

EDUKASI MENSTRUASI DAN CARA MENGATASI PERMASALAHANYA DI RUMAH BELAJAR UMMU JASMINE BANTUL YOGYAKARTA

Menstrual Education and How to Solve Their Problems at The Study House of Ummu Jasmine Bantul Yogyakarta

Sujono Riyadi,^{*1} Dwi Yati² dan Retno Sumiyarini³

^{1,2,3}Prodi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Gamping, Sleman Yogyakarta. Email: sujono_kmpk2005@yahoo.com

***Corresponding author**

ABSTRAK

Masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Remaja perempuan pada masa baliq mempunyai beberapa masalah meliputi perkembangan sikap kewanitaan, perubahan fisik, kondisi siklus menstruasi, jerawat, kegemukan dan bahkan juga penyakit. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja yang belajar di Rumah Belajar Ummu Jasmine Bantul Yogyakarta terhadap permasalahan terkait menstruasi dan cara menyelesaikannya. Metode yang digunakan berupa ceramah dan diskusi serta menampilkan video tentang menstruasi untuk menstimulasi tingkat pengetahuan remaja. Hasil yang didapatkan adalah tingkat pengetahuan remaja ada pada kategori sedang 45.45% dan tingkat pengetahuan tinggi secara mayoritas yaitu sebesar 54.54%. Sumber informasi remaja berkaitan dengan menstruasi mayoritas didapatkan dari ibu sebagai orangtua sebesar 18.92%, pengetahuan tertinggi kedua berasal dari guru di sekolah yang memberikan informasi berkaitan dengan menstruasi sebesar 45.45% dan sebagian kecil juga remaja yang dapat informasi berkaitan dengan menstruasi dari internet sebesar 9.09%. Kesimpulan dalam pengabdian ini adalah ada peningkatan tingkat pengetahuan remaja setelah dilakukan pemberian edukasi tentang menstruasi.

Kata Kunci: Menstruasi, remaja

ABSTRACT

Adolescence is a transition period in the human life span that connects childhood and adulthood. Adolescent girls during puberty have several problems including the development of feminine attitudes, physical changes, menstrual cycle conditions, acne, obesity and even disease. The purpose of this community service is to increase the knowledge of teenagers studying at the Ummu Jasmine Learning House Bantul Yogyakarta on problems related to menstruation and how to solve them. The method used is in the form of lectures and discussions as well as showing videos about menstruation to stimulate the level of knowledge of adolescents. The results obtained are the level of knowledge of adolescents is in the medium category 45.45% and the level of knowledge is high, the high knowledge level is equal to 54.54%. The majority of adolescent information sources related to menstruation were obtained from mothers as parents by 18.92%, the second highest knowledge came from teachers at schools who provided information related to menstruation by 45.45% and a small proportion of adolescents who received information related to menstruation from the internet by 9.09%. The conclusion in this

observation is that there is an increase in the level of knowledge of adolescents after providing education about menstruation.

Keyword: Menstruation, Adolescence

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan reproduksi masih menjadi perhatian yang cukup besar di Indonesia, terutama remaja putri. Remaja putri disebut sudah memasuki fase pubertas, salah satunya ditandai dengan menstruasi. Terjadinya menstruasi pada remaja putri untuk pertama kalinya disebut *menarche*. Menstruasi merupakan suatu proses pelepasan lapisan dalam dinding rahim akibat pengaruh hormon yang terjadi secara berkala pada perempuan usia subur. Proses menstruasi berlangsung kira-kira 3-7 hari, rata-rata 5 hari. Darah yang hilang sebanyak 28-283 cc (Kusmiran, 2014; Prawirohardjo, 2011; dan Pratiwi, 2011).

Perubahan yang dialami ketika menstruasi dapat berdampak secara fisik maupun psikis, sehingga remaja yang belum siap menjalani menstruasi cenderung merasa ketakutan dan kurang percaya diri dengan perubahan yang terjadi. Selama menstruasi sebagian besar remaja putri sering mengalami ketidaknyamanan seperti pusing, mual, kram perut atau nyeri saat menstruasi (*dismenore*), serta menstruasi tidak teratur. Adanya rasa ketidaknyamanan saat menstruasi tersebut

akan menimbulkan beberapa reaksi/perilaku yang berbeda dari seorang anak misalnya cemas, takut, bahkan mengalami gangguan aktivitas (Anurogo, 2009; Suparman, 2011; dan Yati, Rachman, & Ikka, 2015).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi menstruasi antara lain umur, tingkat pengetahuan, sumber informasi, dan dukungan dari orang tua. Pengetahuan tentang menstruasi sangat dibutuhkan oleh remaja putri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yunus & Supraba (2018) didapatkan data terdapat 48.61% remaja putri mempunyai pengetahuan kurang tentang menstruasi dan 66.2% memiliki pengetahuan tentang gangguan menstruasi dalam kategori kurang. Penelitian Malihah *et al* (2019) melaporkan terdapat 14 % remaja memiliki tingkat pengetahuan *personal hygiene* dalam kategori kurang. Selain itu beberapa penelitian juga menyampaikan 44% remaja tidak siap menjalani menstruasi, 19% tidak tahu cara mengatasi nyeri saat menstruasi, (Fretes, Tingginehe & Setiawan, 2020; Oviana & Putri, 2016)

Remaja putri membutuhkan informasi tentang proses menstruasi dan permasalahan yang menyertainya (*premenstrual syndrome*,

dan *dismenore*) sehingga akan lebih bersikap positif dan mampu berperilaku yang baik saat terjadi menstruasi dan mengalami beberapa keluhan yang menyertai dari menstruasi tersebut (Hasanah, 2016). Hasil observasi dan wawancara dengan pengurus di Rumah Belajar Ummu Jasmine Bantul Yogyakarta, didalamnya banyak anak usia SD dan SMP yang belajar materi tambahan maupun belajar Al-Qur'an yang belum paham mengenai *menarche* dan cara mengatasi nyeri yang timbul saat terjadi menstruasi. Tujuan dilaksanakannya pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja serta cara mengatasi permasalahan saat mengalami menstruasi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Rumah Belajar Ummu Jasmine Piyungan Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta, dilaksanakan pada tanggal 19 Desember 2021. Semua kegiatan dijalankan dengan target sasaran adalah remaja yang menginjak *aqil baliq* yang sedang menepuh pendidikan di SD maupun SMP. Adapun remaja yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 22 anak yang sedang mengikuti kegiatan belajar tambahan dan belajar Al-Qur'an di Rumah Belajar Ummu Jasmine Piyungan Bantul Yogyakarta. Sampel diambil

secara *accidental sampling*. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terdiri atas pretes, metode ceramah dengan cara memberikan materi berupa *power point*, diskusi (tanya jawab) dan menonton video serta diakhiri dengan postes. Pengabdian ini bertujuan untuk menggali pengetahuan remaja tentang menstruasi dengan cara memberikan kuesioner pretest. Kuesioner terdiri atas 15 item pernyataan yang harus dijawab oleh setiap peserta saat pretes. Setelah itu diberikan materi menstruasi dengan cara ceramah dan diskusi. Peserta menentukan jawaban dengan memilih apakah pernyataan-pernyataan pada kuesioner tersebut benar (B) atau salah (S).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan ini saat dilakukan pembagian kuesioner postes kepada peserta untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan antara sebelum dan setelah dilakukan pemberian materi dan diskusi. Adapun data yang didapatkan dari hasil kuesioner pretes dan postes yang sudah dilakukan oleh peserta dapat dilihat pada table 1 di bawah ini:

Tabel 1: Hasil Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan Remaja tentang Menstruasi

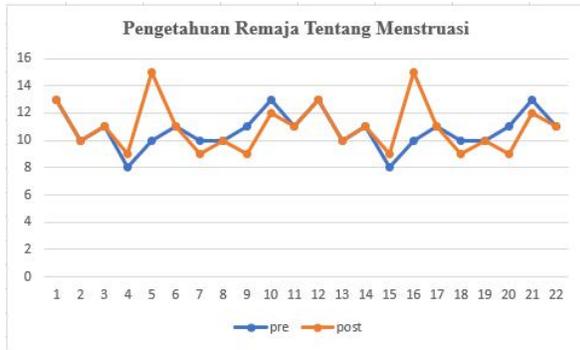
Pengetahuan	Pre-Test		Post-Test	
	Frekuensi	Prosentase	Frekuensi	Prosentase
Baik	12	54.54	12	54.54
Sedang	10	45.45	10	45.45
Rendah	0	0	0	0
Jumlah	22	100	22	100

Dari table 1 ini dapat dilihat bahwa tingkat pengetahuan remaja ada pada kategori sedang 45.45% dan tingkat pengetahuan tinggi secara mayoritas yaitu sebesar 54.54%. Hal ini menandakan bahwa pengetahuan remaja tentang menstruasi sudah lumayan baik, dikarenakan tidak ada sama sekali remaja yang belum memiliki modal pengetahuan sama sekali dalam menghadapi menarche. Modal pengetahuan remaja berkaitan dengan menstruasi didapat dari berbagai sumber, diantaranya adalah dari orangtua, guru di sekolah, teman, tenaga kesehatan, televisi dan internet (Asrawati, 2010). Untuk lebih lengkapnya dapat dilihat pada table 2 berikut ini.

Tabel 2: Sumber Informasi Pengetahuan Remaja tentang Menstruasi

Sumber Informasi	Frekuensi	Prosentase
Orangtua	18	81,8%
Guru	10	45,4%
Teman	6	27,2%
Tenaga kesehatan	6	27,2%

Apabila kita lihat sumber informasi remaja berkaitan dengan menstruasi mayoritas didapatkan dari ibu sebagai orangtua dari anak remaja tersebut sebesar 18.92%. Hal ini disebabkan karena kedekatan anak dengan figure seorang ibu yang selalu ada disamping mereka. Pengetahuan tertinggi kedua berasal dari guru mereka di sekolah yang memberikan informasi berkaitan dengan menstruasi sebesar 45.45%. Ada sebagian kecil juga remaja yang mencari informasi berkaitan dengan menstruasi ini dengan cara berselancar di dunia maya/internet sebesar 9.09%, disinilah perlunya pendampingan yang ketat bagi remaja agar tidak salah dalam melangkah, berhubung dunia maya banyak memberikan informasi-informasi yang terkadang tidak sesuai dengan usia maupun kebutuhan anak. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadella dan Jamaluddin (2019) mengatakan bahwa rata-rata 14% siswa mengetahui menstruasi, 35% sedikit mengetahui mensruasi, 51% siswa tidak memiliki pengetahuan sedikitpun tentang menstruasi, informasi tersebut didapatkan dari orangtua dan guru.



Gambar 1: Perbedaan pengetahuan tentang Menstruasi

Pada gambar 1 ini diketahui bahwa pemberian penyuluhan berupa informasi berkaitan dengan menstruasi sedikit banyak memberikan dampak pada remaja, yang pada awalnya tidak tahu menjadi tahu dan menjadi paham. Dari grafik diatas dapat dilihat bahwa pengetahuan bertambah ada 18.18%, sedangkan tingkat pengetahuan remaja yang masih stabil/tetap ada 54.54%, bahkan ada juga remaja yang justru pengetahuannya menurun setelah diberikan informasi kesehatan yaitu ada 27.27%. Dimungkinkan remaja yang mengalami penurunan dalam menjawab kuesioner post-test disebabkan karena mereka tidak fokus dalam mendengarkan informasi yang disampaikan oleh pemberi materi. Hasil ini sesuai dengan penelitian Surmiyasih dan Priyati (2018) yang mengatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan upaya penanganan *dismenorea* didapatkan p-value

0,001 (<0.05), termasuk didalamnya juga ada hubungan antara sikap remaja dengan *menarche* (Putri, 2017; Widyaningrum, 2010). Ada hubungan tingkat pengetahuan siswi SD tentang menstruasi dengan kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche* p -value = 0,026 (Nurmawati dan Erawantini, 2019; Rhomawati, 2014). Disinilah pentingnya pemberian edukasi untuk mengetahui lebih lanjut dalam menangani permasalahan nyeri saat menstruasi (*dismenorea*).

KESIMPULAN DAN SARAN

Terjadi peningkatan pengetahuan peserta dalam memahami informasi berkaitan dengan menstruasi sebesar 18,18% dan sebesar 54.54% tingkat pengetahuan peserta mengenai menstruasi beserta dampaknya masih stagnan (tidak ada perubahan). Diharapkan dengan adanya informasi yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat ini dapat memberikan dampak positif terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang menstruasi dan dapat pula meningkatkan pemahaman tentang kesehatan reproduksi pada umumnya.

Saran untuk pengelola rumah belajar ummu Jasmine hendaknya kegiatan ini dapat dilakukan secara rutin untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang menstruasi dan berbagai macam permasalahan baik dengan

materi yang sama ataupun melalui pengembangan materi lain sebagai upaya peningkatan derajat kesehatan reproduksi para remaja putri.

dalam SD Menghadapi Menarche. *Jurnal Kesehatan*. 2 (2). p.136-142.

DAFTAR PUSTAKA

- Asrawati. 2010. *Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Menstruasi di SMP Negeri 3 Sungguminasa Kabupaten Gowa*. Skripsi F. Kes Alaudin Makasar. Tidak dipublikasikan.
- Fadella C dan Jamaluddin, D.N, 2019. Menstruasi: Pengalaman pada Siswa Negeri Prawoto 01. *Journal of Biology Education*. 2 (2). p.186-196
- Fretes, F.D., Tingginehe, V.A & Setiawan, H., 2020. Pengetahuan Tentang Menstruasi Berhubungan Dengan Kesiapan Mental Pra-Remaja Dalam Menjalani Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Permas*, 10 (1), p.1–10.
- Hasanah, H. 2016. Pemahaman Kesehatan Reproduksi bagi Perempuan. *Jurnal Sawwa*. 11 (2). p.229-251.
- Kusmiran, E. 2014. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Malihah, M., Ibnusantosa, R.G., Respati, T., Rathomi, H.S., Sukarya, W.S. 2019. Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene Saat Menstruasi antara Siswi Pondok Pesantren dan SMP Negeri di Kabupaten Cirebon. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 1 (1). p.83–86.
- Nurmawati, I dan Erawantini, F. 2019. Hubungan Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Kesiapan Siswa
- Oviana & Putri. 2016. Hubungan Pengetahuan Siswi Tentang Menstruasi Dengan Perilaku Mengatasi Nyeri Haid Di SMP 12 Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 3. (1).
- Prawirohardjo S. 2011. *Ilmu Kandungan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo: Jakarta.
- Pratiwi, N. 2011. *Buku Pintar Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: Imperium
- Putri, A. 2017. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Menstruasi dengan Sikap Menghadapai Menarche pada Siswi SDN 3 Bantul Yogyakarta*. Skripsi PSIK Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Tidak dipublikasikan.
- Rhomawati, W.S, Estiwidani, D dan Wahyuningsih, H.P. (2014). Hubungan Tingkat Pengetahuan Menstruasi dengan Kesiapan Menarche Siswi SD Kelas 4,5 dan 6. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*. 6 (2). p.59-66.
- Suparman. 2011. *Premenstrual syndrome*. Jakarta: EGC.
- Surmiyasih dan Priyati, D. (2018). Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Upaya Penanganan Dismenorea pada Siswi MTs Al-Hidayah Tunggul Pawenang Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu. *Midwefwry Journal*. 3 (1). p.48-53.

- Widyaningrum, P. 2010. *Hubungan antara Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Sikap Menghadapi Menarche pada Remaja Putri di SD Negeri Bulukantil Jebres Surakarta*. Prodi D-IV Bidan FK UNS. Tidak dipublikasikan.
- Yati, D., Rachman, T.I & Ikka, W. 2015. The Effect of Peer Education to Anxiety of Teenagers in Post Menarche in Sub District Kasihan Bantul Indonesia. *International Journal of Research in Medical Science*, 3 (1). p.10-18.
- Yunus, E.M., & Supraba, B.P. 2018. Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Kelas VII Tentang Menstruasi. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 6 (2). p, 50-53.