



## **PENGETAHUAN DAN CARA MENGATASI MASALAH MESNTRUASI PADA SISWI SMAN 16 BEKASI**

**Nina Primasari<sup>1</sup>, Juli Oktalia<sup>2</sup>, Jujun Dwiastuti<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>Poltekkes Kemenkes Jakarta III

Email: [ninaprimasari@gmail.com](mailto:ninaprimasari@gmail.com)

### **Abstract**

Menstruation is periodic and cyclical bleeding from the uterus accompanied by the release (desquamation) of the endometrium. Every woman has menstruation with a different cycle. Information about menstruation should be socialized as early as possible so that adolescents have good mental readiness in facing their periods and can carry out good self-care during menstruation. Objective : Increase knowledge and understanding of students of SMAN 16 Bekasi about Preparation, Management and How to Overcome Menstrual Problems. Method : The stages of implementation include preliminary survey, identification of facilities and infrastructure, implementation and evaluation. The activity will be held on Monday, October 17, 2022 offline using pocketbook media. Result : The activity was attended by 30 students from class X and class XI, lasting for 90 minutes. Activities include providing material on the concept of menstruation and how to overcome problems in menstruation. Participants were also given the opportunity to ask questions and answers. Conclusion : The activity went well and smoothly. It is hoped that young women can apply the knowledge received and can provide education also to their peers as a source of information about menstruation.

Keywords : Knowledge, How to Cope, Menstruation

### **Abstrak**

Menstruasi merupakan pendarahan secara periodik dan siklis dari uterus yang disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium. Setiap wanita mengalami menstruasi dengan siklus yang berbeda. Informasi mengenai menstruasi harus disosialisasikan sedini mungkin agar remaja memiliki kesiapan mental yang baik dalam menghadapi periodenya dan dapat melakukan perawatan diri dengan baik pada saat menstruasi. Tujuan : Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswi SMAN 16 Bekasi tentang Persiapan, Penatalaksanaan dan Cara Mengatasi Masalah Menstruasi. Metode : Tahapan pelaksanaan meliputi survey pendahuluan, identifikasi sarana dan prasarana, pelaksanaan dan evaluasi. Kegiatan dilaksanakan pada hari Senin, 17 Oktober 2022 secara luring dengan menggunakan media buku saku Hasil : Kegiatan dihadiri oleh 30 siswi dari kelas X dan kelas XI, berlangsung selama 90 menit. Kegiatan meliputi pemberian materi tentang konsep menstruasi dan cara mengatasi permasalahan pada menstruasi. Peserta juga diberikan kesempatan untuk tanya jawab dan berdiskusi. Kesimpulan : Kegiatan berjalan dengan baik dan lancar. Diharapkan remaja putri dapat mengaplikasikan ilmu yang diterima dan dapat memberikan pendidikan juga kepada teman sebayanya sebagai sumber informasi tentang menstruasi.

Kata Kunci : Pengetahuan, Cara Mengatasi, Menstruasi

### **Pendahuluan**

Masa remaja adalah masa yang diawali dengan adanya tanda-tanda pubertas yang berujung pada tingkat tercapainya kematangan organ reproduksi. Pubertas dalam hal ini yaitu perubahan fisik yang menonjol, perubahan pola pikir yang awalnya takut menjadi berani dan juga perubahan hormon pada sel kelamin (Triyanto, 2010). Hormon merupakan zat kimia yang diproduksi oleh sistem endokrin dalam tubuh dan berfungsi untuk membantu mengendalikan hampir semua fungsi tubuh seperti pertumbuhan, metabolisme dan sistem reproduksi.

Remaja putri, masa pubertas ditandai dengan peristiwa menstruasi. Menstruasi biasanya diawali pada umur minimal 10 tahun. Akan tetapi, pada masa milenial sekarang ini tidak menutup kemungkinan menstruasi terjadi sejak dini yaitu di bawah umur 10 tahun. Dikutip dari berita liputan 6 yang memberitakan bahwa jumlah remaja putri yang mengalami menstruasi pertama (menarche) di bawah umur 10 tahun semakin meningkat. Dan berdasarkan research di luar negeri, sekitar 15 dari 100 ribu anak yang menstruasi cepat (di bawah umur 10 tahun) semakin banyak (Desideria, 2017). Perbedaan umur saat menarche ini dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Frida Susanti (2017) Satgas Remaja Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) dalam berita liputan 6 mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi anak mengalami masa menstruasi pada umur tertentu yaitu polusi udara, penggunaan botol air minum dalam kemasan yang terlalu sering dan hormon dalam otak yang aktif terlalu dini. Semakin meningkatnya angka remaja putri yang mengalami menarche pada usia dini, seharusnya juga harus diimbangi dengan pengetahuan menstruasi sejak dini pula. Agar mereka dapat mempersiapkan diri secara emosi dan psikologi ketika masa menstruasi terjadi. Berdasarkan hasil penelitian Pujiasti dkk (2017) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang telah mengalami menarche pada usia dini mengalami kecemasan hebat dan rasa takut ketika mengalami menstruasi (Pujiati, dkk, 2017). Kecemasan tersebut timbul karena mereka belum memiliki pengetahuan tentang menstruasi. Akibatnya, segala macam aspek yang meliputi psikologi, mental dan emosi siswa belum siap menerimaperubahan yang terjadi dalam tubuhnya. Hal ini menjadi penting bagi remaja untuk mengetahui kondisi tubuhnya sehingga dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini kepada siswi SMAN 16 Bekasi dengan tujuan memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang menstruasi dan cara mengatasi permasalahannya.

### **Metode**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada siswi SMAN 16 Bekasi dilaksanakan pada tanggal 17 Oktober 2022. Metode yang digunakan antara lain :

1. Metode ceramah, yaitu memaparkan materi yang telah disusun oleh tim dosen bekerjasama dengan mahasiswa program studi profesi.
2. Metode tanya jawab, yaitu memberikan kesempatan kepada siswi kelas 10 dan kelas 11 untuk bertanya hal-hal yang kurang dimengerti dan tim akan menjawab secara bergantian. Secara bergantian tim dosen dan mahasiswa akan memberikan pertanyaan kepada siswi untuk dijawab sebagai bahan evaluasi keberhasilan penyampaian materi.
3. Metode diskusi, yaitu pemateri dan peserta melaksanakan komunikasi dua arah guna membahas permasalahan yang pernah dirasakan atau saling bercerita terkait pengalaman masing-masing.

Kegiatan di SMAN 16 Bekasi ini merupakan suatu metode yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswi SMA tentang menstruasi dan cara mengatasi permasalahannya. Sehingga diharapkan para siswi menjadi lebih mandiri dalam menghadapi perubahan fisiologis dalam perkembangan fisiknya. Beberapa faktor pendukung kegiatan ini adalah :

1. Sarana dan prasarana difasilitasi oleh SMAN 16 Bekasi.
2. Dukungan sosialisasi oleh tim Guru, Staf dan Manajemen SMAN 16 Bekasi.

### Hasil

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat kepada siswi SMAN 16 Bekasi melalui tiga proses kegiatan, yaitu *pre test*, penyampaian materi dan *post test*. Langkah pertama dilakukan kegiatan tes secara tertulis untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri tentang menstruasi. Setelah tes tertulis dilanjutkan langkah kedua yaitu penyampaian materi yang telah disusun oleh tim. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif, yaitu ceramah yang dapat diselingi juga dengan tanya jawab, *small group discusstion* yang dilakukan oleh tim pengabmas. Sedangkan media yang dipakai untuk penyampaian materi adalah LCD dan slide.



Gambar 1. Kegiatan penyampaian materi

Selain itu tim pemateri juga menggunakan media buku saku serta *leaflet*. Media ini sangat memudahkan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswi tentang menstruasi beserta cara mengatasi permasalahannya. Dan langkah ketiga adalah pelaksanaan *post test* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan siswi.



Gambar 2. Buku saku

Sebagai penutup kegiatan adalah penyampaian buku saku kepada pihak sekolah SMAN 16 Bekasi agar dapat dimanfaatkan sebagai salah satu referensi terkait kesehatan reproduksi remaja. Buku ini selanjutnya ditempatkan di perpustakaan sekolah.



Gambar 3. Kegiatan penutup

### **Kesimpulan dan Saran**

Kegiatan pengabdian masyarakat di SMAN 16 Bekasi berjalan dengan lancar. Diharapkan selanjutnya dapat terbentuk kelompok peduli kesehatan remaja di lingkungan SMAN 16 Bekasi. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswi SMA ini akan menjadi motivasi untuk lebih peduli terhadap kesehatan reproduksinya khususnya masalah kebersihan pribadi saat menstruasi. Selanjutnya siswi yang telah mengikuti kegiatan ini akan dapat menyampaikan ilmu yang didapat kepada teman sebayanya.

### **Daftar Pustaka**

- Adinew YM, Worku AG, Mengesha ZB. 2013. Knowledge of reproductive and sexual rights among University students in Ethiopia: institution-based cross-sectional. BMC International Health & Human Rights
- Ashebir W, Tadesse M, Yimer B. 2019. Knowledge and attitude towards Sexual and Reproductive Health Rights and Associated Factors among High School Students in Machakel District, Northwest Ethiopia. Research Square Preprint
- Aswan Yulinda, Nurhayati. 2011. Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Tentang Hak-Hak Reproduksi. SCIENTIA JOURNAL. VOL. 8, NO. 1
- Wawan, Dewi. 2011. *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ayalew M, Nigatu D, Sitotaw G, Debie A. 2019. Knowledge and attitude towards sexual and reproductive health rights and associated factors among Adet Tana Haik College students, Northwest Ethiopia: a cross-sectional study. BMC Research Notes
- Gebresilassie KY, Boke MM, Yenit MK, Baraki AG. 2019. Knowledge level and associated factors about sexual and reproductive health rights among University of Gondar students, Gondar Ethiopia. Int J Sex Reprod Health Care
- Kesehatan Keluarga. 2017. Upaya Pemenuhan Hak Kesehatan Reproduksi Melalui Pelayanan Kesehatan Reproduksi Terpadu (PKRT). Available from: <http://kesga.kemkes.go.id/berita-lengkap.php?id=35> diakses 30 Januari 2020).
- Lestary, H. dan Sugiharti. 2011. Perilaku beresiko remaja di Indonesia menurut survey kesehatan reproduksi remaja Indonesia (SKRRI) tahun 2007. jurnal kesehatan reproduksi. 1(3): 136-144.
- Naimah. 2015. Perlindungan Hukum Terhadap Hak Kesehatan Reproduksi Perempuan dari Kekerasan Berbasis Gender. EGALITA. Vol. 10, No.1
- Notoadmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurmansyah MI, dkk. 2012. Peran Keluarga, Masyarakat dan Media Sebagai Sumber Informasi Kesehatan Reproduksi Pada Mahasiswa. 3:16-23
- Prijatni I, dan Sri Rahayu. 2016. *Modul Bahan Ajar Cetak Kebidanan Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*.
- Sihotang HM, dkk. 2018. Implementasi Program Kesehatan Reproduksi Remaja di Kota Pekanbaru. Jurnal Edurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan. Vol. 3, No. 2.