

Pendidikan Kesehatan Tentang Gangguan Menstruasi Pada Remaja dan Cara Mengatasinya di Desa Tondomulyo Kabupaten Pati

Zulhijriani^{1*}, Nur Cahyani Ari Lestari²

¹²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

E-mail: zulhijriani.2@gmail.com

Abstrak: Gangguan menstruasi merupakan masalah umum yang dialami oleh remaja perempuan, termasuk siklus yang tidak teratur, nyeri menstruasi (*dismenore*), dan perdarahan yang berlebihan. Pengetahuan yang kurang tentang menstruasi dan cara mengelola gejalanya seringkali menjadi penyebab utama ketidaknyamanan dan kekhawatiran di kalangan remaja. *Dismenore primer*, atau nyeri haid tanpa adanya patologi panggul, adalah kondisi ginekologi yang umum dan seringkali mempengaruhi antara 45% wanita menstruasi.

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengedukasi remaja putri tentang cara menjaga sistem reproduksinya. Sasaran dari kegiatan ini yaitu 36 remaja putri Desa Tondomulyo. Edukasi menstruasi disampaikan melalui metode ceramah, pembagian leaflet, dan video. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan tentang gangguan menstruasi dan cara mengatasinya, dimana dari hasil kegiatan mengindikasikan perubahan sikap yang positif. Remaja menjadi lebih proaktif dalam mengelola kesehatan menstruasi mereka, dan lebih berkomitmen untuk menerapkan langkah-langkah pencegahan yang telah dipelajari. Hal ini menunjukkan keberhasilan penyuluhan dalam mengubah perilaku dan sikap remaja terhadap kesehatan menstruasi mereka. Penggunaan media dalam pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pemahaman remaja putri tentang menstruasi dan cara mengatasi kendala yang mereka hadapi. Disarankan agar pendidikan kesehatan terkait menstruasi dan permasalahannya sebagai salah satu perawatan kesehatan reproduksi para remaja di desa tondomulyo dapat dilakukan secara berkala dengan jangkauan penyebaran informasi yang lebih luas.

Kata Kunci: pendidikan kesehatan, gangguan menstruasi, remaja putri

Pendahuluan

Kram menstruasi yang tidak kunjung hilang apa pun penyebabnya disebut *dismenore primer*. Bagi wanita, ini menempati urutan tinggi di antara sumber ketidaknyamanan panggul yang paling umum. Sekitar 45 persen wanita menstruasi menderita *dismenore*, yang mungkin berdampak buruk pada kualitas hidup mereka dan menyulitkan mereka untuk menjalani kehidupan sehari-hari seperti biasa (Febrina., 2020)

Selama masa remaja, sejumlah perubahan terjadi, antara lain pertumbuhan fisik yang cepat, munculnya ciri-ciri seks sekunder, pembuahan, dan perubahan perkembangan psikologis dan kognitif. Periode menstruasi merupakan gejala pematangan organ reproduksi yang dialami remaja putri (Yu et al., 2017). Pendarahan berkala dan siklus dari rahim dikenal sebagai menstruasi. Ini karena, mulai sekitar empat belas hari setelah ovulasi, endometrium mulai melepaskan lapisan luarnya sebagai akibat dari penurunan progesteron dan bahan kimia ovarium lainnya. Menstruasi adalah bagian normal dari kehidupan seorang wanita, namun menstruasi yang disebabkan oleh penyakit mungkin menjadi masalah sosial yang sangat besar

(Anindita *et al.*, 2016). Gangguan yang sering terjadi antara lain siklus menstruasi tidak teratur, gangguan volume menstruasi baik perdarahan yang lama maupun abnormal, gangguan nyeri atau dismenore, atau sindroma pramenstruasi. Menurut Dya *et al.* (2018), penyebab gangguan menstruasi dapat dikarenakan biologik dan kelainan patologik. Faktor-faktor lain yang berpengaruh dalam gangguan menstruasi yaitu stres, status gizi, usia, dan aktivitas fisik.

Laporan *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45%. Data Riset Kesehatan Dasar (2017), menjelaskan bahwa di Indonesia, wanita usia 10-59 tahun mengalami masalah menstruasi tidak teratur sebanyak 13,7 % dalam 1 tahun. Gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur pada perempuan Indonesia usia 17-29 tahun serta 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%. (Purwati, 2020).

Masalah menstruasi seperti sindrom pramenstruasi, perdarahan abnormal atau berkepanjangan, siklus menstruasi abnormal atau berkepanjangan, gangguan nyeri, dan gangguan volume menstruasi abnormal sering terjadi. Dya (2018) menyatakan bahwa terdapat berbagai masalah biologis dan patologis yang dapat menyebabkan gangguan menstruasi. Stres, pola makan yang buruk, usia lanjut, dan kurangnya latihan fisik merupakan variabel lain yang berdampak pada penyakit menstruasi. Ketidakteraturan menstruasi dapat bermanifestasi dalam berbagai cara, termasuk siklus menstruasi yang tidak teratur (polimenore, oligomenore, amenore), aliran darah menstruasi yang tinggi atau rendah secara tidak normal (hipermenore, hipomenore), perdarahan abnormal yang tidak terjadi selama menstruasi (metroragia, bercak, dan kontak berdarah), dan siklus menstruasi yang tidak teratur itu sendiri (dismenore, dismenore, dan mastodynia) (Manafe *et al.*, 2021).

Hikmatun (2023) menemukan bahwa di antara 108 remaja, 60,2% mengalami menstruasi yang tidak teratur. Hal ini dapat dikaitkan dengan sejumlah variabel, seperti stres, gizi buruk, merokok, penggunaan obat hormonal, kelainan endokrin, dan status gizi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Manalu *dkk.*, 2020, jumlah informasi yang dimiliki remaja putri tentang pengobatan dismenore sangat dipengaruhi oleh pendidikan kesehatan. Ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan memiliki efek ganda dalam mengurangi kekhawatiran dan meningkatkan pengetahuan. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang muncul akibat dari seseorang terlalu merasa khawatir tentang kemungkinan peristiwa yang akan terjadi. Kecemasan ini sering dialami remaja putri ketika akan menghadapi menstruasi. Hal ini sesuai dengan Saragih (2024) yang mengatakan bahwa remaja putri akan mengalami ketidakstabilan perasaan, emosi dan stres ketika menjelang terjadinya menstruasi. Stres yang dialami remaja dapat mengganggu sistem reproduksinya termasuk ketika mengalami dismenore.

Masyarakat masih belum cukup mengetahui tentang kesehatan reproduksi dari apa yang mereka dengar di media dibandingkan dengan apa yang mereka pelajari di kelas dan dari orang tua mereka dalam hal pendidikan kesehatan. Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) dengan metode penyuluhan merupakan metode pendekatan kepada masyarakat baik lingkup kecil atau besar dengan tujuan meningkatkan sikap masyarakat (Syartina *et al.*, 2023). Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan tentang gangguan menstruasi pada remaja dan cara mengatasinya.

Berdasarkan data wawancara yang dilakukan dengan bidan di Desa Tondomulyo Kabupaten Pati, remaja-remaja di sana masih minim pengetahuan akan kesehatan reproduksi. Dari hasil wawancara dengan bidan desa mengatakan bahwa masih banyak remaja perempuan belum mendapatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan gangguan siklus menstruasi. Mayoritas merasa malu dalam berbagi informasi terkait menstruasi. Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan bahwa beberapa remaja putri yang mengalami dismenorhea

primer, mayoritas dari mereka mengatasi keluhan nyeri dengan minum obat pereda nyeri. Berdasarkan latar belakang tersebut tim pengabdian Masyarakat tertarik melaksanakan kegiatan Pendidikan kesehatan kepada remaja putri di lingkungan Desa Tondomulto yang meliputi Pendidikan Kesehatan tentang gangguan menstruasi pada remaja dan cara mengatasinya.

Metode

Proyek pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengedukasi remaja putri di lingkungan desa Tondomulto tentang penyakit haid dan cara mengatasinya melalui penggunaan sistem ceraman, tanya jawab, dan percakapan. Kegiatan ini menggunakan pendekatan partisipatif karena bertujuan untuk melibatkan masyarakat yaitu remaja dalam berbagai prosedur dan pelaksanaan Pelayanan melalui keterlibatan langsung.

Hasil

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan sebanyak 3 kali sejak bulan April - Mei 2024 pukul 09.00 WIB – selesai di Balai Desa Tondomulyo Kecamatan Jakenan Kabupaten Pati. Sebelum penyuluhan, banyak remaja yang tidak menyadari dampak serius dari gangguan menstruasi terhadap kualitas hidup mereka. Pre test mengungkap bahwa hanya sebagian kecil peserta yang menyadari hubungan antara gangguan menstruasi dengan masalah emosional dan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Namun, setelah penyuluhan, hasil tes akhir menunjukkan peningkatan kesadaran yang signifikan mengenai dampak-dampak ini. Remaja menjadi lebih sadar akan pentingnya mengelola gangguan menstruasi untuk menjaga kesejahteraan mental dan fisik mereka.

Sesi diakhiri dengan post-test yang diberikan kepada para remaja untuk mengukur pemahaman mereka tentang masalah menstruasi dan strategi untuk mengatasinya. Temuan dari penilaian pelaksanaan tugas antara lain:

1. Peserta memperhatikan dengan baik pemberian informasi tentang definisi menstruasi, jenis-jenis gangguan menstruasi, cara mengatasi untuk membantu penurunan nyeri dismenorhea.
2. Peserta antusias mengikuti kegiatan dan mengajukan beberapa pertanyaan tentang gangguan menstruasi dan cara mengatasinya.
3. Terdapat peningkatan pengetahuan peserta tentang definisi menstruasi, jenis-jenis gangguan menstruasi, cara mengatasi untuk membantu penurunan nyeri dismenorhea.

Diskusi

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa banyak remaja kurang memiliki informasi yang memadai tentang cara mencegah gangguan menstruasi. Misalnya, hanya sedikit yang mengetahui bahwa pola makan sehat dan olahraga teratur dapat membantu mencegah masalah

menstruasi. Setelah penyuluhan, hasil post test menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan dalam hal ini. Remaja belajar tentang pentingnya menjaga gaya hidup sehat, termasuk makan makanan bergizi, berolahraga, dan tidur yang cukup sebagai langkah pencegahan gangguan menstruasi.

Pada pre test, sebagian besar remaja mengaku tidak tahu cara yang tepat untuk mengatasi nyeri haid atau gangguan menstruasi lainnya. Mereka cenderung mengandalkan obat-obatan tanpa konsultasi medis atau menggunakan metode yang kurang efektif. Namun, hasil post test menunjukkan bahwa setelah penyuluhan, remaja memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang cara-cara efektif mengatasi gangguan menstruasi, seperti penggunaan kompres hangat, latihan fisik ringan, dan pentingnya konsultasi dengan dokter untuk terapi hormonal jika diperlukan.

Setelah dilakukan kegiatan, memperlihatkan peningkatan pengetahuan remaja tentang gangguan menstruasi dan cara mengatasinya, yang awalnya remaja cenderung kurang peduli terhadap kesehatan menstruasi mereka dan seringkali mengabaikan gejala-gejala gangguan menstruasi. Namun, setelah penyuluhan, hasil post test mengindikasikan perubahan sikap yang positif. Remaja menjadi lebih proaktif dalam mengelola kesehatan menstruasi mereka, dan lebih berkomitmen untuk menerapkan langkah-langkah pencegahan yang telah dipelajari. Hal ini menunjukkan keberhasilan penyuluhan dalam mengubah perilaku dan sikap remaja terhadap kesehatan menstruasi mereka.

Kesimpulan

Hasil dari upaya relawan di masyarakat ini antara lain:

1. Meningkatnya pengetahuan remaja tentang gangguan menstruasi dan cara mengatasinya
2. Remaja menjadi lebih proaktif dalam mengelola kesehatan mereka, lebih terbuka untuk mencari bantuan medis, dan lebih termotivasi untuk menerapkan gaya hidup sehat sebagai langkah pencegahan. Perubahan positif ini menunjukkan bahwa penyuluhan berhasil menciptakan kesadaran dan motivasi yang diperlukan untuk perawatan kesehatan yang lebih baik.

Pengakuan/Acknowledgements

Terlihat dari ketersediaan sarana, prasarana, dan akses, Kepala Desa, bidan desa, dan kader Desa Tondomulyo Kecamatan Jakenan Kabupaten Pati sangat ingin mendukung proyek pengabdian masyarakat seperti ini.

Daftar Referensi

Anindita P, Darwin E, Afriwardi A. Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *J Kesehat Andalas*. 2016;5(3):522–7. 2.

- Dya dan Adiningsih. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi MAN 1 Lamongan. IAGIKMI & Universitas Airlangga
- Febrina, R. (2020). Edukasi Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(3), 201-204.
- Handayani, T. L., & Tadah, D. P. N. (2023). The Effectiveness of Dysmenorrhea Exercises to Reduce Pain and Pain Duration During Menstrual Period. *KnE Medicine*, 152-161.
- Hikmatun, K. D., Susan, Y., & Nurhaeni, A. (2023). Pentingnya Status Gizi dalam Siklus Menstruasi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan C*, 4(02), 208-215.
- Manafe, K. N., Adu, A. A., & Ndun, H. J. (2021). Pengaruh Pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang dismenore dan penanganan non farmakologi Di SMAN 3 Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 258-265.
- Manalu, A. B., Siagian, N. A., Ariescha, P. A. Y., Yanti, M. D., Purba, T. J., & Munthe, N. B. G. (2020). The Effects of Anti Dysmenorrhea Gymnastics on Reducing Menstrual Pain in Adolescent Girls. In *International Conference on Health Informatics and Medical Application Technology (ICHIMAT)* (pp. 13-19).
- Rakhmawati, A. & Dieny, F., 2018. Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi Pada Wanita Dewasa Muda. *Journal of Nutrition College*, pp.214-22
- Saragih, P., & Lubis, R. C. (2024). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Tentang Gangguan Menstruasi Wanita Usia Subur (WUS) Pada Tenaga Pengajar Di Yayasan Al-Yasiriyah Bersaudara Tahun 2023. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 5(1), 973-978.
- Syartina, K., Pebrianti, D. K., Ariyanto, A., Yuliana, Y., Yesni, M., & Yanti, R. D. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Senam Disminore terhadap Pengetahuan Remaja Putri di SMP Negeri 11 Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(2), 495-501.
- Yu, M., Han, K., & Nam, G. E. (2017). The association between mental health problems and menstrual cycle irregularity among adolescent Korean girls. *Journal of Affective Disorders*, 210, 43-48.