

EDUKASI GANGGUAN MENSTRUASI PADA REMAJA DI KELAS VII-A SMP 13 PADANG

EDUCATION ON MENSTRUAL DISORDERS IN ADOLESCENTS IN CLASS VII-A SMP 13 PADANG

Hasanalita^{1*}, Putri Permata Sari¹, Epi Satria²

¹⁾ Prodi DIV Kebidanan, Universitas Nurul Hasanah Kutacane

²⁾ Prodi DIII Kebidanan, STIKes Indonesia Padang

*Email korespondensi: hasanalita.ana@gmail.com

Abstract

The highest incidence of sexually transmitted infections (STIs) in the world occurs in teenagers and young adults. In Indonesia, teenage girls experience vaginal discharge every year. Health education through lecture and discussion methods carried out by planning, implementing and evaluating activities. This community service activity was carried out in Class VII A-B of SMP Negeri 13 Padang for 30 young women. The form of activity is providing health education through lecture and discussion methods, in the form of material about menstruation with the help of power point slides, distributing leaflets, and videos of the physiology of menstruation in women. The material provided is providing information about the concept of menstruation, menstrual phases, menstrual disorders, and efforts to maintain reproductive hygiene during menstruation. Then, after delivering the material, a discussion session continues, where students are asked to ask questions and respond to them in order to find out their understanding of the material provided. There was an increase in female students' knowledge before and after receiving menstrual education materials.

Keywords: Education, Menstrual Disorders, Adolescents

Abstrak

Angka kejadian Infeksi Menular Seksual (IMS) tertinggi di dunia terjadi pada usia remaja dan dewasa muda. Di Indonesia remaja putri mengalami keputihan setiap tahunnya. Penyuluhan kesehatan melalui metode ceramah dan diskusi yang dilaksanakan dengan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan Di Kelas VII A-B SMP Negeri 13 Padang sebanyak 30 remaja putri. Bentuk kegiatan yaitu pemberian penyuluhan kesehatan melalui metode ceramah dan diskusi, berupa materi tentang menstruasi dengan bantuan media slide power point, penyebaran leaflet, dan video fisiologis terjadinya menstruasi pada wanita. Materi yang diberikan yaitu pemberian informasi tentang konsep menstruasi, fase menstruasi, gangguan menstruasi, dan upaya untuk menjaga kebersihan reproduksi saat menstruasi. Kemudian setelah penyampaian materi, dilanjutkan sesi diskusi, dimana siswa diminta untuk mengajukan pertanyaan dan menanggapi guna mengetahui pemahaman terhadap materi yang diberikan. Terdapat peningkatan pengetahuan siswi sebelum dan setelah mendapat materi penyuluhan menstruasi.

Kata kunci: Edukasi, Gangguan Menstruasi, Remaja



Copyright © 2024 Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini remaja mengalami berbagai perubahan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, mental maupun psikososial. Masa remaja ditandai dengan masa pubertas, yaitu masa dimana seorang anak perempuan dapat mengalami pembuahan, yaitu menstruasi pertama (*menarche*). Pubertas mendahului pembentukan jenis kelamin sekunder pertama. Hormon steroid, kelenjar adrenal, estrogen, dan androgen berperan penting dalam perubahan yang terjadi pada masa pubertas. (Yanita Trisetiyaningsih, 2019)

Angka kejadian Infeksi Menular Seksual (IMS) tertinggi di dunia terjadi pada usia remaja (35-42%), diikuti oleh dewasa muda (27-33%). (Organization, 2018) Di Indonesia sendiri, 15 dari 20 remaja putri mengalami keputihan setiap tahunnya. Padahal, menurut sensus tahun 2022, jumlah penduduk Indonesia yang berusia 10 hingga 19 tahun berjumlah 65,82 juta jiwa atau sekitar 24 persen dari total penduduk Indonesia. Hal ini menunjukkan betapa banyak remaja yang mengalami permasalahan kesehatan reproduksi. Kasus ini mungkin disebabkan oleh iklim Indonesia yang lembab dan panas, yang meningkatkan keasaman sehingga mendukung pertumbuhan jamur. Faktor lain yang terkait dengan permasalahan remaja putri, berdasarkan statistik, di Indonesia pada tahun 2022, 43,3 juta remaja putri Indonesia usia 10-14 tahun memiliki perilaku kebersihan yang buruk. (Kesehatan, 2018)

Menstruasi merupakan proses luruhnya lapisan dalam dinding rahim akibat pengaruh hormon yang terjadi secara berkala pada wanita usia subur. (Pardede, 2009) Menstruasi berlangsung sekitar 3 sampai 7 hari, dengan rata-rata 5 hari. Jumlah darah yang keluar sebanyak 28 hingga 283 gram. Saat menstruasi, sebagian besar remaja putri sering merasakan rasa tidak nyaman berupa sakit perut dan mungkin juga siklus menstruasinya tidak teratur. Ketidaknyamanan yang berhubungan dengan menstruasi akan menimbulkan berbagai reaksi/perilaku yang berbeda pada remaja putri, seperti kecemasan, ketakutan, atau bahkan disfungsi. (Andrews, 2009)

Berbagai jenis kelainan bisa muncul bahkan beberapa hari sebelum menstruasi. Salah satunya adalah gangguan fisik berupa nyeri/kejang perut yang disebut dengan

dismenore (Sinaga, 2017). Dismenore adalah ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah yang menyebabkan kram menstruasi. Faktor psikologis berperan penting dalam menyebabkan kram menstruasi pada beberapa wanita. Masalah ini mempengaruhi setidaknya 50% perempuan usia subur dan 60 hingga 85% remaja, sehingga sering kali tidak masuk sekolah dan bekerja (Hayati, 2019).

Pada saat haid, biasanya remaja putri akan merasakan nyeri atau kram pada bagian panggul, kaki, dan punggung. Nyeri pada bagian perut sering dirasakan pada hari-hari pertama haid yang dikarenakan adanya kontraksi dalam rahim. Kontraksi otot rahim ini terjadi karena adanya peningkatan hormon prostaglandin selama haid. Adapun kontraksi yang kuat dalam rahim dapat menyebabkan suplai oksigen ke rahim tidak berjalan dengan lancar sehingga kram atau nyeri perut dirasakan selama kram atau nyeri perut dirasakan selama menstruasi. Meski menyebabkan rasa sakit, kontraksi yang terjadi selama haid sebetulnya berfungsi membantu mendorong dan mengeluarkan lapisan dinding rahim yang luruh menjadi darah haid. Beberapa cara pengobatan mungkin dapat menghilangkan atau minimal membantu mengurangi nyeri haid/ dismenore yang mengganggu. Akupresur, salah satu pengobatan tradisional yang murah, mudah dan dapat dilakukan sendiri di rumah. Teknik akupresur ini akan membantu merangsang pelepasan endorfin yang selama ini diketahui sebagai hormon kuat yang sanggup mengatasi berbagai rasa nyeri.

Dismenore terbagi menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid yang sangat nyeri, tanpa kelainan panggul yang dapat diidentifikasi. Ini bisa terjadi pada saat menstruasi pertama Anda atau segera setelahnya. Dismenore ditandai dengan kontraksi yang dimulai sebelum atau segera setelah dimulainya menstruasi dan berlangsung selama 48 hingga 72 jam. Menurut beberapa laporan internasional, angka kejadian dismenore sangat tinggi dan setidaknya 50% remaja putri mengalami dismenore pada usia reproduksinya. Hasil penelitian terbaru menunjukkan bahwa hampir 10% remaja penderita dismenore tidak masuk sekolah dan bekerja 1 hingga 3 hari per bulan atau tidak dapat melakukan tugas sehari-hari karena nyeri yang parah (Dahlan, 2017).

Banyak upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah gangguan siklus menstruasi, termasuk dengan memanfaatkan manajemen waktu sebaik-baiknya, seperti meluangkan waktu untuk istirahat yang cukup. Wanita dapat memahami apa yang sebenarnya terjadi pada tubuhnya dan kemudian mengupayakan upaya untuk melindungi dirinya atau meringankan gangguan yang dialaminya. Jika Anda sering mengalami masalah terkait menstruasi, sebaiknya segera konsultasikan ke dokter spesialis agar penyebab masalah atau gangguan menstruasi dapat diketahui sesegera mungkin (Kusmiran, 2012).

Survei awal yang dilakukan pada remaja putri di SMP Negeri 13 Padang, diketahui bahwa banyak dari mereka yang masih malu-malu dalam berbagi informasi terkait menstruasi. Beberapa diantara mereka mengatakan bahwa masih kurang mendapatkan pendidikan kesehatan tentang menstruasi di sekolah, apalagi upaya-upaya tertentu yang dapat dilakukan remaja putri jika mengalami masalah terkait menstruasi. Dari latar belakang tersebut tim tertarik melakukan pengabdian masyarakat dengan judul edukasi gangguan menstruasi pada remaja di Kelas VII A-B SMP 13 Padang.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan Di Kelas VII A-B SMP Negeri 13 Padang. dengan jumlah sasaran sebanyak 30 remaja putri pada tanggal 7 Mei 2024. Bentuk kegiatan yang dilakukan yaitu pemberian penyuluhan kesehatan melalui metode ceramah dan diskusi, yang dilakukan saat menyampaikan materi tentang menstruasi dengan bantuan media slide power point, penyebaran leaflet, dan video fisiologis terjadinya menstruasi pada wanita. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan berdasarkan atas 3 tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Materi yang diberikan yaitu pemberian informasi tentang konsep menstruasi, fase menstruasi, gangguan menstruasi, dan upaya untuk menjaga kebersihan reproduksi saat menstruasi. Kemudian setelah penyampaian materi, dilanjutkan sesi diskusi, dimana siswa diminta untuk mengajukan pertanyaan dan menanggapi guna mengetahui pemahaman terhadap materi yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian penyuluhan kesehatan tentang menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 13 Padang Kelas VII A-B diikuti oleh sekitar 30 remaja putri. Kegiatan yang dilaksanakan ini berjalan sesuai rencana, mulai dari tahap persiapan sampai dengan penutupan kegiatan berjalan dengan lancar.



Gambar 1. Edukasi menstruasi kepada para siswi

Kegiatan yang dilaksanakan ini diterima dengan baik oleh pihak sekolah, dan dalam pelaksanaannya semua siswi di sekolah yang hadir sangat antusias mengikuti segala bentuk kegiatan yang dilaksanakan oleh Tim pengabdian masyarakat, mulai dari pembukaan, paparan materi sampai sesi tanya jawab, dan penutupan. Awalnya siswi-siswi tersebut merasa malu-malu untuk bertanya. Namun seiring waktu mereka akhirnya pun terbuka dan turut bertanya tentang keluhan yang dialaminya pada sesi tanya jawab.

Pada masa remaja terjadi tahap perkembangan yang sangat penting, baik itu perkembangan biologis maupun fisiologis yang menentukan kualitas seseorang untuk menjadi individu dewasa. Haid merupakan indikator kematangan seksual perempuan. Meskipun fase haid telah dilalui setiap bulan, namun remaja masih banyak yang belum mengetahui fase siklus haid tersebut. Padahal dengan memahami hal ini, maka remaja mempersiapkan dan menjalaninya dengan sehat dan nyaman. Fase siklus haid yang pertama biasanya terjadi selama 3–7 hari. Pada masa ini, lapisan dinding rahim luruh menjadi darah menstruasi. Darah yang keluar selama haid berkisar antara 30–40 ml pada tiap siklus. Pada hari pertama hingga hari ke-3, darah menstruasi yang keluar akan lebih banyak.

Beberapa masalah atau gangguan menstruasi yang dialami siswi di Kelas VII A-B SMP Negeri 13 Padang sebagian besar hanya mengalami masalah menstruasi ringan, seperti kram, lemas, dan ketidakstabilan emosi. Sebagian besar dari mereka masih malu dan tabu untuk menukar informasi tentang masalah menstruasi. Sehingga tidak menutup kemungkinan masih ada beberapa masalah yang belum terungkap saat kegiatan pengabdian ini dilaksanakan.



Gambar 2. Penyampaian Materi

Peningkatan kesehatan yang dilakukan melalui penyebaran informasi kegiatan penyuluhan. Kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan teknologi dan seni membawa pengaruh yang cukup berarti dalam perkembangan informasi. Perkembangan keberadaan media komunikasi juga berimbas ke ranah kesehatan dalam upaya pembangunan kesehatan di bidang promosi kesehatan. Media komunikasi sebagai alat bantu yang diperlukan oleh tenaga kesehatan.

Setelah pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan tentang menstruasi pada siswi Kelas VII A-B SMP Negeri 13 Padang, diketahui bahwa sebagian besar dari mereka mengalami masalah menstruasi ringan, seperti kram, lemas, dan ketidakstabilan emosi. Kram perut saat menstruasi umumnya merupakan sesuatu yang wajar, dan bisa terjadi 1 atau 2 hari sebelum menstruasi, kemudian berlanjut memasuki hari-hari awal menstruasi. Hal ini disebabkan karena rahim menghasilkan terlalu banyak hormon prostaglandin ketika menstruasi, yang membuat otot-otot rahim berkontraksi sehingga menyebabkan kram. Namun, seiring bertambahnya usia atau setelah melahirkan, kram perut dapat semakin berkurang (Kementerian, 2017).

KESIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan penyuluhan menstruasi pada siswi Kelas VII A-B SMP Negeri 13 Padang berjalan dengan baik. Kegiatan ini diikuti oleh 30 siswi. Diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswi sebelum dan setelah mendapat materi penyuluhan menstruasi ini. Awalnya siswi-siswi SMP ini masih merasa malu-malu untuk mengungkapkan dan berbagi pengetahuan terkait menstruasi. Sebagian besar masyarakat masih merasa tabu jika berbicara terkait masalah menstruasi secara terbuka. Namun, di pertengahan acara pada saat diskusi mereka akhirnya berani untuk tampil dengan penuh semangat dan antusias, yang terlihat dari respon mereka dalam bertanya dan memperhatikan dengan seksama diskusi selama pada saat sesi tanya jawab berlangsung.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada SMP Negeri 13 Padang dan juga kepada semua pihak yang terlibat dalam memfasilitasi dan mendukung kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrews, G. (2009). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC.
- Dahlan, A. &. (2017). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang. *Journal Endurance* , 37-44.
- Hayati, E. (2019). HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI DENGAN UPAYA PENANGANAN DISMENOREA DI SMA NEGERI 1 NAMORAMBE KAB. DELI SERDANG TAHUN 2019. *Jurnal Penelitian Kebidanan Dan Kespro* .
- Kementerian, K. (2017). *Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru dan Orang Tua*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Kesehatan, K. (2018). *Hasil Utama Riskesdas*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salmba Medika.

Organization, W. H. (2018). <http://who.int/topics/adolescent.health/en/>.

Pardede. (2009, maret 29). *Masa Reproduksi*. Retrieved from www.altavista.com.

Sinaga, E. S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional.

Yanita Trisetiyaningsih, D. S. (2019). PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MENSTRUASI DAN PERMASALAHANNYA SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN REMAJA MENGENAI KESEHATAN reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada*.