

## **EDUKASI MENSTRUASI DI PONDOK PESANTREN DAN LEMBAGA KESEJAHTERAAN SOSIAL ANAK (LKSA) BINTAAN SA'ADILLAH AR ROSID KRAPYAK**

### **Menstrual Education In Pondok Pesantren Dan Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Bintaan Sa'adillah Ar Rosid Krapyak**

**Dwi Yati<sup>1\*</sup>, Latifah Susilowati<sup>2</sup>, Yanita Setyaningsih<sup>3</sup>, Masta Hutasoit<sup>4</sup>**

<sup>1,3</sup> Departemen Keperawatan Maternitas, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2,4</sup> Departemen Keperawatan Anak, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Email: [dwie.ns215@gmail.com](mailto:dwie.ns215@gmail.com)

\*Corresponding Author

#### **ABSTRAK**

Menstruasi merupakan suatu perdarahan vagina yang terjadi secara periodik akibat lepasnya lapisan endometrium uterus. Walaupun menstruasi merupakan suatu kejadian yang fisiologis, akan tetapi sering kali menstruasi diikuti dengan berbagai keluhan, diantaranya nyeri saat menstruasi, gangguan siklus, volume darah selama menstruasi serta *hygiene* menstruasi. Membicarakan menstruasi masih dianggap sebagai hal yang tabu dan memiliki stigma negatif. Sebagian remaja putri mendapatkan informasi terkait menstruasi dari temannya, sehingga informasi yang diperoleh belum tentu benar dan bermutu. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja pondok pesantren terhadap permasalahan terkait menstruasi dan cara menyelesaikannya. Metode yang digunakan berupa penyuluhan dan pemutaran video. Hasil yang didapatkan adalah 80% remaja sudah pernah mendapatkan informasi terkait menstruasi, sumber informasi 64% mereka dapatkan dari teman. Tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi sebagian besar 64% dalam kategori kurang, dan setelah mendapatkan penyuluhan 100% dalam kategori baik. Kesimpulan dalam pengabdian masyarakat ini adalah ada peningkatan pengetahuan remaja pondok pesantren & LKSA Bintaan Sa'adillah Ar Rosid Krapyak Wetan setelah dilakukan pemberian edukasi tentang menstruasi.

**Kata Kunci: Remaja, Pengetahuan, Menstruasi**

#### **ABSTRACT**

*Menstruation is vaginal bleeding that occurs periodically due to the shedding of the endometrial lining of the uterus. Menstruation is often followed by various complaints, including pain during menstruation, cycle disturbances, blood volume during menstruation and menstrual hygiene. Most teenagers get information related to menstruation from her friends, so that the information obtained is not necessarily true and good quality. The purpose of this community service is to increase the knowledge of Islamic boarding school teenagers on problems related to menstruation and how to solve them. The method used in the form of counseling and video playback. The results obtained are 80% of respondents received information related to menstruation. 64% got the information from friends. The level of knowledge of respondents before being given education was mostly 64% in the poor category, and after receiving counseling 100% in the good category. The conclusion in this community service is that there is an increase in the knowledge of the teenagers of the Islamic boarding school & LKSA Bintaan Sa'adillah Ar Rosid Krapyak Wetan after providing education about menstruation.*

*Keywords: Teenagers, Knowledge, Menstruation*

## PENDAHULUAN

Masalah kesehatan reproduksi masih menjadi perhatian yang cukup besar di Indonesia. Masalah reproduksi pada remaja putri dapat menyebabkan malnutrisi, keterlambatan dalam pertumbuhan, penyakit ataupun stress (Hasanah, 2016). Remaja putri disebut sudah memasuki fase pubertas, salah satunya ditandai dengan menstruasi. Menstruasi pada remaja putri untuk pertama kalinya disebut *menarche*. Sedangkan 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; 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 menstruasi (*dismenore*), serta menstruasi tidak teratur. Adanya rasa ketidaknyamanan terhadap menstruasi akan menimbulkan beberapa reaksi/perilaku yang berbeda dari seorang anak misalnya cemas, takut, bahkan mengalami gangguan aktivitas (Anurogo, 2009; Suparman, 2011; 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 tau

cara mengatasi nyeri 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 menstruasi dan mengalami beberapa keluhan yang menyertai menstruasi (Hasanah, 2016). Hasil wawancara dengan pengurus Pondok Pesantren & LKSA Bintaan Sa'adillah Ar Rosid Krapyak, banyak anak yang masih malu membicarakan terkait menstruasi di depan umum, mereka juga yang belum faham mengenai menstruasi serta cara mengatasi masalah yang terjadi saat menstruasi seperti nyeri menstruasi, cara menggunakan pembalut, membersihkan pembalut yang baik dan benar. Tujuan dilakukannya pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan serta pemahaman remaja untuk mengatasi permasalahan saat menstruasi.

#### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Pondok

Pesantren & Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Bintaan Sa'adillah Ar Rosid Krapyak Wetan, dilaksanakan pada tanggal 5 Oktober 2021. Semua kegiatan dijalankan dengan target sasaran adalah remaja yang tinggal di Pondok Pesantren & Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Bintaan Sa'adillah Ar Rosid sebanyak 35 orang. Sampel diambil secara *accidental sampling*. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat terdiri atas pretest, metode ceramah, nonton video, diskusi, dan diakhiri dengan posttest. Proses edukasi menggunakan perangkat pembelajaran yang dipaparkan dengan menggunakan *power point*, dan melihat video bersama, selanjutnya pengabdian akan memberikan kesempatan kepada santri untuk diskusi bersama terkait pertanyaan atau hal yang belum difahami berkaitan dengan materi yang diberikan. Kemudian diakhiri dengan evaluasi (posttest), membagikan kuesioner yang terdiri atas 15 item pertanyaan. Peserta menentukan jawaban dengan memilih apakah pertanyaan pada kuesioner tersebut Benar (B) atau Salah (S).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah santri yang tinggal di Pondok Pesantren Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Bintaan Sa'adillah Ar Rosid Krapyak Wetan berjumlah 35 orang, akan tetapi yang hadir dalam pelaksanaan kegiatan berjumlah 25 orang. Adapun karakteristik partisipan dilihat pada tabel dibawah ini.

### 1. Karakteristik Partisipan

Gambaran karakteristik partisipan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah tercantum pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan (n = 25)

Karakteristik	Frekuensi	
	n	%
Usia Responden (Tahun)		
a. 10–15 th	17	68,00
b. 16–20 th	8	32,00
Pernah Mendapatkan Informasi Menstruasi	20	
a. Ya	5	80,00
b. Belum		20,00
Sumber Informasi		
a. Teman	16	64,00
b. Orang Tua	2	8,00
c. Guru	5	20,00
d. Radio	0	0
e. Koran/Majalah	2	8,00
f. Televisi	0	0
g. Internet	0	0
h. Petugas Kesehatan	0	0
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer

Dari tabel 1, dapat dilihat bahwa anak yang tinggal di LKSA Bintaan Sa'adillah Ar Rosid sebagian besar berusia 10-15 tahun sejumlah 17 orang (68%), sudah pernah mendapatkan informasi menstruasi sebanyak 20 Orang (80)%, sumber informasi yang di dapatkan sebanyak 16 orang (64%) dari temannya.

### 2. Tingkat Pengetahuan Partisipan tentang Menstruasi Sebelum di Berikan Edukasi

Tabel 2. Pengetahuan Partisipan Tentang Menstruasi dan Cara Mengatasi Permasalahannya Sebelum Diberikan Edukasi (*Pretest*)

Pengetahuan Tentang Menstruasi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	3	12
Cukup	6	24
Kurang	16	64
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Dari tabel 2 dapat dilihat tingkat pengetahuan menstruasi dan cara mengatasi permasalahannya pada anak yang tinggal di LKSA Bintaan Sa'adillah Ar Rosid saat *pretest* paling banyak adalah pada kategori kurang yaitu 16 orang (66%).

3. Tingkat Pengetahuan Partisipan tentang Menstruasi Setelah di Berikan Edukasi

Gambaran tingkat pengetahuan anak tentang menstruasi dan cara mengatasi permasalahannya setelah diberikan pendidikan kesehatan dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Pengetahuan Partisipan Tentang Menstruasi dan Cara Mengatasi Permasalahannya Setelah Diberikan Edukasi (*Posttest*)

Pengetahuan Tentang Menstruasi	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Baik	25	100
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Total	25	100

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang menstruasi dan cara mengatasi permasalahannya pada anak yang tinggal di LKSA bintan sa'adillah ar rosid terjadi peningkatan pengetahuan. Dari keseluruhan partisipan memiliki tingkat pengetahuan yang baik yaitu 100%.

Tabel 4. Hasil Pretest dan Posttest Pengetahuan Remaja Tentang Menstruasi

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	Frekuensi (n)	Prosentase (%)	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Baik	3	12	25	100
Cukup	6	24	0	0
Kurang	16	64	0	0
Total	25	100	25	100

Berdasarkan hasil didapatkan sebelum diberikan penyuluhan 64% anak yang tinggal di LKSA Bintan Sa'adillah Ar Rosid memiliki pengetahuan tentang menstruasi dalam kategori kurang. Kurangnya pengetahuan anak tentang menstruasi dan cara mengatasi permasalahannya dapat disebabkan oleh kurangnya informasi dan juga masih banyak masyarakat yang menganggap bahwa membicarakan masalah menstruasi masih hal yang tabu (Pemiliana, Agustina, & Verayanti, 2019). Menurut Budiman & Riyanto (2013), menyatakan terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya pendidikan, informasi, sosial, budaya, ekonomi, lingkungan, pengalaman, usia. Berdasarkan karakteristik anak dalam kegiatan ini sejumlah besar 64%

mendapatkan informasi dari temannya dan 8% dari orang tua, dimana informasi tersebut belum tentu benar dan bermutu.

Menurut Notoatmodjo (2010), pengetahuan merupakan hasil dari “tahu” dan hal ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu, pengetahuan merupakan pedoman dalam membentuk tindakan seseorang. Harapannya dengan informasi atau pengetahuan tepat yang diberikan kepada anak, mereka akan mampu mengatasi masalah selama menstruasi. Adapun keterampilan yang diajarkan adalah mengatasi permasalahan pada saat menstruasi seperti: mengatasi nyeri menstruasi dapat dilakukan dengan kompres hangat, olah raga atau *stretching*, perubahan *mood* pada saat menstruasi serta *personal hygiene* saat menstruasi seperti: pembalut dan pakaian yang dianjurkan untuk digunakan saat menstruasi, serta cara mengelola pembalut yang sudah digunakan.

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan dengan media *power point* dan penyetelan video, terjadi

peningkatan pengetahuan tentang menstruasi dan cara mengatasi permasalahannya, diketahui bahwa seluruh anak memiliki pengetahuan yang baik. Menurut hasil penelitian Ardiani & Andhikantias (2018) bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum diberikan edukasi melalui media video dan setelah menonton video, hal ini dibuktikan dengan uji analisis paired T tes dengan hasil 0,00 (berarti nilai  $P < 0,05$ ). Sadiman (2012) menjelaskan bahwa video dapat memberikan stimulus terhadap pandangan dan pendengaran dengan memegang prinsip psikomotor, behavioristik, dan kognitif, sehingga responden bisa menerima informasi melalui indera pendengar yaitu telinga dan indera penglihatan yaitu mata, sehingga informasi yang disampaikan dapat diterima secara maksimal.

Pembelajaran dengan bantuan video dapat membuat anak lebih perhatian dan menunjukkan minat terhadap materi pembelajaran sehingga mampu menyerap informasi dengan baik (Muthmainnah, 2013). Media edukasi video lebih disukai karena dapat menyampaikan informasi atau pesan

dengan cara menarik, sangat bagus menerangkan suatu proses, kapan dan dimanapun dapat ditonton sesuai yang diinginkan, dan memberikan kesan yang mendalam, serta dapat mempengaruhi sikap siswa (Rusman, 2012).

Tujuan dari pengabdian sudah tercapai dengan hasil yang diharapkan. Setelah pengabdian dilakukan santri pondok pesantren diharapkan dapat mengetahui tentang menstruasi beserta cara mengatasi permasalahannya selama menstruasi termasuk dismenorea. Hasil kegiatan ini sejalan dengan beberapa penelitian yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktek baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Sitohang & Adella, 2019; Laras, Damayanti, & Pramitaresthi, 2020).

### **KESIMPULAN**

Terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa setelah dilaksanakan pendidikan kesehatan. Kegiatan ini mendapat sambutan baik, terbukti peserta mengikuti pendidikan kesehatan dengan

tidak meninggalkan tempat sebelum pendidikan kesehatan berakhir.

### **REKOMENDASI**

Pendidikan kesehatan ini memberikan rekomendasi: 1) bagi siswi diharapkan dapat terus meningkatkan pengetahuan tentang masalah kesehatan reproduksi khususnya menstruasi agar kesehatan reproduksinya terus terjaga; 2) bagi pengurus pondok dapat bekerjasama dengan perawat untuk memberikan pendampingan bagi siswi yang mengalami masalah menstruasi serta memberikan pemahan sejak dini.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada 1) anggota Tim Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Prodi Keperawatan; 2) LPPM Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta; 3) Pengurus Pondok Pesantren Dan Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (Lksa) Bintaan Sa'adillah Ar Rosid Krapyak Wetan yang telah berpartisipasi dan mendukung suksesnya kegiatan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardiani, N. D., & Andhikantias, Y. R. (2018). Pemberian Pembelajaran Video Terhadap Pengetahuan Kebersihan Diri Saat Menstruasi Pada Remaja Rt 01, Rw1, Sruni, Boyolali. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*.
- Anurogo, D. 2009. Psikologi Permasalahan Pada Remaja. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Budiman & Riyanto A. (2013). Kapita Selekta Kuisisioner Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Fretes, F.D., Tingginehe, V.A & Setiawan, H., (2019). Pengetahuan Tentang Menstruasi Berhubungan Dengan Kesiapan Mental Pra-Remaja Dalam Menjalani Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Permas*, Vol. 10 No 1, Hal 1 – 10.
- Hasanah, H (2016). Pemahaman Kesehatan Reproduksi bagi Perempuan. *Jurnal Sawwa*. 11 (2). Hal: 229-251.
- Kusmiran, E. (2014). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: SalembaMedika.
- Laras, I.D.A.A.M, Damayanti, M.R & Pramitaresthi, I.G.A. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi Smp Dan Sma Di Yayasan Pasraman Gurukula Bangli. *Community of Publishing In Nursing (COPING)*, Volume 8, Nomor 2, Agustus 2020.
- Muthmainnah. (2013). Pemanfaatan Video Clip Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak* , 372-381.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta
- 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)*, Vol. 3, No. 1.
- Prawirohardjo S. (2011). Ilmu Kandungan. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo: Jakarta.
- Pratiwi, N. (2011). Buku Pintar Kesehatan Wanita. Yogyakarta: Imperium.
- Pemiliana, P.D., Agustina, W & Verayanti, D. (2019). Perilaku Remaja Putri Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Sma Etidlandia Medan. *Jurnal: Gsaster*, Vol. 17 No. 1.
- Rusman, D., & Pd, M. (2012). Model-model pembelajaran. *Raja Grafindo, Jakarta*.



Sitohang, N.A & Adella, A.C. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SMP Dharma Pancasila Tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam, Vol.4, No.2, pp. 126-130.

Sadiman. (2012). *Media Pendidikan: Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatannya*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Suparman. (2011). *Premenstrual syndrome*. Jakarta: EGC.

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, Vol. 3 (Suppl 1): S10-S18.