



# Pemberdayaan Divisi Keputrian Remaja Masjid AlMasyhuda Bekasi dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja Mengenai Manajemen Menstruasi

Fauziah Yulfitria<sup>1</sup>, Yudhia Fratidhina<sup>2</sup>, Nina Primasari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta III  
[ibufauziahulfitria@gmail.com](mailto:ibufauziahulfitria@gmail.com)

## Abstract

Menstruation is the discharge of blood from the vagina due to the shedding of the endometrial wall. Menstruation occurs every month in women of childbearing age and is a natural process. Although menstruation is a natural process, many teenagers still consider it a sensitive and taboo subject to talk about, so they are more introverted and embarrassed to tell it to other people, including their mothers. It makes young women less understand about menstruation. Information about menstruation should be disseminated as early as possible so that adolescents have good mental readiness in dealing with their menarche period and can perform good self-care during menstruation. The purpose of this community service activity is to assist young women in improving their health status by increasing knowledge, attitudes, and behavior about menstrual management and disseminating menstrual management information to their peers. Implementing community service activities identify problems and potential partners and involve young women directly in every activity by using booklets and video media. The results of community service activities include an increase in the knowledge of young women about menstruation, the formation of a group of teenagers who care about reproductive health, and the implementation of counseling activities on menstrual management to peers by the youth division of the Al Masyhuda mosque in Bekasi. It is expected that young women can apply the knowledge received in everyday life and provide counseling to their peers as a source of educational information about menstrual management.

Keywords: role, adolescent girls, menstrual management

## Abstrak

Menstruasi adalah keluarnya darah dari vagina akibat luruhnya dinding endometrium. Menstruasi terjadi setiap bulannya pada wanita usia subur dan merupakan suatu proses yang alamiah. Meskipun menstruasi merupakan proses yang alamiah, masih banyak remaja yang menganggap menstruasi sebagai hal yang sensitive dan tabu untuk diceritakan, sehingga mereka lebih tertutup dan malu untuk menceritakannya kepada orang lain, termasuk kepada ibu nya. Hal ini membuat remaja putri kurang memahami tentang menstruasi. Informasi mengenai menstruasi harus disosialisasikan sedini mungkin agar remaja memiliki kesiapan mental yang baik dalam menghadapi periode menarch nya dan dapat melakukan perawatan diri yg baik pada saat menstruasi. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk membantu remaja putri dalam meningkatkan derajat kesehatannya melalui peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku tentang manajemen menstruasi dan dapat menyebarkan informasi manajemen menstruasi kepada teman sebayanya.. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat mengidentifikasi masalah, potensi mitra serta melibatkan langsung remaja putri dalam setiap kegiatan dengan menggunakan media *booklet* dan video. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat antara lain adanya peningkatan pengetahuan remaja putri tentang menstruasi, terbentuknya kelompok remaja peduli kesehatan reproduksi dan terlaksananya kegiatan penyuluhan tentang manajemen menstruasi pada teman sebaya oleh divisi keputrian remaja masjid AlMasyhuda Bekasi. Diharapkan remaja putri dapat mengaplikasikan ilmu yang diterima dalam kehidupan sehari-hari dan dapat memberikan penyuluhan dan konseling kepada teman sebayanya sebagai sumber informasi edukasi tentang manajemen menstruasi.

Kata Kunci : peran, remaja putri, manajemen menstruasi

## PENDAHULUAN

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari uterus yang terjadi secara periodic dan siklik, disertai dengan pelepasan endometrium. Siklus menstruasi normal berkisar 21-35 hari, dengan lama menstruasi tidak lebih dari 15 hari dan jumlah darah yang dikeluarkan 20-80 cc. Menstruasi terjadi akibat penurunan hormone progesterone yang dihasilkan di ovarium. (Anwar, 2011; Chandranita, 2009).

Menstruasi merupakan proses alamiah yang terjadi secara rutin pada perempuan setiap bulannya selama masa usia subur. Walaupun menstruasi terjadi secara rutin, tetapi masih ada beberapa remaja yang menganggap menstruasi sebagai hal yang sensitive dan tabu untuk diceritakan, sehingga mereka malu untuk menceritakannya kepada orang lain, termasuk kepada orang tuanya. Hal ini menjadi salah satu penyebab kurangnya pemahaman remaja tentang menstruasi.

Hokkenberry & Wilson (2009), menyatakan bahwa seseorang harus melakukan perawatan lebih dari biasanya pada saat menstruasi, karena pada saat menstruasi terjadi beberapa perubahan pada tubuhnya. Pada saat menstruasi, produksi keringat akan meningkat, yang dapat menyebabkan daerah genitalia eksternal menjadi lebih lembab sehingga dapat meningkatkan risiko pertumbuhan mikroorganisme. Infeksi candida pada daerah vagina merupakan salah satu risiko yang dapat muncul dalam rentan waktu dua minggu atau pada saat menstruasi.

Kebersihan alat genitalia pada saat menstruasi harus di jaga dengan baik, jika tidak dijaga akan menyebabkan iritasi pada labia mayora, keputihan, infeksi saluran reproduksi, infeksi saluran kemih dan penyakit radang panggul. Iritasi pada labia mayora akan menyebabkan seseorang merasakan ketidaknyamanan, seperti gatal-gatal disekitar bibir vagina, kemerahan dan rasa terbakar pada kulit, rasa tidak nyaman pada kulit, banyak lendir yang keluar dari vagina, perdarahan dan bahkan vagina terasa perih ketika buang air kecil (Yulfitria, 2019).

Perawatan diri pada saat menstruasi dapat berupa pemilihan pembalut yang nyaman, penggantian pembalut sesuai dengan yang dianjurkan, penggunaan celana dalam dari bahan katun dan tidak terlalu ketat, penggunaan air bersih dan teratur membasuh bagian vulva vagina dengan hati-hati dan benar.

Hasil penelitian Wisnuwardhani (1997), melaporkan bahwa 68,7% responden di Subang dan 77,5% di Tangerang memiliki status hygiene genital dan menstruasi yang buruk, dan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan status hygiene menstruasi. Penelitian Anita (2002), 44% remaja putri SLTP II Depok mempunyai praktik hygiene menstruasi yang buruk, 40% pengetahuan responden mengenai hygiene menstruasi kurang, faktor pengetahuan ini terbukti berhubungan secara bermakna dengan praktik hygiene menstruasi. 46% sikap responden terhadap hygiene menstruasi negatif, dan ada hubungan antara sikap responden dengan praktik hygiene menstruasi. Penelitian Saadah (2009) menerangkan bahwa sebanyak 82,6% responden mempunyai perilaku hygiene kurang baik yang disebabkan kurangnya mendapatkan informasi tentang hygiene menstruasi.

Permasalahan utama kesehatan reproduksi remaja (KRR) di Indonesia adalah kurangnya informasi mengenai kesehatan reproduksi. Menurut data Kesehatan Reproduksi yang dihimpun Jaringan Epidemiologi Nasional (JEN), informasi KRR secara benar dan bertanggung jawab masih sangat kurang. Hasil survei yang dilakukan WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) di beberapa negara memperlihatkan, adanya informasi yang baik dan benar, dapat menurunkan permasalahan kesehatan reproduksi pada remaja (BKKBN, 2007).

Informasi mengenai menstruasi harus disosialisasikan sedini mungkin kepada remaja, agar remaja memiliki kesiapan mental dalam menghadapi periode menarchnya dan dapat melakukan perawatan diri yang baik pada saat mengalami menstruasi termasuk dalam menjaga kebersihan diri saat menstruasi.

Remaja Masjid AlMasyhuda Bekasi memiliki berbagai divisi, salahsatunya adalah Divisi keputrian. Divisi Keputrian adalah wadah pembinaan bagi remaja putri dengan tujuan membangun dan mengembangkan karakter dirinya. Didivisi keputrian, diajarkan bagaimana agar menjadi remaja yang produktif, memiliki jiwa yang mandiri dan berakhlatul kharimah. Remaja putri Masjid AlMasyhuda Bekasi membutuhkan informasi mengenai kesehatan reproduksi remaja sehat khususnya Kesehatan pada saat menstruasi.

Sehubungan hal tersebut diatas, maka tim Dosen Jurusan Kebidanan melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat di Masjid AlMasyhuda Bekasi. Pengabdian masyarakat bertujuan agar dosen dapat memberikan masukan berupa ilmu pengetahuan dan teknologi dalam menunjang pembangunan kesehatan, membantu memecahkan masalah kesehatan serta mengatasi kendala dalam pelaksanaan program kesehatan di masyarakat dengan fokus intervensi promotif dan preventif.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membantu remaja putri dalam meningkatkan derajat kesehatannya melalui peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku tentang manajemen menstruasi dan dapat menyebarkan informasi manajemen menstruasi kepada teman sebayanya. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini antara lain mengidentifikasi masalah, potensi mitra serta melibatkan langsung divisi keputrian masjid AlMasyhuda dan remaja masjid AlMasyhuda dalam setiap kegiatan peningkatan pengetahuan remaja dengan menggunakan media booklet dan video animasi tentang persiapan menghadapi menarch dan kebersihan diri saat menstruasi. Pemahaman sasaran mitra terhadap pendidikan kesehatan tentang persiapan menghadapi menarch dan kebersihan diri saat menstruasi merupakan investasi masa depan yang disampaikan oleh team pengabdian masyarakat, diukur menggunakan kuesioner pada pengukuran pre-post-test. Mitra langsung dari kegiatan ini adalah divisi keputrian masjid AlMasyhuda dan remaja masjid AlMasyhuda Bekasi. Sasaran mitra kegiatan pengabdian masyarakat yaitu divisi keputrian masjid AlMasyhuda yang berjumlah 10 orang dan remaja masjid AlMasyhuda Bekasi beserta teman sebayanya yang berjumlah 50 orang. Media penyuluhan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan booklet dan video "kenapa berdarah" serta booklet dan video "kebersihan diri saat menstruasi. Materi yang disampaikan pada kegiatan pemberdayaan ini adalah pengertian menstruasi, kenapa bisa terjadi menstruasi, siklus menstruasi, perubahan yang terjadi pada saat menstruasi, bagaimana menjaga kebersihan diri saat menstruasi dan lain sebagainya. Waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini pada bulan Mei - November 2021. Kegiatan ini telah mendapatkan izin dari Pengurus dan Ketua Remaja Masjid AlMasyhuda Bekasi dalam rangka meningkatkan pengetahuan Remaja putri Masjid AlMasyhuda Bekasi tentang kesehatan pada masa menstruasi. Pengurus Masjid AlMasyhuda Bekasi memfasilitasi tim pengabmas dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes kemenkes Jakarta III untuk melakukan kegiatan pengabmas di masjid tersebut. Kegiatan peningkatan pengetahuan Kesehatan pada masa menstruasi sangat diperlukan oleh remaja putri Masjid AlMasyhuda Bekasi agar dapat mencegah masalah yang ditimbulkan akibat kurangnya pengetahuan Kesehatan pada masa

menstruasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara tatap muka atau *luring* dengan menerapkan protokol kesehatan pencegahan Covid-19.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Kegiatan pengabdian masyarakat tahap pertama*

Kegiatan pengabdian masyarakat program peduli kesehatan reproduksi remaja perempuan melalui peningkatan kompetensi divisi keputrian remaja Masjid AlMasyhuda Bekasi, untuk tahap pertama dilakukan dengan skrening awal pengetahuan remaja putri Masjid AlMasyhuda Bekasi tentang menstruasi yang dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2021.

Kegiatan skrening awal pengetahuan remaja putri Masjid AlMasyhuda Bekasi tentang menstruasi diikuti oleh 35 orang remaja putri Masjid AlMasyhuda Bekasi berjalan sesuai dengan rencana. Materi yang disampaikan terdiri dari pengertian menstruasi, menjaga kesehatan saat menstruasi, mitos - mitos seputar menstruasi, hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan saat menstruasi

Proses pengabmas ini ada tiga langkah, langkah pertama dilakukan kegiatan tes secara tertulis yang dilaksanakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri tentang menstruasi. Setelah tes tertulis dilanjutkan langkah kedua dengan sharing pengalaman antara remaja putri tentang menstruasi, kesiapan untuk menghadapi menstruasi (bagi yang belum mendapatkan menstruasi), pengalaman menghadapi menstruasi pertama (bagi yang sudah mendapatkan menstruasi) serta kebiasaan-kebiasaan atau mitos-mitos seputar kesehatan menstruasi. Selanjutnya diakhiri langkah ketiga dengan pemaparan materi tentang menstruasi. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif, small group discussion dan diskusi terarah yang dilakukan oleh tim pengabmas. Hasil luaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah leaflet. Penggunaan leaflet yang diberikan kepada remaja putri merupakan strategi agar lebih paham tidak jenuh dan lebih mudah memahami tentang kesehatan reproduksi khususnya kesehatan saat menstruasi.

Sebelum diberi pemaparan materi, nilai rata-rata pengetahuan remaja putri adalah 6,1. Hal ini menunjukkan bahwa remaja putri memiliki pengetahuan yang kurang tentang kesehatan saat menstruasi.

Berdasarkan hasil wawancara dari remaja yang belum mendapatkan menstruasi, 75 % menyatakan tidak siap, dikarenakan mereka takut, belum mau, ribet karena harus pake popok, malu diejek sama teman, tidak mau sakit perut serta akan menjadi orang yang pemarah/badmood/uring-uringan kalau menstruasi.

Dari hasil sharing pengalaman dalam menghadapi menstruasi untuk pertama kalinya ada yang menganggap mereka sedang buang air besar yang berdarah di celana dan merasa sangat kuatir dan malu, tetapi setelah bercerita dengan ibunya dan diberi tahu kalau itu adalah darah dari kemaluan yang menandakan mereka sudah besar, akhirnya perasaan malu dan kuatir menjadi berkurang. Pengalaman lainnya dalam menghadapi menstruasi untuk pertama kalinya adalah mengira bahwa mereka mengalami sakit keras, karena ada darah keluar dari kemaluan dan disertai rasa sakit di perut yang membuat mereka kuatir, menangis dan sedih. Jika remaja diberikan informasi mengenai kesiapan dalam menghadapi menstruasi untuk pertama kalinya, mungkin mereka tidak akan kuatir, malu dan sedih.

Mitos-mitos seputar Kesehatan saat menstruasi cukup banyak beredar di remaja, terdapat pernyataan remaja putri yang menyatakan "pembalut bekas pakai harus dicuci bersih, jika tidak

bersih akan di tempel oleh setan. Menurut WHO pembalut sekali pakai tidak boleh di cuci tetapi langsung dibuang dengan cara membungkus pembalut dengan kertas atau koran lalu dimasukkan ke plastic dan diikat kencang sebelum dibuang kedalam tempat sampah, namun di Indonesia kebiasaan ini belum diterapkan karena mayoritas perempuan mencuci pembalut sekali pakai sebelum pembalut dibuang hingga tidak terdapat darah di dalam pembalut. Hal ini dikarenakan mereka sejak pertama menstruasi diberi tahu oleh orang tua jika darah menstruasi itu kotor dan harus mencuci pembalut hingga bersih sebelum membuangnya untuk menghilangkan bau.

Selain itu, masih ada remaja putri yang mempercayai mitos saat menstruasi dilarang meminum minuman yang bersoda dan meminum air es. Banyak orang yang percaya jika mengkonsumsi minuman dingin saat menstruasi akan menghambat menstruasi dan membuat darah membeku dan dinding rahim mengeras, faktanya minuman dingin atau es tidak berpengaruh terhadap terhambatnya menstruasi. Pasalnya menstruasi berhubungan langsung dengan sistem reproduksi wanita, sedangkan minum berhubungan dengan sistem pencernaan. Sedangkan banyak orang percaya jika minuman bersoda dapat mempercepat menstruasi, hal ini sama dengan larangan meminum es atau air dingin saat menstruasi, karena lancarnya proses menstruasi dipengaruhi oleh hormon dan faktor psikis.

Masih ada beberapa mitos-mitos mengenai menstruasi yang beredar di masyarakat, seperti saat menstruasi tidak dianjurkan banyak bergerak, tidak boleh main lompat-lompatan, tidak boleh makan ikan karena dapat membuat darah bau amis dan lain sebagainya.



Gambar 1. Pemaparan Materi

### *Kegiatan pengabdian masyarakat tahap kedua*

Kegiatan pengabdian masyarakat program peduli kesehatan reproduksi remaja perempuan melalui peningkatan kompetensi divisi keputrian remaja Masjid AlMasyhuda Bekasi, untuk tahap kedua dilakukan dengan pelatihan manajemen menstruasi dan pembentukan kelompok remaja putri peduli kesehatan reproduksi pada divisi keputrian remaja Masjid AlMasyhuda Bekasi yang dilaksanakan pada tanggal 12 Juni 2021.

Kegiatan pelatihan manajemen menstruasi dan pembentukan kelompok remaja putri peduli kesehatan reproduksi diikuti oleh 10 orang divisi keputrian remaja Masjid AlMasyhuda Bekasi berjalan sesuai dengan rencana. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang manajemen menstruasi, terlaksananya kegiatan pelatihan manajemen menstruasi pada remaja dan terbentuknya kelompok remaja yang peduli terhadap kesehatan reproduksi. Materi yang disampaikan terdiri dari pengertian menstruasi, proses terjadinya menstruasi, perubahan yang terjadi pada saat menstruasi, siklus menstruasi normal, menjaga

kebersihan diri saat menstruasi. Pada saat pemaparan materi, remaja dibekali dengan booklet kenapa berdarah dan booklet kebersihan diri saat menstruasi. Hasil luaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah booklet kebersihan diri saat menstruasi. Penggunaan booklet yang diberikan kepada remaja merupakan strategi agar lebih paham tidak jenuh dan lebih mudah memahami tentang kesehatan reproduksi khususnya manajemen menstruasi.



Gambar 2 Booklet Kenapa Berdarah dan Kebersihan diri saat menstruasi

Proses pelatihan ada tiga langkah, langkah pertama dilakukan kegiatan tes secara tertulis yang dilaksanakan sesaat sebelum pelatihan (Pre Test) dan setelah pelatihan dilakukan post test serta dilakukan analisa dari hasil pre tes yang dibandingkan post tes. Dilanjutkan langkah kedua dengan pemaparan materi tentang manajemen menstruasi dan pelatihan manajemen menstruasi. Dan diakhiri langkah ketiga dengan pembentukan kelompok remaja peduli Kesehatan reproduksi.

Sebelum diberi pelatihan, nilai rata-rata pengetahuan peserta adalah 6,8 sedangkan hasil post test menunjukkan nilai rata-rata pengetahuan peserta mengalami peningkatan yaitu 8,5 atau memiliki pengetahuan yang baik. Hal ini menunjukkan setelah kegiatan pelatihan, divisi keputrian remaja masjid AlMasyhuda Bekasi memiliki pengetahuan yang baik tentang manajemen menstruasi.

Setelah mengisi pre test, dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang manajemen menstruasi dengan topik Pengertian Menstruasi, proses menstruasi, perubahan yang terjadi pada saat menstruasi, siklus menstruasi yang normal, kebersihan diri saat menstruasi, perawatan kulit dan wajah saat menstruasi, kebersihan kuku, kaki dan tangan saat menstruasi, kebersihan rambut saat menstruasi, kebersihan organ genital saat menstruasi, kebersihan pakaian dalam saat menstruasi, penggunaan pembalut saat menstruasi, dampak tidak menjaga personal hygiene saat menstruasi. Setelah pemaparan materi, remaja putri diajarkan bagaimana cara memberikan pendidikan kesehatan yang baik dan kiat-kiat bicara di depan umum.

Kemudian secara random memilih peserta untuk melakukan simulasi penyuluhan sehingga dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pelatihan dikategorikan berhasil, karena adanya peningkatan nilai rata rata pengetahuan dan ketrampilan dapat melakukan penyuluhan.

Pelatihan akan mempengaruhi tingkat pengetahuan dan ketrampilan remaja, karena pada saat pelatihan selain mendapatkan materi pokok pelatihan, remaja juga dapat bertanya tentang masalah lain yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi. Pengetahuan dan ketrampilan diperlukan sebelum terlaksananya suatu perilaku berbagi informasi kepada remaja putri lainnya. Perilaku yang diinginkan belum tentu terjadi kecuali orang tersebut memiliki motivasi yang kuat

untuk bertindak sesuai dengan pengetahuan dan ketrampilan yang mereka miliki (Notoatmodjo, 2010). Perilaku yang disadari dengan pengetahuan akan bertahan lebih lama dibandingkan dengan perilaku yang tidak disadari dengan pengetahuan.

Sarana dan prasarana dalam kegiatan pelatihan ini sangat mempengaruhi keberhasilan. Sarana yang ada di masjid AlMasyhuda Bekasi sangat kondusif dalam proses kegiatan pelatihan. antara lain, adanya ruangan serbaguna yang nyaman. Selain mendapatkan ilmu dari pelatihan remaja juga diberikan materi berupa booklet tentang kebersihan diri saat menstruasi dan cara memberikan penyuluhan. Booklet tersebut merupakan salah satu media yang dapat digunakan oleh remaja agar dapat dibaca dan dipahami kembali bila ada hal-hal yang belum terbaca atau terinformasikan (Notoatmodjo, 2012). Booklet tersebut juga dapat menjadi panduan untuk memberi materi kepada orang lain yang membutuhkan.

Menurut Notoatmodjo (2012), berdasarkan penelitian para ahli, indra yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke dalam otak adalah mata. Kurang lebih 75% sampai 87% dari pengetahuan manusia diperoleh dan disalurkan melalui mata. Sedangkan 13% sampai 25% lainnya tersalur melalui indra yang lain. Tujuan dengan diadakannya pelatihan ini, selain menambah pengetahuan remaja tetapi diharapkan remaja putri dapat memberikan penyuluhan kembali kepada masyarakat atau teman sekelompok (feergroup). Kegiatan tersebut dapat dilakukan oleh remaja dengan mengatur waktu, tempat dan strategi sesuai dengan situasi dan kondisi masyarakat di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

Diakhir kegiatan, dibentuk suatu wadah kelompok remaja peduli Kesehatan reproduksi, yang akan memberikan penyuluhan dan konseling kepada teman sebayanya mengenai manajemen menstruasi. Kelompok dibagi menjadi dua tim, yaitu tim kesiapan menstruasi dan tim Kesehatan menstruasi.



Gambar 3 Pelatihan Manajemen Menstruasi

### *Kegiatan pengabdian masyarakat tahap ketiga*

Kegiatan pengabdian masyarakat program peduli kesehatan reproduksi remaja perempuan melalui peningkatan kompetensi divisi keputrian remaja Masjid AlMasyhuda Bekasi, untuk tahap ketiga dilakukan dengan pelatihan manajemen menstruasi dan pembentukan kelompok remaja putri peduli kesehatan reproduksi pada divisi keputrian remaja Masjid AlMasyhuda Bekasi yang dilaksanakan pada tanggal 19 Juli 2021.

Kegiatan pelatihan manajemen menstruasi dan pembentukan kelompok remaja putri peduli kesehatan reproduksi diikuti oleh 10 orang divisi keputrian remaja Masjid AlMasyhuda Bekasi berjalan sesuai dengan rencana. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengetahui tingkat

pengetahuan tentang manajemen menstruasi, meningkatkan kemampuan remaja dalam memberikan Pendidikan Kesehatan kepada teman sebaya dan terbentuknya kelompok remaja yang peduli terhadap kesehatan reproduksi. Materi yang disampaikan terdiri dari pengertian menstruasi, proses terjadinya menstruasi, perubahan yang terjadi pada saat menstruasi, siklus menstruasi normal, menjaga kebersihan diri saat menstruasi. Pada saat pemaparan materi, remaja dibekali dengan booklet kenapa berdarah dan booklet kebersihan diri saat menstruasi. Hasil luaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah booklet kebersihan diri saat menstruasi. Penggunaan booklet yang diberikan kepada remaja merupakan strategi agar lebih paham tidak jenuh dan lebih mudah memahami tentang kesehatan reproduksi khususnya manajemen menstruasi.



Gambar 4 Simulasi Penyuluhan pada teman sebaya

#### *Kegiatan pengabdian masyarakat tahap keempat*

Kegiatan pengabdian masyarakat program peduli kesehatan reproduksi remaja perempuan melalui peningkatan kompetensi divisi keputrian remaja Masjid AlMasyhuda Bekasi, untuk tahap keempat dilakukan dengan Pelaksanaan Konseling Manajemen Menstruasi pada Teman Sebaya oleh Divisi Keputrian Masjid AlMasyhuda Bekasi yang dilaksanakan mulai tanggal 23 Agustus 2021.

Kegiatan Pelaksanaan Konseling Manajemen Menstruasi pada Teman Sebaya oleh Divisi Keputrian Masjid AlMasyhuda Bekasi diikuti oleh 10 orang divisi keputrian remaja Masjid AlMasyhuda Bekasi dan 50 orang remaja putri berjalan sesuai dengan rencana. Tujuan kegiatan ini adalah tercapainya peningkatan pengetahuan tentang manajemen menstruasi setelah diberikan penyuluhan oleh divisi keputrian masjid AlMasyhuda Bekasi kepada teman sebayanya. Materi yang disampaikan terdiri dari pengertian menstruasi, proses terjadinya menstruasi, perubahan yang terjadi pada saat menstruasi, siklus menstruasi normal, menjaga kebersihan diri saat menstruasi. Pada saat pemaparan materi, remaja dibekali dengan booklet dan video kenapa berdarah serta booklet dan video kebersihan diri saat menstruasi. Hasil luaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Video kenapa berdarah dan video kebersihan diri saat menstruasi. Penggunaan video yang diberikan kepada remaja merupakan strategi agar lebih paham tidak jenuh dan lebih mudah memahami tentang kesehatan reproduksi khususnya manajemen menstruasi.

Kegiatan Pelaksanaan Konseling Manajemen Menstruasi pada Teman Sebaya oleh Divisi Keputrian Masjid AlMasyhuda Bekasi terdiri dari tiga langkah, langkah pertama menggali pengetahuan remaja melalui tanya jawab seputar menstruasi, kemudian dilanjutkan dengan langkah kedua yaitu sharing pengalaman antara remaja putri tentang kesehatan saat menstruasi,

kesiapan untuk menghadapi menstruasi (bagi yang belum mendapatkan menstruasi), pengalaman menghadapi menstruasi pertama (bagi yang sudah mendapatkan menstruasi) serta kebiasaan-kebiasaan atau mitos-mitos seputar kesehatan menstruasi. Selanjutnya diakhiri langkah ketiga dengan pemberian konseling oleh divisi keputrian remaja masjid AlMasyhuda Bekasi tentang manajemen menstruasi. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif, small group discussion dan diskusi terarah yang dilakukan oleh divisi keputrian remaja masjid AlMasyhuda Bekasi. Konseling ini menggunakan media booklet dan video. Penggunaan media booklet dan video yang diberikan kepada remaja putri merupakan strategi agar lebih paham tidak jenuh dan lebih mudah memahami tentang kesehatan reproduksi khususnya kesehatan saat menstruasi.

Setelah kegiatan konseling ini, divisi keputrian remaja masjid AlMasyhuda Bekasi merasa senang, puas dan bangga karena dapat membantu teman sebayanya dalam menghadapi menstruasi dengan cara memberikan informasi manajemen menstruasi kepada mereka.



Gambar 5 Simulasi Penyuluhan pada teman sebaya

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat (pengabmas) ini dilakukan melalui empat tahap yang mempunyai tujuan akhir terbentuknya kelompok remaja peduli Kesehatan reproduksi. Adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada remaja putri, diharapkan dapat menjadi motivasi untuk lebih peduli terhadap Kesehatan reproduksi remaja. Remaja yang sudah mendapatkan pendidikan kesehatan melalui penyuluhan/konseling, diharapkan dapat mengaplikasikan ilmu yang diterima dalam kehidupan sehari-hari. Begitupun pada divisi keputrian remaja masjid AlMasyhuda Bekasi diharapkan dapat memberikan penyuluhan dan konseling kepada teman sebayanya sebagai sumber informasi edukasi tentang manajemen menstruasi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh mitra kegiatan pengabdian masyarakat yang telah berkontribusi dalam kegiatan tersebut. Kami juga berterima kasih kepada remaja masjid AlMasyhuda Bekasi, divisi keputrian dan pengurus masjid AlMasyhuda Bekasi yang telah memberikan fasilitas dan dukungan untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

A B& R. 2013. *Kapita Selekta Kuisisioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika; 2013.

- Anita, Rayna. 2002. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Praktek Higiene Menstruasi pada Siswi SLTP Negeri II Depok Jawa Barat Tahun 2002. Skripsi UI
- Anwar, M. (2011). Ilmu Kandungan edisi 3. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Arsyad, A. (2009). Media Pembelajaran. Jakarta: PT Raja Grafindo Permai.
- Atkinson, dkk. 2011. Pengantar Psikologi, edisi 11. Jakarta : Interaksara
- BKKBN. Survei Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta. 2007
- Chandranita I.A; Manuaba, Fajar I.B.G; Manuaba I.B.G. 2012. Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan. Edisi kedua. Jakarta: EGC
- Bobak. 2014. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Jakarta: EGC
- Desmita. 2009. Psikologi Perkembangan. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Direktorat Bina Kesehatan Reproduksi Kemenkes RI,(2008). Program Kesehatan Reproduksi dan Pelayanan Integratif di Tingkat Pelayanan Dasar. Jakarta
- Donatila, (2011). Kesehatan Reproduksi. Jakarta : EGC
- Yulfitria F, Fitriana S, Hamidah (2019). Pengaruh Booklet Menstrual Hygiene Terhadap Perubahan Pengetahuan Sikap dan Perilaku Remaja. Jakarta. Poltekkes Jakarta III
- Hockenberry , J.M. & Wilson, D. (2009). Essentials of pediatric nursing. St.Louis: Mosby An Affilite of Elsevier inc
- Manuaba, I.B.G. 2009. Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta : EGC.
- Maulana, H. D. J. (2009). Promosi Kesehatan. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan“Edisi Revisi.” Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. 2014. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta. PT. Rineka Cipta.
- Nurvianti, dkk 2016. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Praktek Penerapan Pendidikan Kesehatan Reproduksi Oleh Org Tua Pada Anak
- Prastowo, A. (2014). Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif. Yogyakarta: DIVA Press.
- Saadah, F. 2004. Tingkat Perilaku dan Persepsi tentang Haid/menstruasi Serta perilaku Higiene Menstruasi pada Pelajar Kelas II SLTP Negeri I Bogor tahun 2004. Skripsi FKM UI.
- Sitepu (2012). Penulisan Buku Teks Pengajaran. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- WHO (2012). Global Health Observatory (GHO) Data. Reproductive, Maternal, Newborn, Child, Adolescent Health And Undernutrition. Switzerland: WHO.

Wisnuwardhani,S.D & Agustina, F.M.T. 1997. Studi Higienis Menstruasi dan Infeksi Alat Reproduksi. Bagian Kebidanan dan Kandungan Fakultas Kedokteran dan Kelompok Studi Kesehatan Reproduksi FKM UI Jakarta