

SKRINING GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI DAN EDUKASI KESEHATAN REPRODUKSI

Nita Evrianasari^{1*}, Anissa Ermasari²

^{1,2} Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati
Email: nita@malahayati.ac.id

ABSTRAK

Menstruasi merupakan bagian dari kesehatan reproduksi yang perlu dipahami dan dipantau secara benar oleh remaja dan perempuan usia reproduktif. Mahasiswa kebidanan sebagai calon bidan tidak hanya dituntut memahami konsep menstruasi secara teoritis, tetapi juga perlu memiliki kesadaran untuk mengenali kondisi kesehatannya sendiri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan melakukan skrining gangguan siklus menstruasi sekaligus meningkatkan kewaspadaan mahasiswa terhadap kesehatan reproduksi. Kegiatan dilaksanakan di Universitas Malahayati Bandar Lampung pada tanggal 16 sampai dengan 22 April 2026 dengan sasaran 120 mahasiswa Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati. Metode yang digunakan meliputi skrining menggunakan kuesioner siklus menstruasi berbasis FIGO, identifikasi keluhan menstruasi, serta penyuluhan kesehatan reproduksi terkait menstruasi. Hasil skrining menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa belum terbiasa mencatat siklus menstruasi secara rutin. Sebanyak 15% peserta mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan 35% mengalami gangguan menstruasi ringan yang belum mengganggu aktivitas sehari-hari. Setelah skrining, peserta memperoleh penyuluhan mengenai pentingnya pemantauan siklus menstruasi, tanda yang perlu diwaspadai, dan upaya menjaga kesehatan reproduksi. Kegiatan ini menunjukkan bahwa skrining sederhana disertai edukasi dapat meningkatkan awareness mahasiswa terhadap kesehatan reproduksi sehingga diharapkan menjadi langkah awal pembentukan perilaku pemantauan menstruasi yang lebih baik.

Kata kunci : *skrining, siklus menstruasi, kesehatan reproduksi, mahasiswa kebidanan*

ABSTRACT

Menstruation is an important component of reproductive health that should be understood and monitored properly by adolescents and women of reproductive age. Midwifery students are expected not only to understand menstruation theoretically, but also to be aware of their own reproductive health conditions. This community service activity aimed to conduct screening for menstrual cycle disorders while improving students' awareness of reproductive health. The activity was conducted at Universitas Malahayati, Bandar Lampung, from April 16 to April 22, 2026, involving 120 midwifery students from the Faculty of Health Sciences. The methods included screening using a FIGO-based menstrual cycle questionnaire, identification of menstrual complaints, and reproductive health education related to menstruation. The screening results showed that most students were not accustomed to routinely recording their menstrual

Nita Evrianasari^{1*}, Anissa Ermasari²

cycles. A total of 15% of participants had irregular menstrual cycles, and 35% reported mild menstrual disturbances that did not interfere with daily activities. After the screening, the participants received education on the importance of cycle monitoring, warning signs that should be recognized, and efforts to maintain reproductive health. This activity indicated that simple screening combined with education could improve students' awareness of reproductive health and could serve as an initial step toward better menstrual monitoring behavior.

Keywords : *screening, menstrual cycle, reproductive health, midwifery students*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan menstruasi merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kesehatan reproduksi perempuan. WHO menegaskan bahwa kesehatan menstruasi perlu dipahami sebagai isu kesehatan dengan dimensi fisik, psikologis, dan sosial, serta memerlukan akses terhadap informasi, edukasi, dan pelayanan yang empatik ketika dibutuhkan (WHO, 2022). Dalam perspektif yang lebih luas, menstruasi juga berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk belajar, bekerja, dan berpartisipasi secara optimal tanpa hambatan stigma maupun keterbatasan pengetahuan.

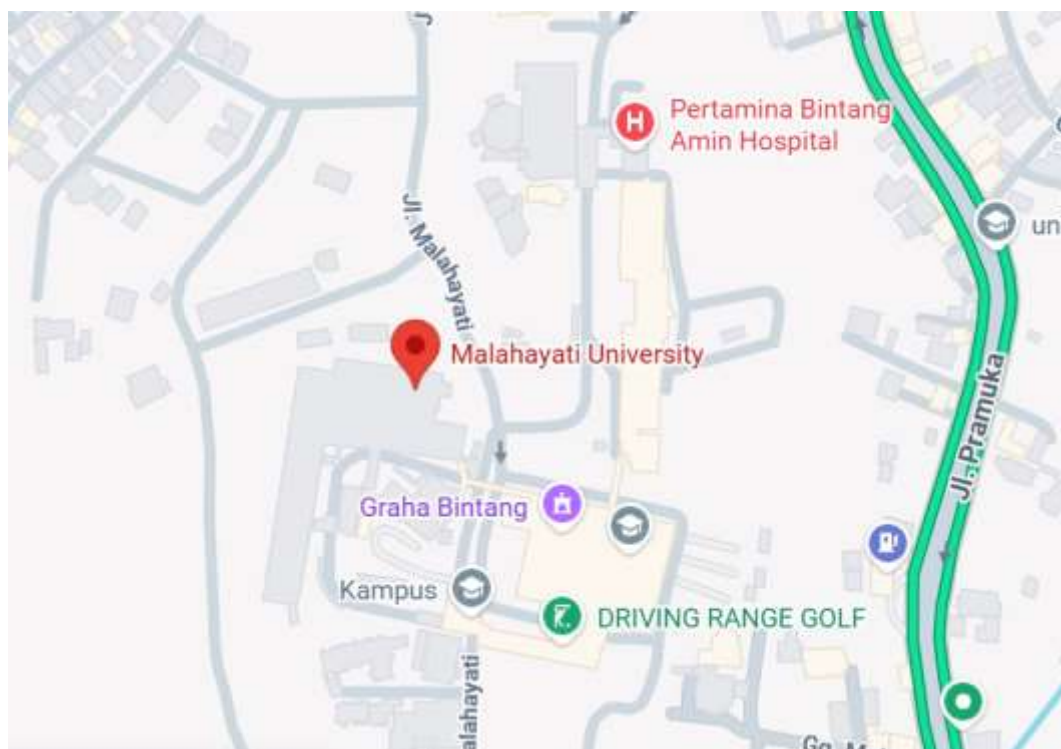
Pemantauan siklus menstruasi penting dilakukan karena karakteristik menstruasi dapat menjadi indikator awal kondisi kesehatan reproduksi. FIGO merekomendasikan penilaian pola menstruasi melalui parameter frekuensi, keteraturan, durasi, dan volume perdarahan sehingga kelainan dapat dikenali lebih dini (Munro et al., 2018). Namun demikian, laporan global WHO dan UNICEF menunjukkan bahwa edukasi kesehatan menstruasi masih belum optimal, bahkan secara global baru 39% sekolah yang menyediakan pendidikan kesehatan menstruasi (WHO, 2024).

Pada kelompok mahasiswi, khususnya mahasiswi kebidanan, literasi kesehatan reproduksi menjadi sangat penting karena mereka dipersiapkan sebagai calon tenaga kesehatan yang akan memberikan edukasi kepada perempuan, ibu, dan remaja. Pengetahuan kesehatan reproduksi yang baik pada mahasiswa berhubungan dengan kemampuan pengambilan keputusan kesehatan yang lebih tepat, sedangkan intervensi pendidikan menstruasi terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku preventif (Sons & Eckhardt, 2023; Darabi et al., 2022). Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan ini bertujuan melakukan skrining gangguan siklus menstruasi dan memberikan edukasi kesehatan reproduksi terkait menstruasi pada mahasiswi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati.

2. MASALAH

Mahasiswi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati merupakan kelompok yang secara akademik mempelajari kesehatan reproduksi, tetapi dalam praktik sehari-hari belum seluruhnya terbiasa melakukan

pemantauan siklus menstruasi secara mandiri. Kurangnya kebiasaan mencatat siklus menstruasi dapat menyebabkan keterlambatan dalam mengenali perubahan pola menstruasi, padahal keluhan menstruasi yang tampak ringan dapat menjadi sinyal perlunya evaluasi lebih lanjut. Kondisi ini menjadi penting karena mahasiswi kebidanan akan berperan sebagai garda terdepan dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak, sehingga kesadaran terhadap kesehatan reproduksi perlu dimulai dari diri sendiri. Atas dasar tersebut, dilakukan kegiatan skrining dan edukasi di lingkungan Universitas Malahayati Bandar Lampung.



Gambar 1. Lokasi pelaksanaan kegiatan skrining di ruang kuliah mahasiswi Kebidanan FIK Universitas Malahayati

3. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Universitas Malahayati Bandar Lampung pada tanggal 16 sampai dengan 22 April 2026. Sasaran kegiatan adalah 120 mahasiswi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati. Metode kegiatan terdiri atas tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan skrining, dan penyuluhan.

Pada tahap persiapan, tim menyiapkan instrumen skrining berupa kuesioner siklus menstruasi berbasis FIGO yang digunakan untuk menggali keteraturan siklus, kebiasaan pencatatan siklus, serta keluhan menstruasi yang dirasakan peserta. Pada tahap pelaksanaan, peserta mengisi kuesioner secara mandiri, kemudian hasilnya direkap untuk mengidentifikasi adanya pola menstruasi tidak teratur dan gangguan menstruasi ringan. Tahap akhir berupa penyuluhan kesehatan reproduksi terkait menstruasi yang menekankan pentingnya

pemantauan siklus, pengenalan tanda bahaya, dan upaya menjaga kesehatan reproduksi sejak dini.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan skrining berlangsung lancar dengan partisipasi 120 mahasiswi. Peserta mengikuti pengisian kuesioner dan sesi edukasi dengan baik. Hasil skrining menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi belum terbiasa mencatat siklus menstruasi secara rutin. Temuan ini memperlihatkan masih adanya kesenjangan antara pengetahuan teoritis dan praktik pemantauan kesehatan reproduksi secara mandiri.

Dari seluruh peserta, sebanyak 15% atau 18 mahasiswi teridentifikasi memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Selain itu, 35% atau 42 mahasiswi melaporkan adanya gangguan menstruasi ringan yang tidak sampai mengganggu aktivitas sehari-hari. Temuan ini penting karena skrining awal dapat membantu peserta mengenali kondisi dirinya lebih dini, terutama pada keluhan yang sering dianggap normal sehingga tidak segera diperhatikan.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan konsep FIGO bahwa penilaian siklus menstruasi perlu dilakukan secara sistematis untuk mengenali variasi normal dan perubahan yang mengarah pada gangguan menstruasi (Munro et al., 2018). Pemantauan menstruasi juga relevan dalam konteks pendidikan karena keluhan menstruasi dapat menimbulkan kecemasan, ketidaknyamanan, dan berpotensi memengaruhi kehadiran maupun partisipasi belajar (Tanton et al., 2021). Oleh karena itu, pembiasaan pencatatan siklus menstruasi menjadi langkah sederhana namun bermakna dalam upaya promotif dan preventif.

Setelah skrining, peserta mendapatkan penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi terkait menstruasi. Materi edukasi menekankan bahwa calon bidan perlu memiliki kesadaran, kepekaan, dan kemampuan mengenali masalah menstruasi sejak dini. Penyuluhan ini penting karena edukasi menstruasi terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan preventif pada remaja putri (Darabi et al., 2022). Pada konteks mahasiswi kebidanan, edukasi ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan pribadi, tetapi juga menjadi penguatan peran profesional mereka sebagai edukator kesehatan bagi perempuan di masyarakat.



Gambar 2. Pelaksanaan skrining gangguan siklus menstruasi dan penyuluhan kesehatan reproduksi

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa skrining sederhana berbasis kuesioner dan penyuluhan dapat menjadi strategi awal untuk meningkatkan awareness mahasiswi mengenai kesehatan menstruasi. Kegiatan serupa dapat dikembangkan lebih lanjut dengan pendampingan pencatatan siklus menstruasi secara berkala, konseling individual bagi peserta dengan keluhan tertentu, dan rujukan bila ditemukan gejala yang memerlukan evaluasi klinis.

5. SIMPULAN

Kegiatan skrining gangguan siklus menstruasi pada 120 mahasiswi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum terbiasa mencatat siklus menstruasi secara rutin, 15% mengalami siklus menstruasi tidak teratur, dan 35% mengalami gangguan menstruasi ringan yang tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Pelaksanaan skrining yang dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan reproduksi dapat meningkatkan kewaspadaan mahasiswi terhadap pentingnya pemantauan siklus menstruasi dan pemeliharaan kesehatan reproduksi. Kegiatan ini perlu ditindaklanjuti dengan pembiasaan pencatatan siklus menstruasi serta edukasi berkelanjutan agar calon bidan lebih siap menjaga kesehatannya sendiri dan memberikan edukasi yang tepat kepada masyarakat.

6. DAFTAR PUSTAKA

Darabi, F., Yaseri, M., Solhi, M., Shojaeizadeh, D., Rahimi Foroushani, A.,

Nita Evrianasari^{1*}, Anissa Ermasari²

- Akbari Kamrani, M., & Ghofranipour, F. 2022. Intervention to Improve Menstrual Health Among Adolescent Girls Based on the Theory of Planned Behavior in Iran: A Cluster-randomized Controlled Trial. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 55(6), 570-579.
- Hennegan, J., Winkler, I. T., Bobel, C., Keiser, D., Hampton, J., Larsson, G., Chandra-Mouli, V., Plesons, M., & Mahon, T. 2021. Menstrual health: a definition for policy, practice, and research. *Sexual and Reproductive Health Matters*, 29(1), 1911618.
- Munro, M. G., Critchley, H. O. D., Fraser, I. S., FIGO Menstrual Disorders Committee, & Heikinheimo, O. 2018. The two FIGO systems for normal and abnormal uterine bleeding symptoms and classification of causes of abnormal uterine bleeding in the reproductive years: 2018 revisions. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 143(3), 393-408.
- Sons, A., & Eckhardt, A. L. 2023. Health literacy and knowledge of female reproduction in undergraduate students. *Journal of American College Health*, 71(3), 836-843.
- Tanton, C., Nakuya, K., Kansiime, C., Hytti, L., Torondel, B., Francis, S. C., Namirembe, P., Nakalema, S., Nalugya, R., Musoke, S. N., Neema, S., Ross, D. A., Bonell, C., Seeley, J., & Weiss, H. A. 2021. Menstrual characteristics, menstrual anxiety and school attendance among adolescents in Uganda: a longitudinal study. *BMC Women's Health*, 21, 410.
- World Health Organization. 2022. WHO statement on menstrual health and rights.
- World Health Organization. 2024. Global report reveals major gaps in menstrual health and hygiene in schools.