi kepada peserta yaitu tanya jawab seputar materi menstruasi dan siklus menstruasi, peserta dapat menjawab dan menjelaskan dengan baik pertanyaan yang diajukan oleh penyuluh/pemateri. Kegiatan berjalan dengan baik dan peserta yang mengikuti kegiatan terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan.

Kata Kunci: tingkat kecemasan, siklus menstruasi

ABSTRACT

The menstrual cycle is the time from the first day of menstruation until the next menstrual period arrives, with a normal range of 21-35 days. One of the factors that influences the menstrual cycle is anxiety. The aim of this activity is to discuss menstruation and the menstrual cycle. The aim of this community service is so that WUS in Padangsidempuan City community institutions understand how to fulfill the health of their reproductive organs. Women can understand what is actually happening to their bodies and then look for efforts to protect themselves or alleviate the disorders they are experiencing. If you often experience problems related to menstruation, you should immediately consult a specialist doctor, so that you can diagnose as early as possible what is causing the menstrual problem or disorder. The activity method that will be carried out in this community service is education/counseling. This activity was carried out at the Padangsidempuan City Correctional Institution. The results of this counseling activity were continued by providing an evaluation to the participants, namely questions and answers regarding menstrual material and the menstrual cycle, participants were able to answer and explain well the questions asked by the instructor/presenter. The activity went well and the participants who took part in the activity looked enthusiastic in participating in the activity.

Keywords: anxiety level, menstrual cycle

1. PENDAHULUAN

Menstruasi dihubungkan dengan beberapa kesalahan pemahaman praktik kebersihan diri selama menstruasi yang dapat menimbulkan masalah kesehatan. Siklus menstruasi ialah menstruasi yang berulang setiap bulan dan merupakan suatu proses kompleks mencakup reproduktif dan endokrin yang berangakai secara menyeluruh dan saling mempengaruhi (Sherwood, 2016).

Menstruasi berpengaruh pada kegagalan produksi Follicle Stimulating Hormone- Luteinizing Hormone (FSH LH) di hipotalamus sehingga mempengaruhi gangguan produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidakaturan siklus menstruasi. Menstruasi masih dianggap sebagai hal yang tabu dan memiliki stigma negatif untuk dibicarakan, serta seringkali sulit untuk mempraktikkan kebersihan menstruasi yang optimal.

Ansietas atau dalam bahasa inggrisnya "anxiety" berasal dari bahasa latin "angustus" yang berarti kaku, dan "ango, ancy" yang berarti mencekik. Ansietas adalah perasaan ketakutan yang menyeluruh, tidak menyenangkan, bersifat samar- samar, seringkali disertai gejala

otonomik seperti nyeri kepala, jantung berdebar, gangguan lambung ringan, maupun berkeringat. Ansietas juga merupakan respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal normal jika diiringidengan kemampuan untuk beradaptasi, terjadi ketika terdapat adanya perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menentukan identitas jati diri dan arti dari sebuah kehidupan (Sadock Kaplan, 2016).

Menurut (Mary C Townsend, 2015) Tingkat kecemasan ada 3 : 1. Kecemasan Ringan (Mild Anxiety) Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan Sedang (Moderate Anxiety) Ketika tingkat kecemasan meningkat, luas bidang persepsi berkurang. Kecemasan Berat (Savere Anxiety) Persepsi individu yang parah, konsentrasi berpusat pada satu detail tertentu saja atau pada banyak detail asing.

Tingkat kecemasan tersebut memungkinkan proses siklus menstruasi tidak berjalan dengan normal, yang dapat menyebabkan hormon yang berperan dalam siklus menstruasi akan terganggu, hormon tersebut adalah FSH, LH, estrogen dan progesteron. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH dan LH tidak akan

menyebabkan terbentuknya sel telur, jika demikian maka hormon estrogen dan progesteron juga tidak akan terbentuk sebagaimana mestinya, sehingga ikus menstruasi juga akan terganggu. Tingkat progesteron memiliki pengaruh terhadap psikologis wanita dan siklus menstruasi (Reynolds et al., 2018).

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 tersebut.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah salah satu tugas seorang dosen dalam menjalankan tri darma perguruan tinggi untuk menjadi tenaga kesehatan yang profesional, serta dapat

mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan keterampilan kesehatan dilapangan.

Kegiatan ini dilakukan di Lembaga permasyarakatan Kota Padangsidempuan. Peserta pada kegiatan ini adalah seluruh tahanan wanita. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 8 Desember 2023 pukul 13.00-14.30 WIB. Penyuluhan ini berlangsung sangat kondusif. Tujuan pengabdian masyarakat ini agar WUS di lembaga permasyarakatan Kota Padangsidempuan memahami bagaimana cara pemenuhan kesehatan organ reproduksinya. 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 tersebut

Pengabdian Kepada Masyarakat diawali dengan pembukaan oleh moderator selama 5 menit dengan menyampaikan salam pembukaan acara, dan penyampaian materi disampaikan langsung oleh pemateri selama 30 menit. Setelah materi disampaikan maka diadakan sesi tanya jawab dengan peserta penyuluhan. Peserta diberi kesempatan untuk bertanya kepada pemateri dan menyampaikan *feedback*. Peserta terlihat antusias dalam mengikuti penyuluhan. Penyuluhan

dimulai sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan sebelumnya. Peserta memiliki kesiapan dalam mendengarkan materi penyuluhan sampai selesai. Peserta juga mampu memahami materi yg diberikan pemateri. Sarana yang digunakan dalam penyuluhan adalah laptop, LCD, proyektor. Sarana ini dapat digunakan dengan baik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penyuluhan dilanjutkan dengan memberikan evaluasi kepada peserta. Penyuluhan dilakukan dengan cara mengumpulkan seluruh responden. Sebelum acara dimulai leaflet dibagikan kepada seluruh peserta. Moderator memberikan kata sambutan dan menjelaskan materi yang akan diberikan. Kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh pemateri. Seluruh peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan terlihat tertib dan sesuai dengan arahan pemateri. Setelah penyampaian materi, pemateri memberikan waktu untuk sesi tanya-jawab seputar materi yang diberikan dan membagikan snack kepada peserta. Penyuluhan ditutup diakhiri salam penutup oleh moderator.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Setelah pengabdian masyarakat yang kami lakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa penyuluhan pada WUS di lembaga

perumahan Kota Padangsidimpuan dapat memahami bagaimana cara pemenuhan kesehatan organ reproduksinya, sehingga 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 tersebut. Hal ini terbukti dengan antusiasme saat sesi tanya jawab selama kegiatan. Peserta mendengarkan dan menyimak materi yang disampaikan pemateri dengan sangat baik.

Saran

Sehubungan dengan masih adanya keterbatasan pengetahuan pada ibu seputar menstruasi terkait siklus menstruasi penyebab gangguan siklus mengenali sedini mungkin apa yang menyebabkan masalah atau gangguan menstruasi tersebut, maka diharapkan pihak lembaga permasyarakatan memberikan edukasi dan memberi 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 beistirahat yang cukup.

5. REFERENSI

- Mary C Townsend. (2015). *Psychiatric Mental Health Nursing Concepts of Care in Evidence-Based Practice Philadelphia: F.A Davis Company*
- Reynolds, T. A., Makhanova, A., Marcinkowska, U. M., Jasienska, G., McNulty, J. K., Eckel, L. A., ... Maner, J. K. (2018). Hormones and Behavior Progesterone and Women 's Anxiety Across The Menstrual Cycle. *Hormones and Behavior*, 102(April), 34–40. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2018.04.008>
- Sadock Kaplan, B. J. J. T. v. P. (2016). *Kaplan and sadock's synopsis of psychiatry. Behavioral sciences/clinical psychiatry*. 58(1), 78-79
- Sherwood L. 2016. *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*. Ed 8. Jakarta: EGC
- Yonkers KA, Casper R F. 2019. *Epidemiology and Pathogenesis of Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorder*. USA: Wolters Kluwer

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

