

Edukasi Kesehatan Tentang Menstruasi dan Permasalahannya Di SMA N 5 Padangsidempuan

Rini Amalia Batubara, Hotma Royani Siregar

¹ Dosen Prodi S1 Kebidanan Universitas Aufa Royhan

² Dosen Prodi S1 Keperawatan Universitas Aufa Royhan

(batubararini8@gmail.com / 082277511205)

ABSTRAK

Topik terkait menstruasi masih dianggap sebagai hal yang tabu dan memiliki stigma negatif dan seringkali sulit untuk mempraktikkan kebersihan menstruasi yang optimal bagi remaja dan orang dewasa di berbagai negara dan wilayah. Pendidikan mengenai kesehatan terutama sistem reproduksi, sangat perlu untuk diperhatikan oleh segenap kalangan, termasuk para orang tua maupun remaja itu sendiri. Pengetahuan yang kurang tentang kesehatan reproduksi sering berpengaruh terhadap masalah kesehatan reproduksi yang dihadapi remaja. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan siswi terkait dengan menstruasi, gangguan menstruasi, siklus menstruasi, perawatan genitalia saat menstruasi, pemeliharaan personal hygiene, serta meningkatkan motivasi siswi dalam menjaga kesehatan reproduksi saat menstruasi. Kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan pada remaja putri di SMA N 5 kota Padangsidempuan Sumatera Utara. Jumlah siswa yang mengikuti acara yaitu sekitar 50 orang. Waktu pelaksanaan kegiatan ini dilakukan selama 2 jam pada hari Jum'at 19 November 2021 pukul 10.00 - 12.00 WIB. Bentuk kegiatan yang dilakukan yaitu penyuluhan kesehatan dan demonstrasi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa ceramah dengan menggunakan slide power point. Hasil kegiatan pemberian informasi terkait menstruasi dan permasalahannya sebagai salah satu perawatan kesehatan reproduksi pada siswi SMA N 5 berhasil dilaksanakan. Disarankan agar kegiatan pemberian informasi terkait menstruasi dan permasalahannya sebagai salah satu perawatan kesehatan reproduksi pada remaja dapat dilakukan secara berkala dengan frekuensi yang lebih sering dan jangkauan penyebaran informasinya juga dapat diperluas sehingga mencakup seluruh lapisan masyarakat agar remaja dan masyarakat lebih mengetahui dan dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Kata kunci : Edukasi Kesehata, remaja, menstruasi

ABSTRACT

Menstruation-related topics are still considered taboo and have a negative stigma and it is often difficult to practice optimal menstrual hygiene for adolescents and adults in various countries and regions. Education regarding health, especially the reproductive system, really needs to be considered by all groups, including parents and teenagers themselves. Lack of knowledge about reproductive health often affects reproductive health problems faced by adolescents. The purpose of this community service activity is to increase students' knowledge related to menstruation, menstrual disorders, menstrual cycles, genitalia care during menstruation, personal hygiene maintenance, and increase student motivation in maintaining reproductive health during menstruation. Health counseling activities were carried out for young women at SMA N 5 Padangsidempuan City, North Sumatra. The number of students who attended the event was about 50 people. The implementation time of this activity is carried out for 2 hours on Friday 19 November 2021 at 10.00 - 12.00 WIB. The forms of activities carried out are health education and demonstrations. The method used in this activity is a lecture using power point slides. The results of the activity of providing information related to menstruation and its problems as one of the reproductive health treatments for SMA N 5 students were successfully implemented. It is recommended that the legitimacy of providing information related to menstruation and its problems as one of the reproductive health treatments for adolescents can be carried out regularly with a more frequent frequency and the range of information dissemination can also be expanded to cover all levels of society so that adolescents and the community are more aware

and can improve the health status of the community.

Keywords : *Health Education, adolescents, menstruation*

1. PENDAHULUAN

Menstruasi semakin diakui sebagai isu dalam kesehatan masyarakat domestik dan global (Sommer et al., 2020). Secara global, 52% wanita dan anak perempuan berusia reproduksi sekitar 1,9 miliar jiwa (WHO, 2018). Topik terkait menstruasi masih dianggap sebagai hal yang tabu dan memiliki stigma negatif dan seringkali sulit untuk mempraktikkan kebersihan menstruasi yang optimal bagi remaja dan orang dewasa di berbagai negara dan wilayah (WHO, 2018). Selain itu, masih banyaknya anggapan di berbagai negara bahwa topik menstruasi masih menjadi hal yang tabu untuk dibahas, malah dianggap sebagai sesuatu yang memalukan. Mitos-mitos yang ada di masyarakat kebanyakan juga memiliki implikasi yang negatif pada kesehatan perempuan, salah satunya pada kebersihan menstruasi mereka (Rajakumari, 2015).

Menstruasi merupakan indikator kematangan seksual pada remaja putri dan merupakan hal yang unik bagi wanita, dimana perdarahan vagina secara teratur dan berkala yang merupakan tanda-tanda penting pubertas. Menstruasi dihubungkan dengan beberapa kesalahan pemahaman praktik kebersihan diri selama menstruasi yang dapat merugikan kesehatan bagi remaja (Proverawati & Misaroh, 2014). Kebersihan menstruasi menjadi kebutuhan perawatan kesehatan khusus wanita (Santra, 2017). Intervensi kesehatan dan kebersihan menstruasi dapat menjadi masukan untuk program pendidikan kesehatan reproduksi (UNICEF, 2019).

Masa remaja berawal saat usia 12 sampai dengan 24 tahun (WHO). Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 menjelaskan remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10–18 tahun. Sedangkan menurut BKKBN, 10–24 tahun tergolong usia remaja dengan status belum melakukan pernikahan. Remaja akan melalui banyak peristiwa dalam tahap perkembangan dan pertumbuhan. Adapun peristiwa tersebut yaitu munculnya beberapa ciri alat kelamin sekunder meliputi tumbuh suburnya

rambut pada area kewanitaan dan bulu ketiak, lingkaran pinggul melebar, mengalami menstruasi, mengencangnya ukuran payudara, kulit kian terasa halus, dan lebih emosional.

Seorang remaja putri akan menstruasi apabila sistem reproduksi dan berbagai komponen hormon yang berada di tubuh telah prima. Proverawati (2009) menegaskan, haid merupakan perdarahan di uterus terjadi secara berangsur dan teratur. Selain itu, dapat dibarengi dengan adanya proses pelepasan pada endometrium. Menstruasi yang terjadi bersamaan dengan fase ovulasi sebagian besar terjadi sekitar usia 17 hingga 18 tahun. Manuaba (2009) mengungkapkan bahwa menstruasi yang terjadi dikatakan normal dengan rentang antara 26 sampai 32 hari. Berdasar dua argumentasi diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa menstruasi ialah keluarnya darah di uterus yang zlumrah dialami oleh perempuan setiap bulan dan dibarengi proses peluruhan pada dinding Rahim. Menurut WHO (World Health Organization) tahun 2016 memperkirakan 15 dari 20 remaja putri pernah mengalami keputihan setiap tahunnya. Infeksi tersebut disebabkan karena kurangnya kebersihan diri, terutama vulva hygiene saat menstruasi (Agra, 2016). Praktik kebersihan menstruasi dasar adalah aspek penting dalam kehidupan wanita dari pertama menstruasi sampai menopause (Lahme et al., 2018).

Kebersihan menstruasi yang buruk, menumpuknya darah membuat saluran kelamin lembab dan menurunkan keasaman vagina membuatnya rentan terhadap infeksi oleh bakteri dan organisme lain di saluran reproduksi sehingga dapat menyebabkan ketidaknyamanan, rasa sakit, keputihan berbau, rasa malu di antara wanita, infeksi saluran reproduksi, yang mempengaruhi kehidupan kesehatan reproduksi wanita (Santra, 2017). Perawatan diri yang kurang selama menstruasi bisa diakibatkan oleh karena kurangnya kesadaran akibat oleh kurangnya informasi yang memadai yang diperoleh para remaja puteri mengenai bagaimana menjaga kebersihan saat menstruasi. Selain itu, masih banyaknya anggapan di berbagai negara bahwa topik menstruasi masih menjadi hal yang tabu untuk dibahas, malah dianggap sebagai sesuatu yang memalukan. Mitos-mitos yang ada di masyarakat kebanyakan juga memiliki implikasi yang negatif pada kesehatan

perempuan, salah satunya pada kebersihan menstruasi mereka (Rajakumari, 2015).

Pengetahuan yang kurang tentang kesehatan reproduksi sering berpengaruh terhadap masalah kesehatan reproduksi yang dihadapi remaja. Metode penyuluhan dipercaya mampu meningkatkan pengetahuan remaja serta mengubah perilaku remaja untuk meningkatkan derajat kesehatannya secara mandiri. Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu metode yang digunakan untuk menambah pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok, maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat. Peran pemberi materi dalam penyuluhan ini adalah menyampaikan materi yang terkait dengan kesehatan reproduksi remaja serta praktik pencegahan keluhan-keluhan pre menstruasi.

Kurangnya informasi pada remaja putri tentang perawatan menstruasi untuk menghindari keluhan-keluhan selama menstruasi menyebabkan masalah kenyamanan selama remaja mengalami menstruasi. Gharoro (2013) mengatakan bahwa banyak remaja perempuan kurang memahami menstruasi akibat dari kurangnya perolehan informasi yang memadai terkait isu perawatan diri terkait menstruasi. Masih banyaknya sikap orang tua dan masyarakat yang kurang terbuka dalam mendiskusikan perawatan diri saat menstruasi dengan remaja tersebut bisa menjadi penghalang bagi remaja untuk mendapatkan hak informasi yang tepat. Pemahaman yang kurang memadai tentang perawatan diri saat menstruasi tersebut dapat menyebabkan remaja putri berisiko mengalami masalah reproduksi.

Menjadi wanita yang sehat harus bisa menjalani kehidupan reproduksi dan kehidupan seksual yang sehat, aman dan bebas dari kekerasan, memperoleh informasi, edukasi dan konseling mengenai kesehatan reproduksi yang benar dan dapat dipertanggung jawabkan, serta memperoleh fasilitas kebersihan dan kesehatan oleh negara. Menstruasi dalam hak kesehatan dan hak-hak seksual dan reproduksi, wanita dan remaja dapat terpenuhi baik berada di lingkungan sekolah, rumah, dan tempat kerja (Phillips-Howard et al., 2018).

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan harapan memiliki manfaat teoritis yang dapat

meningkatkan pengetahuan siswi terkait dengan menstruasi, gangguan menstruasi, siklus menstruasi, perawatan genitalia saat menstruasi, pemeliharaan personal hygiene, serta meningkatkan motivasi siswi dalam menjaga kesehatan reproduksi saat menstruasi. Selain memperoleh manfaat secara teoritis terdapat juga manfaat praktis dimana siswi dapat menerapkan bagaimana cara menghitung siklus menstruasi dan perawatan personal hygiene saat menstruasi. Selain itu, dosen juga dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan keterampilan sebagai sarana aktualisasi diri dosen untuk menjadi tenaga medis yang profesional, serta sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat sebagaimana yang terdapat pada tri dharma perguruan tinggi.

Jenis pengabdian ini adalah promosi kesehatan dengan pemberian informasi. Sasaran kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan pada remaja putri di SMA N 5 kota Padangsidimpuan Sumatera Utara. Jumlah siswa yang mengikuti acara yaitu sekitar 50 orang. Waktu pelaksanaan kegiatan ini dilakukan selama 2 jam pada hari Jum'at 19 November 2021 pukul 10.00 - 12.00 WIB.

Bentuk kegiatan yang dilakukan yaitu penyuluhan kesehatan dan demonstrasi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa ceramah dengan menggunakan slide power point. Materi yang diberikan yaitu pemberian informasi tentang konsep menstruasi, gangguan dan gejala, patofisiologi, pencegahan, manifestasi klinis serta pemeriksaan yang disarankan. Kemudian setelah ceramah materi, siswa diminta untuk responsi tanya jawab guna mengetahui pemahaman terhadap materi yang diberikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dimulai dengan mengumpulkan para siswi SMA N 5 Padangsidimpuan dalam satu ruangan. Penyuluhan ini diikuti oleh sekitar 50 siswi dengan metode ceramah. Kegiatan yang dilaksanakan ini diterima antusias oleh siswi SMAN 5 yang terlihat dari banyaknya siswi yang bertanya dan menceritakan seputar masalah menstruasi yang dirasakan, menghitung siklus menstruasi dan bagaimana cara pengurangan nyeri saat menstruasi. Kegiatan pemberian informasi terkait menstruasi dan permasalahannya sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan reproduksi pada siswi SMA N 5 berhasil dilaksanakan.

Masa remaja adalah masa yang paling penting dalam kehidupan manusia. Golongan umur ini penting karena menjadi jembatan antara masa kanak-kanak yang bebas menuju masa dewasa yang menuntut tanggung jawab (Kusmiran, 2012). Masa

remaja atau pubertas adalah usia 10 sampai 19 tahun dan merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa.

Survei yang dilakukan oleh WHO adanya informasi yang baik dan benar, dapat menurunkan permasalahan remaja salah satunya mengenai kesehatan reproduksi pada remaja, hampir seperlima atau sekitar 17,5% dari penduduk dunia adalah remaja (orang berusia 10-19 tahun). Sedangkan di negara berkembang kelompok ini memiliki proporsi yang lebih tinggi sekitar 23 % (WHO,2012). Berdasarkan hasil survei SDKI KRR tahun 2012 yaitu pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi masih relatif rendah. Remaja perempuan yang tidak tahu tentang perubahan fisiknya saat pubertas sebanyak 4,7%.

Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) juga sangat penting diperhatikan. Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti pendidikan, media informasi dan keterpaparan informasi. Oleh karena itu remaja putri perlu diberikan informasi, sosialisasi dan pengetahuan umum mengenai kesehatan reproduksi. Persepsi yang tidak tepat tentang perawatan organ reproduksi dapat mengakibatkan perawatan organ reproduksi dilakukan kurang maksimal (Purwaningrum, 2017).

Pengetahuan yang kurang tentang kesehatan reproduksi sering berpengaruh terhadap masalah kesehatan reproduksi yang dihadapi remaja. Metode penyuluhan dipercaya mampu meningkatkan pengetahuan remaja serta mengubah perilaku remaja untuk meningkatkan derajat kesehatannya secara mandiri. Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu metode yang digunakan untuk menambah pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok, maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat. Peran pemberi materi dalam penyuluhan ini adalah menyampaikan materi yang terkait dengan kesehatan reproduksi remaja serta praktik pencegahan keluhan-keluhan pre menstruasi.

Kurangnya informasi pada remaja putri tentang perawatan menstruasi untuk menghindari keluhan-keluhan selama menstruasi menyebabkan masalah kenyamanan selama remaja mengalami menstruasi. Gharoro (2013) mengatakan bahwa banyak remaja perempuan kurang memahami menstruasi akibat dari kurangnya perolehan informasi yang

memadai terkait isu perawatan diri terkait menstruasi. Masih banyaknya sikap orang tua dan masyarakat yang kurang terbuka dalam mendiskusikan perawatan diri saat menstruasi dengan remaja tersebut bisa menjadi penghalang bagi remaja untuk mendapatkan hak informasi yang tepat. Pemahaman yang kurang memadai tentang perawatan diri saat menstruasi tersebut dapat menyebabkan remaja putri berisiko mengalami masalah reproduksi. Selain itu, masih banyaknya anggapan di berbagai negara bahwa topik menstruasi masih menjadi hal yang tabu untuk dibahas, malah dianggap sebagai sesuatu yang memalukan. Mitos-mitos yang ada di masyarakat kebanyakan juga memiliki implikasi yang negatif pada kesehatan perempuan, salah satunya pada kebersihan menstruasi mereka (Rajakumari, 2015).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan yang dilaksanakan ini diterima antusias oleh siswi SMA N 5 yang terlihat dari banyaknya siswi yang bertanya seputar gangguan menstruasi, cara menghitung siklus menstruasi, dan terapi komplementer mengurangi nyeri saat menstruasi. Kegiatan pemberian informasi terkait menstruasi dan permasalahannya sebagai salah satu perawatan kesehatan reproduksi pada siswi SMA N 5 berhasil dilaksanakan.

Kegiatan pemberian informasi terkait menstruasi dan permasalahannya sebagai salah satu perawatan kesehatan reproduksi pada siswi SMA N 5 dapat dilakukan secara berkala dengan frekuensi yang lebih sering dan jangkauan penyebaran informasinya juga dapat diperluas sehingga mencakup seluruh lapisan masyarakat agar siswi dan masyarakat lebih mengetahui dan dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

5. REFERENSI

- Lahme, A. M., Stern, R., & Cooper, D. (2018). Factors impacting on menstrual hygiene and their implications for health promotion. *Global Health Promotion*, 25(1), 54–62. <https://doi.org/10.1177/1757975916648301>
- Phillips-Howard, P. A., Hennegan, J., Weiss, H. A., Hytti, L., & Sommer, M. (2018). Inclusion of menstrual health in sexual and reproductive health and rights. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 2(8), e18. <https://doi.org/10.1016/S2352->

4642(18)30204-9

Purwaningrum, A. E. (2017). *GAMBARAN PERILAKU PERSONAL HYGIENE REMAJA PUTRI KELAS VIII DAN IX SAAT MENSTRUASI DI SMP N 1 GAMPING KABUPATEN SLEMAN*.

Santra, S. (2017). Assessment of knowledge regarding menstruation and practices related to maintenance of menstrual hygiene among the women of reproductive age group in a slum of Kolkata, West Bengal, India. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 4(3), 708. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20170744>

Sommer, M., Lee, C., Liu, D., & Gruer, C. (2020). The Extent to Which Menstruation-Related Issues Are Included in Graduate-Level Public Health Curricula. *Frontiers in Public Health*, 8(August), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00442>

UNICEF. (2019). *Menstrual Health and Hygiene*. 93.



6. DOKUMENTASI KEGIATAN

