

**“MENSTRUASI SEHAT PADA REMAJA PUTRI DI SANGGAR DISMINORE GADIS  
QUR’AN WILAYAH DESA TLOGO RT 05 TAMANTIRTO KASHAN BANTUL”****Riski Oktafia<sup>1</sup>, Arif Wahyu Setyo Budi<sup>2</sup>, Lina Wahyuningsih<sup>3</sup>**<sup>1,2</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan<sup>3</sup> Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Email: riski.psik@umy.ac.id

**ABSTRAK**

Menstruasi merupakan perdarahan dari rahim yang berlangsung secara periodik dan siklik sebagai proses alamiah yang dialami perempuan. Gejala menstruasi yang tidak nyaman dialami 75% remaja putri menyebabkan aktivitas sehari-hari terganggu. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang menstruasi sehat dan kesehatan reproduksi pada remaja putri Di Wilayah Desa Tlogo Rt 05 Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam 3 metode meliputi *screening*, *teaching*, dan *evaluating*. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan reproduksi remaja putri melalui media ceramah dan diskusi. Hasil pengabdian masyarakat ini yaitu sebanyak 44 % remaja putri mengalami keluhan nyeri haid, 39 % mengalami payudara sakit, 11 % mengalami keluhan mudah marah dan 6 % mengalami masalah keputihan. Setelah diberikan edukasi kesehatan tentang menstruai sehat dan kesehatan reproduksi terdapat peningkatan pengetahuan dari 65 % menjadi 98 %. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan manfaat bagi remaja putri terutama pada saat mengalami menstruasi. Adanya peningkatan pengetahuan diharapkan tumbuhnya kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi remaja putri dan dapat mengaplikasikan ilmu yang didapat dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata kunci:** Edukasi kesehatan, menstruasi, remaja putri**ABSTRACT**

*Menstruation is bleeding from the uterus that takes place periodically and cyclic as a natural process experienced by women. Symptoms of uncomfortable menstruation experienced by 75% of young women cause disturbed daily activities. This community service activity aims to increase knowledge about healthy menstruation and reproductive health in young women in the Tlogo Village Area Rt 05 Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta. The method of implementing community service are 3 methods including screening, teaching, and evaluating. Community service activities are carried out through health education about healthy menstrual and women's reproductive health through the media of speech and discussions. The results of this community service are as many as 44% of adolescent girls experience complaints of menstrual pain, 39% have breast pain, 11% have irritable complaints and 6% have vaginal discharge problems. After being given health education about healthy*

*menstrual and reproductive health there was an increase in knowledge from 65% to 98%. This community service activity provides benefits for young women, especially during menstruation. Increased knowledge is expected to grow in awareness of the importance of maintaining the reproductive health of young women and be able to apply the knowledge gained in everyday life.*

**Keyword:** Health education, Menstruation, a teenager

## 1. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan perdarahan dari rahim yang berlangsung secara periodik dan siklik sebagai proses alamiah yang dialami perempuan. Seorang perempuan yang mengalami menstruasi dapat terjadi masalah atau ketidaknyamanan jika perempuan tersebut terjadi gangguan menstruasi (anindita, Darwin, & Afriwardi, 2016). Gejala menstruasi yang tidak nyaman dialami 75% remaja putri menyebabkan aktivitas sehari-hari terganggu (Sinaga, dkk, 2017).

Masalah yang dihadapi remaja putri setiap bulannya berkaitan dengan menstruasi antara lain adalah mengalami keputihan sebanyak 19%, rasa gatal pada area genital sebanyak 25%, premenstrual syndrome 36%, rasa tidak nyaman selama menstruasi 35%, darah menstruasi yang sangat banyak 10%, mengalami kram perut 11% (Anand, Singh, & Unisa, 2015). Menstruasi juga membuat remaja putri menjadi cemas, khawatir dan kurang percaya diri (Su & Lindell, 2016).

Banyak remaja putri tidak mendapat informasi yang cukup terkait isu perawatan diri pada saat menstruasi yang diakibatkan oleh sikap orang tua dan masyarakat yang kurang terbuka dalam mendiskusikan perawatan diri saat menstruasi tersebut, hal ini menjadi penghalang bagi remaja untuk mendapatkan hak informasi yang tepat (Gharoro, 2013). Remaja putri yang memiliki pemahaman yang kurang tentang perawatan diri saat menstruasi menyebabkan remaja putri tersebut berisiko mengalami masalah reproduksi yang salah satunya ditemukan 43,3 juta jiwa remaja putri berperilaku tidak sehat yang dapat menimbulkan keputihan (Sari, Firani & Yuliatun, 2013).

Dampak dari remaja yang tidak pernah mendapat informasi tentang menstruasi dan kesehatan reproduksi yang tepat akan memiliki sikap menarik diri dari lingkungannya. Pandangan remaja putri yang mempersepsikan bahwa menstruasi itu nyeri, tidak nyaman dan malu jika darah menstruasi terlihat dari luar/ tembus sehingga remaja putri malu dan malu untuk beraktifitas. Hal ini akan menambah ketidaknyamanan pada saat menstruasi karena hanya dibayang-bayangi oleh informasi yang salah dari lingkungan dan mitos-mitos yang berkembang di masyarakat (Sutanti & Monica, 2014).

Informasi mengenai kebersihan menstruasi sangat dibutuhkan oleh remaja putri terutama bagi remaja putri yang baru mendapatkan menstruasi. Edukasi sangat penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tersebut agar terhindar dari masalah kesehatan reproduksi.

Berdasarkan fenomena di atas maka perlu diadakan pengabdian masyarakat kepada remaja putri tentang kesehatan reproduksi perempuan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan informasi mengenai penatalaksanaan menstruasi sehat dan pencegahan masalah kesehatan reproduksi perempuan.

## 2. MASALAH

Akibat dari masalah menstruasi pada remaja putri antara lain gangguan reproduksi pada remaja, gangguan hubungan sosial dan aktivitas sehari-hari. Menstruasi menimbulkan ketidaknyamanan fisik dan emosi yang mempengaruhi kehidupan sosialnya sehingga remaja memerlukan pengetahuan tentang kesehatan menstruasi. Kesehatan menstruasi merupakan salah satu aspek penting dalam membangun kualitas sumber daya remaja dan berkaitan erat dengan kesehatan reproduksi. Permasalahan seputar menstruasi seringkali dianggap tabu di masyarakat khususnya kepada perempuan.

Pengetahuan tentang kebersihan menstruasi merupakan bagian penting pendidikan kesehatan bagi remaja putri sehingga mereka akan terbiasa menjaga kebersihan sampai usia dewasa bahkan sampai menopause. Informasi mengenai kebersihan menstruasi sangat dibutuhkan oleh remaja putri terutama bagi remaja putri yang baru mendapatkan menstruasi, karena pengalaman baru yang sebagai perempuan seutuhnya. Di wilayah Desa Tlogo Rt 5 Tamantirto Kasihan, Bantul Yogyakarta terdapat 43 remaja putri yang sudah mengalami menstruasi bahkan ada beberapa remaja putri yang baru mengalami menstruasi pertama kali. Beberapa remaja juga ada yang mengalami gangguan menstruasi dan sebagian besar remaja putri menganggap tabu permasalahan seputar menstruasi. Kader kesehatan di Wilayah Desa Tlogo sudah berperan aktif di masyarakat namun belum maksimal khususnya pada kesehatan reproduksi remaja putri sehingga dari fenomena tersebut, penting dilaksanakan edukasi kesehatan pada remaja putri tentang menstruasi sehat di Wilayah tersebut.



Gambar 2.1 Lokasi Wilayah Desa Tlogo Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta

### 3. METODE

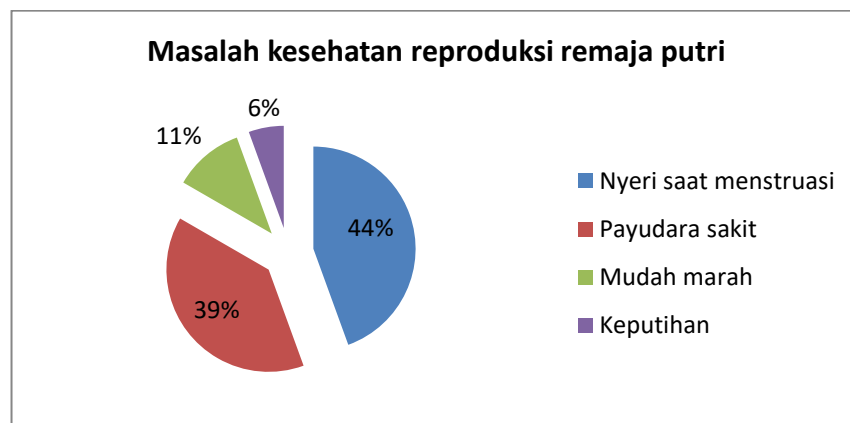
Pelaksanaan kegiatan masyarakat ini diawali dengan melakukan koordinasi dengan mitra yaitu kepala Dukuh Tlogo Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta dan melakukan koordinasi dengan Kader. Selain itu tim pengabdian masyarakat sudah melakukan koordinasi dan pembagian tugas.

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam 3 metode meliputi *screening*, *teaching*, dan *evaluating*. Metode yang pertama yaitu *screening* dengan melakukan pengkajian kesehatan reproduksi pada remaja putri. Metode yang kedua yaitu *teaching* dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi sehat dan kesehatan reproduksi pada remaja putri. Metode yang ketiga yaitu *evaluating* yaitu melakukan evaluasi kegiatan tersebut.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu kegiatan dilaksanakan di Pendopo Tlogo Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta. Hasil kegiatan tersebut disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Masalah Kesehatan Reproduksi remaja (n:18 )

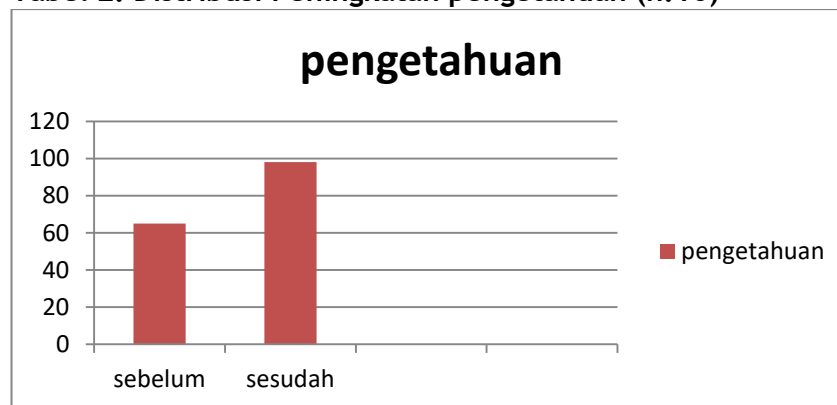


Berdasarkan tabel 1, dapat terlihat bahwa sebagian besar 44 % remaja putri mengalami keluhan nyeri haid, 39 % mengalami payudara sakit, 11 % mengalami keluhan mudah marah dan 6 % mengalami masalah keputihan. Menurut Pythagoras (2018) menyatakan bahwa remaja putri sangat rentan terkena infeksi organ reproduksi wanita. Hal ini terjadi karena kurangnya perilaku dalam merawat kebersihan diri terutama saat mengalami menstruasi. Menurut Dhuangga & Misrawati, (2012) menyatakan bahwa kekurangan informasi dan pengetahuan tentang perubahan sistem reproduksi pada usia remaja menimbulkan kecemasan dan rasa malu karena berbeda dengan teman sebayanya. Hal ini, mengakibatkan timbul bermacam masalah yang berhubungan dengan alat reproduksi mereka. Salah satunya adalah munculnya keputihan dan masalah psikologis.

Remaja putri yang jarang dalam memperhatikan kebersihan pada organ genitalia eksternanya akan mengalami berbagai masalah kesehatan reproduksi. Infeksi pada vagina setiap tahunnya menyerang perempuan di seluruh dunia 10-15% dari 100 juta perempuan, contohnya remaja yang terkena infeksi bakteri kandida sekitar 15% dan mengalami keputihan. Kejadian tersebut dikarenakan remaja tidak mengetahui permasalahan seputar organ reproduksi (Utami & Riawati, 2015).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmatika (2016) menunjukkan bahwa faktor pemicu kasus masalah kesehatan reproduksi wanita antara lain imunitas yang rendah sejumlah 10 %, perilaku kurang dalam merawat hygiene ketika menstruasi sejumlah 30 %, lingkungan buruk dan tata cara dalam penggunaan pembalut yang kurang tepat ketika menstruasi sejumlah 50 %.

Tabel 2. Distribusi Peningkatan pengetahuan (n:16)



Berdasarkan tabel 2, terlihat bahwa 98 % pengetahuannya baik setelah diberikan edukasi kesehatan tentang mentrsuasi dan kesehatan reproduksi wanita. Perubahan pengetahuan pada remaja putri berperan penting sebelum seseorang melakukan perilaku baru. Hal ini ssesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Misgiyanti & Hikmah (2014) yang menyatakan bahwa adanya pengaruh penyuluhan mempengaruhi perilaku responden, dimana responden yang mendapatkan penyuluhan memiliki perilaku baik yang meningkat secara signifikan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya pengaruh edukasi tentang mentruasi sehat dan kesehatan reproduksi terhadap tingkat pengetahuan dikarenakan responden yang telah diberi edukasi dapat memahami materi yang diberikan selama edukasi sehingga responden mampu menggunakan materi yang telah dipelajari pada kondisi yang sebenarnya. Menurut Kholid (2012) menyatakan bahwa edukasi merupakan bentuk pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan. Pengetahuan atau kognitif juga merupakan domain terpenting bagi terbentuknya tindakan seseorang.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Su & Lindell (2016) tentang intervensi yang diberikan kepada remaja putri berupa edukasi yang dilakukan selama lima minggu, 45 menit tiap pertemuannya. Materi yang

diberikan sesuai panduan dari teori belajar melalui pengalaman yang merupakan proses belajar yang interaktif, termasuk juga metode ceramah, kelompok belajar, poster, video, dan pamphlet tentang menstruasi, praktik kebersihan selama menstruasi, makanan sehat, mekanisme koping saat dismenorea, pengetahuan mengenai kondisi normal dan tidak normal saat menstruasi. Intervensi yang diberikan berupa pendidikan kesehatan kepada remaja putri yang menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh intervensi pendidikan kesehatan yang diberikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap positif remaja putri. Hal ini sesuai dengan hasil kegiatan pengabdian masyarakat pada remaja putri yang dilakukan di wilayah Tlogo Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dari 65 % menjadi 98 %.

Edukasi kesehatan menggunakan metode ceramah (audio) yaitu dengan memberikan materi pendidikan kesehatan reproduksi secara lisan tentang menstruasi sehat, proses menstruasi, cara mengatasi masalah menstruasi, serta keputihan dan kesehatan reproduksi wanita (gambar 1). Untuk menambah pemahaman tentang kesehatan reproduksi tersebut, kemudian dilakukan diskusi tentang masalah menstruasi yang dialami dan masalah reproduksi wanita yang dialami (gambar 2).



Gambar 2. Edukasi kesehatan tentang menstruasi dan kesehatan reproduksi



Gambar 2. Diskusi tentang masalah menstruasi yang dialami

Evaluasi kegiatan dilaksanakan setelah remaja putri di berikan edukasi kesehatan. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman remaja putri terhadap materi pendidikan kesehatan tentang menstruasi sehat dan kesehatan reproduksi yang telah diberikan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan secara acak. Berdasarkan hasil evaluasi, secara keseluruhan sebagian besar telah memahami tentang menstruasi sehat dan kesehatan reproduksi wanita. Evaluasi kegiatan juga dilakukan dengan memberikan kesempatan kepada remaja putri untuk bertanya tentang menstruasi sehat maupun tentang kondisi / masalah kesehatan reproduksi individu remaja putri tersebut.

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini memberikan manfaat bagi remaja putri tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi saat menstruasi. Adanya peningkatan pengetahuan diharapkan tumbuhnya kesadaran akan pentingnya kesehatan reproduksi remaja khususnya saat menstruasi. Penyediaan media edukasi pada saat penyuluhan sebaiknya lebih lengkap seperti poster, leaflet, lembar balik dan melibatkan partisipasi dari pihak instansi kesehatan.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Anand, E., Singh, J., & Unisa, S. (2015). Menstrual hygiene practices and its association with reproductive tract infections and abnormal vaginal discharge among women in India. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 6(4), 249-254.
- Anindita, P., Darwin, E., & Afriwardi, A. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3).
- Dhuangga, W. P. (2012). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Tentang Hygiene Kewanitaan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dalam Menangani Keputihan. *Jurnal Ners Indonesia*, 2(2), 116-123.
- Gharoro, L. A. (2013). Menstrual hygiene practices among junior secondary school students in Benin City. *Journal of Educational and Social Research*, 3(8), 129-129.
- Kholid, A. (2012). Promosi kesehatan: Dengan pendekatan teori perilaku, media, dan aplikasinya untuk mahasiswa dan praktisi kesehatan. Depok: Rajagrafindo Persada.
- Misgiyanti, P., & Hikmah, H. (2014). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Reproduksi terhadap Perilaku Menjaga Kebersihan Alat Reproduksi pada Usia Pubertas Siswi Kelas VIII di SMP N 1 Mirit Kabupaten Kebumen Tahun 2014* (Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta).

- Pythagoras, K. C. (2018). Personal Hygiene Remaja Putri Ketika Menstruasi. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 5(1), 13-26.
- Rahmatika, D. (2016). Pengaruh Pengetahuan dan Sikap Tentang Personal Hygiene Menstruasi Terhadap Tindakan Personal Hygiene Remaja Putri Pada Saat Menstruasi di SMK Negeri 8 Medan Tahun 2010.
- Sari, I. P., Firani, K. F., & Yuliatun, L. (2013). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Menstruasi terhadap Perubahan Perilaku Menstrual Hygiene Remaja Putri untuk Pencegahan Infeksi Saluran Reproduksi (ISR). *BIMIKI*, 2(1), 11-18.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional.
- Su, J. J., & Lindell, D. (2016). Promoting the menstrual health of adolescent girls in China. *Nursing & health sciences*, 18(4), 481-487.
- Sutanti, I. T., & Monica, L. P. (2014). Pengaruh Penyuluhan tentang Menstruasi terhadap Sikap Remaja Putri PRA Menstruasi. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 1(1), 030-033.
- Utami, W., & Riawati, D. (2015). Sikap Remaja Putri Dalam Menjaga Kebersihan Organ Genitalia Eksterna Kelas Xi Di Smk Gajah Mungkur 2 Giritontro Wonogiri Tahun 2014. *Jurnal Kebidanan Indonesia: Journal of Indonesia Midwifery*, 6(1).