

## MENGENAL GANGGUAN MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

**Istika Dwi Kusumaningrum**

Ilmu Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global, Jalan Ringroad Selatan Blado  
Potorono Banguntapan Bantul Yogyakarta

\*Penulis Koresponden, e-mail: [istikadk@gmail.com](mailto:istikadk@gmail.com). HP 085643301114

### ABSTRAK

Kesehatan reproduksi perlu mendapat perhatian khusus apalagi di kalangan remaja terlebih seorang perempuan. WHO menekankan pentingnya penyuluhan kesehatan reproduksi remaja muda (*younger adolescents*) pada kelompok usia 10-14 tahun, karena pada usia tersebut merupakan masa emas untuk membentuk landasan kuat pada diri remaja sebagai dasar pengambilan keputusan yang bijak dalam berperilaku. Gangguan menstruasi dapat berupa gangguan ritme menstruasi, kelainan kuantitas serta durasi menstruasi, *amenorrhea* dan *dysmenorrhea*. Pada empat sampai lima tahun setelah menarche, kejadian gangguan menstruasi menurun namun menetap pada 20% wanita. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang gangguan menstruasi dan terapi pijat anti nyeri. Metode ceramah dilaksanakan selama 50 menit dan tanya jawab selama 30 menit. Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat dari persiapan, survei dan observasi sesuai sasaran dan kebutuhan remaja putri di Panti Asuhan Khoirun Nisa Yogyakarta sebanyak 50 orang. Penyuluhan kesehatan ini dapat meningkatkan pengetahuan reproduksi pada remaja putri dan cara penanganan gangguan menstruasi yang dialami. Kesimpulan yang didapatkan yaitu meningkatkan kesadaran dan kesiapan remaja putri dalam mengatasi gangguan menstruasi.

Kata Kunci: Gangguan menstruasi, kesehatan reproduksi, remaja putri

### ABSTRACT

*Reproductive health needs attention, especially among female teenagers. WHO emphasizes the importance of reproductive health education for young teenagers in the age group of 10-14 years. This age is a golden period to form a strong foundation for a teenager in making wise decisions in behavior. Menstrual disorders are one of the problems that occur in female teenagers. Disorders that occur such as menstrual rhythm disturbances, abnormalities in the quantity and duration of menstruation, amenorrhea and dysmenorrhea. This community service activity aims to increase the knowledge of female teenagers about menstrual disorders and their treatment. The method used lecture method in this study for 50 minutes and question and answer for 30 minutes. There were 50 participants in this activity. The series of community service activities started from preparation, surveys and observations according to the goals and needs of female teenagers at the Khoirun Nisa Orphanage, Yogyakarta. The conclusion is community service activities using counseling methods can increase awareness and readiness of female teenagers in overcoming menstrual disorders.*

*Keywords: menstrual disorders, reproductive health, female teenagers*

## PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi merupakan komponen kesehatan secara umum. Kesehatan reproduksi perlu mendapat perhatian khusus apalagi di kalangan remaja terlebih seorang perempuan (Priyatni & Rahayu, 2016). WHO menekankan pentingnya penyuluhan kesehatan reproduksi remaja muda (*younger adolescents*) pada kelompok usia 10-14 tahun, karena pada usia tersebut merupakan masa emas untuk membentuk landasan kuat pada diri remaja sebagai dasar pengambilan keputusan yang bijak dalam berperilaku (Irianto, 2015).

Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menyebutkan pengetahuan remaja putri mengenai kesehatan reproduksi masih sangat rendah, sebanyak 43,22% berpengetahuan rendah, 37,28% berpengetahuan cukup, dan 19,50% berpengetahuan baik (Senja, Widiastuti, & Istioningsih, 2020). Tingkat pengetahuan tentang kesehatan reproduksi sangat mempengaruhi *hygiene* saat menstruasi. Minimnya pengetahuan menyebabkan individu berpola pikir mengada-ada, yang kemudian berkembang menjadi mitos (Pertwi, 2018).

Manusia perlu menjaga kesehatan agar tidak menimbulkan masalah kesehatan bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain disekitarnya. Kesehatan reproduksi merupakan komponen kesehatan secara umum. Kesehatan reproduksi perlu mendapat perhatian khusus apalagi di kalangan remaja terlebih perempuan (Hidayangsih, 2014).

Menstruasi adalah proses deskuamasi lapisan uterus yang terjadi setiap bulan pada wanita. Gangguan menstruasi dapat berupa gangguan ritme menstruasi, kelainan kuantitas serta durasi menstruasi, *amenorrhea* dan *dysmenorrhea*. Gangguan menstruasi kebanyakan dialami oleh wanita pada masa remaja akhir. Lima puluh persen wanita mengalami gangguan menstruasi pada dua tahun pertama setelah *menarche*. Pada empat sampai lima tahun setelah *menarche*, kejadian gangguan menstruasi menurun namun menetap pada 20% wanita (Mutasya, Edison, & Hasyim, 2016).

Hasil studi pendahuluan yang didapatkan di Panti Asuhan Khoirun Nisa Berbah Sleman didapatkan data bahwa sebagian besar remaja putri masih bingung tentang *menarche*, 2 dari 10 mengatakan belum menstruasi, dan 8 remaja putri mengatakan sering nyeri saat menstruasi setiap bulannya. Selama menstruasi sebagian besar remaja putri sering mengalami ketidaknyamanan dalam bentuk kram perut, dan mungkin juga

menstruasi tidak teratur. Beberapa gangguan psikis yang dapat menyertai menstruasi antara lain pusing, mual, nyeri menstruasi (dismenore), menstruasi tidak teratur. Sepuluh remaja putri mengatakan belum ada kegiatan penyuluhan tentang manajemen atau pengenalan menstruasi di Panti Asuhan Khoirun Nisa Berbah Sleman. Melihat latar belakang yang ada maka pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengenal gangguan menstruasi pada remaja putri di Panti Asuhan Khoirun Nisa Berbah Sleman.

### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Panti Asuhan Khoirun Nisa Berbah Sleman pada bulan Desember 2019. Metode penyuluhan dengan ceramah dengan alat bantu yaitu LCD proyektor kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Ceramah dilaksanakan selama 50 menit dan tanya jawab selama 30 menit. Sasaran dari kegiatan ini adalah remaja putri sebanyak 50 peserta anak panti.

Setelah diberikan materi penyuluhan kesehatan tentang mengenal gangguan pada menstruasi, remaja putri tersebut dikenalkan dengan berbagai jenis tanaman obat untuk penghilang rasa nyeri serta teknik pemijatan penghilang rasa nyeri. Tujuan dari kegiatan ini supaya mereka dapat mengatasi dan bisa mencegah timbulnya nyeri haid atau disminorhea yang dirasakan.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan untuk mengenalkan remaja dalam menghadapi masalah reproduksi yang akan dialami pada usianya. Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan. Materi yang disampaikan berisi tentang pengertian atau definisi, masalah menstruasi, penyebab, gejala, pengobatan, hal-hal yang dilakukan untuk mengatasi sakit/kram perut saat menstruasi, serta terapi pijat untuk mengurangi nyeri. Mayoritas peserta mengalami ketidaknyamanan selama menstruasi dalam bentuk kram perut, dan mungkin juga menstruasi tidak teratur. Selain masalah fisik, gangguan psikis yang muncul selama menstruasi seperti pusing, mual, nyeri menstruasi (dismenore), menstruasi tidak teratur.

Kegiatan penyuluhan kesehatan dalam pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan agar dapat meningkatkan pengetahuan reproduksi pada remaja putri dan cara penanganan gangguan menstruasi yang dialami. Kegiatan ini merupakan ilmu baru bagi remaja putri panti terlihat dari antusias dan respon mereka sangat baik terhadap pengenalan obat herbal untuk mencegah gangguan menstruasi yang belum pernah mereka dapatkan.

Pengobatan alami ini sangat bermanfaat untuk mengatasi keluhan menstruasi. Dengan contoh pengobatan herbal seperti kunyit. Kunyit ini mengandung kurkumin yang memiliki efek pereda nyeri alami yang bekerja dengan melemaskan kontraksi rahim penyebab perut kram (Dewi, Rosyidi, & Cahyati, 2019). Selain kunyit biji Adas juga merupakan tanaman yang biasanya dipakai dalam bentuk minyak ini dapat membantu saat haid (Nugraha, 2021).

Selain pengenalan tentang cara pengobatan nyeri pada saat menstruasi, kegiatan ini juga memberikan teknik terapi pijat yang dapat diaplikasikan sendiri. Terapi pijat dilakukan selama sekitar 10-20 menit terbukti mampu mengurangi nyeri haid, Terapi pijat untuk menstruasi melibatkan penekanan pada titik-titik tertentu.

Pengetahuan kesehatan reproduksi pada remaja perlu diberikan secara benar dari sumber yang terpercaya. Pemberian informasi yang benar dapat mencegah agar masalah kesehatan reproduksi remaja tidak terjadi. Hal ini juga mencegah remaja untuk mendapatkan pengetahuan kesehatan dari media elektronik yang belum tentu informasinya benar dan akurat (Setiowati, 2014).

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kesiapan remaja putri dalam menghadapi menstruasi antara lain tingkat pengetahuan, dan dukungan dari orang tua. Pengetahuan tentang menstruasi sangat dibutuhkan oleh remaja putri dari orang tua. Pengetahuan tentang menstruasi sangat dibutuhkan oleh remaja putri (Trisetiyaningsih & Susanti, 2019).

Hasil yang didapatkan setelah penyuluhan tampak adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang kesadaran dan kesiapan remaja putri dalam mengatasi gangguan menstruasi. Dengan adanya kegiatan penyuluhan kesehatan, pelatihan ataupun terapi pijat ini peserta tampak antusias dan paham tentang materi yang

disampaikan. Adanya pemberian informasi ini membantu mereka mencegah dan mengatasi masalah gangguan menstruasi yang akan mereka hadapai.

### **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan metode penyuluhan kesehatan ini memberikan informasi tentang pengenalan gangguan menstruasi serta penatalaksanaan tanaman obat nyeri haid serta terapi pijat. Peserta antusias dan paham tentang gangguan menstruasi dan dapat menyebutkan cara penatalaksanaan jika gangguan menstruasi muncul. Hasil juga menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang kesadaran dan kesiapan remaja putri dalam mengatasi gangguan menstruasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dinyatakan berhasil dan dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang gangguan menstruasi di Panti Asuhan Khoirun Nisa.

### **REKOMENDASI**

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang reproduksi sangat diperlukan remaja untuk memperbaiki dan meningkatkan kesehatannya. Remaja membutuhkan pembinaan dan pemahaman untuk kehidupan yang lebih baik. Melihat hal ini penyuluhan kesehatan sangat disarankan untuk selalu diberikan agar tercipta budaya perilaku hidup bersih dan sehat.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih disampaikan kepada 1) Pengurus Panti Asuhan Khoirun Nisa yang telah memberikan peluang atau tempat untuk pengabdian masyarakat 2) Kepada Seluruh Remaja Putri Panti yang bersedia mengikuti kegiatan ini dari awal sampai akhir acara., 3) Kepada Institusi Stikes Surya Global Yogyakarta yang telah memberi dana, fasilitas, bahan, atau saran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, F. K., Rosyidi, W., & Cahyati, S. (2019). Manfaat Kunyit (*Curcuma longa*) dalam Farmasi. *Repository UNS*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/j9a34>
- Hidayangsih, P. S. (2014). Reproductive Health Problems And Risk Behavior Among Adolescence Keywords : risk behaviors , reproductive health , adolescent Abstrak PENDAHULUAN Sumber daya manusia merupakan salah satu komponen penting dalam mencapai tujuan pembangunan keseh. *Pusat Teknologi Intervensi Kesehatan Masyarakat Badan Litbangkes, Kemenkes RI*, 1–10.
- Irianto. (2015). *Kesehatan Reproduksi* (Alfabeta). Bandung.
- Mutasya, F. U., Edison, & Hasyim, H. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Usia Menarche Siswi SMP Adabiah. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 233–237. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.475>
- Nugraha, J. (2021). 5 Manfaat Biji Adas untuk Kesehatan.
- Pertiwi, T. I. (2018). Gambaran Tingkat Pengetahuan Dan Praktik Menstrual Hygiene Pada Siswi Sdn 4 Pacarkembang Surabaya. *Jurnal PROMKES*, 6(2), 142. <https://doi.org/10.20473/jpk.v6.i2.2018.142-154>
- Prijatni, I., & Rahayu, S. (2016). *Kesehatan Reproduksi Dan Keluarga Berencana*. (N. Pangaribuan, Ed.). Indonesia: Tim P2M2.
- Senja, A. O., Widiastuti, Y. P., & Istioningsih. (2020). Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 85–92.
- Trisetiyaningsih, Y., & Susanti, D. (2019). ... Menstruasi Dan Permasalahannya Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Remaja Mengenai Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian ...*, 1(2), 77–81. Retrieved from <http://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php/jpmkh/article/download/273/174>