



TRANSFORMASI : JURNAL PENGABDIAN PADA MASYARAKAT

Email: j.transformasi@ummat.ac.id

<http://journal.ummat.ac.id/index.php/transformasi/index>

ISSN: 2797-5940 (Online), ISSN: 2797-7838 (Print)

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Mataram

Jln. KH. Ahmad Dahlan No.1, Pagesangan, Kec. Mataram, Kota Mataram, NTB (83115)

Peningkatan Ketrampilan Pengelolaan Kesehatan Menstruasi Di SMA Negeri 1 Kramat

Menstrual Health Management For Students At Sma Negeri 1 Kramat

Umriaty¹, Reni Eka Saputri², Ratih Sakti Prastiwi³, Intan Cristy Mayasari⁴

^{1,2,3,4} Politeknik Harapan Bersama

umri.midwife@gmail.com¹, renyekasaputri25@gmail.com², ratih.sakti@poltektegal.ac.id³,

intanp3m@gmail.com⁴

Abstrak

Menstruasi merupakan peristiwa penting dalam siklus kehidupan remaja putri. Oleh karena itu penting untuk membuat remaja putri mengerti tentang bagaimana dan bagaimana menghadapi menstruasi. Salah satu upaya mewujudkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah dengan melakukan pengelolaan kesehatan selama periode menstruasi. Pemberian pendidikan kesehatan pada kegiatan ini bertujuan untuk memunculkan perilaku positif seputar pengelolaan menstruasi. Kegiatan ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kramat dengan melibatkan 29 siswi kelas XI. Materi yang disampaikan antara lain proses terjadinya menstruasi, siklus menstruasi, kebersihan menstruasi, penggunaan pembalut, Pre Menstruasi Syndrom (PMS), dan dismenorhea. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi. Materi yoga disampaikan untuk mengurangi dismenorhoe dengan metode demonstrasi yang langsung dipraktikkan oleh mahasiswa. Selain pemberian pendidikan kesehatan, kegiatan ini juga menginisiasi ketersediaan pembalut, obat untuk mengatasi nyeri haid dan tablet tambah darah di Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Hasil umpan balik yang didapatkan dari kegiatan ini yaitu sebesar 65,5% siswi menyatakan sangat senang dengan kegiatan ini, 89,7% siswi menyatakan materi yang disampaikan sangat bermanfaat, serta 100% siswi bersedia untuk mempraktikkan informasi yang diberikan.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Pengelolaan, Kesehatan Menstruasi

Abstract

Menstruation is an important event in the life cycle of adolescent. Therefore it is important to make adolescent understand how and how to deal with menstruation. One of the efforts to realize Clean and Healthy Behavior is to manage health during the menstrual period. The provision of health education in this activity aims to bring up positive behavior around managing menstruation. This activity was carried out at SMA Negeri 1 Kramat involving 29 class XI students. The material presented included the process of menstruation, the menstrual cycle, menstrual hygiene, use of pads, Pre Menstrual PMS Syndrome, and dysmenorrhea. The methods used in this activity are lectures, questions and answers, and demonstrations. Yoga exercise to reduce dysmenorrhea is delivered using a demonstration method which is directly practiced by students. In addition to providing health education, this activity also initiated the availability of pads, drugs to treat menstrual pain and iron tablets at the School Health Unit (UKS). The results of the feedback obtained from this activity were that 65.5% of students stated that they were very happy with this activity, 89.7% of students stated that the material presented was very useful, and 100% of students were willing to practice the information provided.

Key Word: Health Education, Manajemen, Menstrual Health

Submitted : 07-03-2023, Revision : 08-04-2023, Accepted : 07-04-2023

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan peristiwa keluarnya dari vagina perempuan yang merupakan proses yang fisiologis sehingga tidak perlu dikhawatirkan. Setiap perempuan yang normal atau sehat akan mengalami menstruasi. Menstruasi pertama normalnya terjadi pada usia 11-14 tahun, akan tetapi sekarang cenderung lebih cepat, bisa terjadi pada usia 9 tahun (Umniyati 2020). Berdasarkan data dari UNICEF satu dari empat anak di Indonesia tidak pernah mendapatkan informasi tentang menstruasi yang benar sebelum mendapatkan menstruasi pertamanya. Sebagian besar anak belum siap ketika mendapat menstruasi sehingga muncul emosi sedih, menangis dan takut. Informasi tentang menstruasi bisa didapatkan dari berbagai sumber. Anak-anak lebih percaya kepada orang tua (ibu) sebagai informan utama, sayangnya orang tua kurang memberikan informasi yang benar (Umniyati 2020). Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar sumber informasi tentang menstruasi adalah ibu (81%), sedangkan sisanya sumber informasi tentang menstruasi berasal dari kakak, media, teman dan guru (Gustina, E, Djannah, S 2015).

Manajemen Kesehatan Menstruasi (MKM) adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Perempuan harus dapat menggunakan pembalut yang bersih, dapat diganti sesering mungkin selama periode menstruasi, dan memiliki akses untuk pembuangannya, serta dapat mengakses toilet, sabun, dan air untuk membersihkan diri dalam kondisi nyaman dengan privasi yang terjaga (Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar, Dirjen Pendidikan dasar dan menengah 2017).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku menjaga kebersihan siswi pada saat menstruasi masih kurang yaitu sebesar 56,4%. Upaya untuk menjaga kebersihan tersebut antara lain mengganti pembalut, cara membersihkan alat kelamin, mengganti celana dalam dan perilaku mandi (Phonna dkk., 2017). Banyak faktor yang dapat menyebabkan seorang remaja putri berperilaku baik dalam mengelola kebersihan menstruasi. Faktor tersebut antara lain pengetahuan, orang-orang di sekeliling, dukungan teman, keluarga, tenaga kesehatan serta adanya sarana dan prasarana sebagai penentu dalam mengelola kebersihan saat menstruasi (Adyani, dkk, 2022).

Masalah utama pada kesehatan menstruasi remaja adalah pengetahuan tentang manajemen kesehatan menstruasi yang kurang dan buruknya sanitasi air. Remaja putri banyak yang tidak memiliki pemahaman yang tepat bahwa menstruasi merupakan proses biologi yang normal. Penelitian UNICEF pada tahun 2015 di Indonesia menemukan fakta bahwa 1 dari 6 anak perempuan terpaksa tidak masuk sekolah selama satu hari atau lebih pada saat menstruasi. Ketidakhadiran siswi di sekolah membuat mereka ketinggalan pelajaran. Ada beberapa alasan mengapa menstruasi memicu siswi membolos seperti dismenorhea, sedangkan sekolah tidak menyediakan obat pereda nyeri, tidak ada jamban yang layak sekolah, tidak tersedia air untuk membersihkan diri dan rok yang ternoda darah. Selain itu tidak tersedianya pembalut cadangan ketika

dibutuhkan dan tidak tersedianya tempat sampah dan pembungkus untuk membuang pembalut bekas. Perlakuan siswa laki-laki yang kadang mengejek juga membuat siswa perempuan enggan ke sekolah. Tabu dan stigma pun membuat terbatasnya aktivitas siswi pada saat menstruasi misalnya olahraga (Sitohang,dkk 2020).

Selain masalah kebersihan saat menstruasi, gangguan menstruasi juga seringkali menjadi keluhan yang diutarakan. Gangguan menstruasi merupakan masalah yang sering ditemukan dengan kejadian paling banyak terjadi pada usia remaja. Gangguan yang dialami antara lain polymenorea, oligomenorea, hypomenorea, hypermenorea, dan dysmenorea. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 93,13% remaja putri mengalami gangguan menstruasi (Miraturrofi'ah 2020). Penelitian menunjukkan bahwa status gizi dan tingkat stress dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi seperti polimenorea dan oligomenorea (Islamy and Farida 2019). Sedangkan penelitian lain menunjukkan bahwa selain status gizi, kadar hemoglobin, aktivitas fisik dan tingkat stress juga berpengaruh terhadap keteraturan siklus menstruasi (Armayanti, Damayanti, and Damayanti 2021).

Masalah menstruasi yang cukup mengganggu dan banyak dirasakan oleh perempuan adalah dismenorea. Sebanyak 90% remaja putri mempunyai masalah menstruasi di seluruh dunia dan lebih dari 50% wanita haid mengalami dismenore primer. Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kontraksi rahim selama menstruasi. Dismenore terbagi menjadi dua jenis yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid tidak didasarkan pada kondisi patologis, sedangkan Dismenorea sekunder adalah nyeri haid berdasarkan kondisi patologis seperti endometriosis atau kista indung telur Dalam beberapa referensi faktor risiko sering dikaitkan dengan dismenore, misalnya menstruasi dini, silsilah keluarga dengan dismenore, indeks massa tubuh yang tidak normal, kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji, paparan asap rokok dan konsumsi kopi (Larasati, T. A. and Alatas 2016).

Dengan adanya edukasi tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi (MKM), seseorang akan memahami organ reproduksinya pula, terutama perempuan. Pemberian informasi tentang MKM ini juga akan dijelaskan tentang proses terjadinya menstruasi maupun proses terjadinya kehamilan. Informasi tersebut diawali dengan penjelasan tentang organ reproduksi perempuan yang perlu dijaga dan dirawat. Pada kegiatan ini salah satu solusi yang ditawarkan dalam masalah kesehatan menstruasi adalah upaya peningkatan pengetahuan kepada siswi untuk mendukung upaya praktik positif dalam hal kesehatan menstruasi.

Optimalisasi Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) untuk meningkatkan akses terhadap informasi seputar gangguan menstruasi juga diupayakan dalam kegiatan ini. Tiga Program Pokok UKS perlu dimaksimalkan yang meliputi pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, dan pembinaan lingkungan sekolah sehat.

METODE

Kegiatan ini merupakan salah satu bagian dari kesehatan reproduksi remaja yang diperuntukkan khusus bagi remaja putri. Sasaran kegiatan ini adalah siswi SMA Negeri 1 Kramat. Kegiatan ini diikuti oleh 29 siswi. Selain siswi, tim juga melakukan wawancara dengan pihak sekolah untuk menyampaikan hasil kuesioner terkait dengan dukungan sekolah dalam mewujudkan perilaku pengelolaan kesehatan menstruasi siswi.

Metode yang digunakan pada kegiatan ini antara lain ceramah dan tanya jawab dan demonstrasi. Metode ceramah dan tanya jawab dilakukan untuk menyampaikan materi secara umum tentang menstruasi pengelolaan kebersihan selama periode menstruasi. Dalam menyampaikan materi tentang penggunaan pembalut kain, tim menggunakan metode demonstrasi dengan memperlihatkan langsung jenis pembalut kain yang dapat digunakan sebagai alternatif pembalut yang lebih ramah lingkungan. Selain itu metode demonstrasi juga digunakan untuk memperlihatkan gerakan yoga sebagai salah satu cara mengurangi nyeri haid (dismenorehea). Advokasi dilakukan dengan melakukan dialog bersama pimpinan sekolah dalam hal ini adalah Wakil Kepala Sekolah. Diskusi dilakukan untuk memberikan masukan tentang pemenuhan sarana dan prasarana pendukung Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terutama dalam konteks kesehatan saat menstruasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 5 Januari 2022 di ruang serbaguna SMA Negeri 1 Kramat Kabupaten Tegal. Seluruh peserta pada kegiatan ini adalah siswa perempuan yang berjumlah 29 orang. Kegiatan ini diawali dengan pengisian daftar hadir dan kuesioner pra kegiatan. Pada kuesioner tersebut tim ingin mengetahui tentang jenis pembalut yang dipakai, ketidakhadiran saat menstruasi, sarana dan prasarana penunjang kebersihan menstruasi serta perilaku konsumsi tablet tambah darah pada siswi. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar siswi mempunyai siklus menstruasi yang teratur (97%), seluruh siswa menggunakan pembalut sekali pakai (100%), hanya terdapat 1 orang siswa yang sering tidak hadir sekolah saat menstruasi (3%), sebagian besar siswi menyatakan ketersediaan air di sekolah cukup untuk membersihkan diri saat menstruasi (79%), sebagian besar menyatakan tersedianya tempat sampah di kamar mandi untuk membuang pembalut (79%), sebagian besar menyatakan pembalut sekali pakai tersedia di UKS (69%), sebagian besar siswa menyatakan tersedia obat pereda nyeri menstruasi di UKS (97%), dan sebagian besar siswi menyatakan tidak mengkonsumsi tablet tambah darah secara rutin (76%).

Terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan perilaku menjaga kebersihan menstruasi. Faktor tersebut antara lain pengetahuan, sikap, sarana dan prasarana, faktor orang tua dan teman sebaya, serta faktor tenaga kesehatan (Adyani dkk 2022). Sebagian besar remaja putri di India merasakan kecemasan dan ketakutan ketika menstruasi pertama mereka dapatkan. Oleh karena itu informasi tentang kebersihan dan kesehatan menstruasi perlu diberikan untuk membentuk kebiasaan kesehatan menstruasi

yang baik. Program pendidikan kesehatan menstruasi harus diajarkan untuk meningkatkan hubungan pengetahuan, perilaku dan kualitas kesehatan ibu nantinya (Majeed et al. 2022).

Setelah pengisian kuesioner pra kegiatan, kegiatan dilanjutkan dengan pengisian materi oleh tim pelaksana adapun materi yang disampaikan antara lain proses terjadinya menstruasi, siklus menstruasi, kebersihan menstruasi, penggunaan pembalut, Pre Menstrual Syndrom (PMS), dismenorhea dan cara mengatasinya. Pada materi penggunaan pembalut, pemateri menanyakan tentang penggunaan pembalut kain, hasilnya tidak ada satupun siswa yang mempunyai pengalaman menggunakan pembalut kain. Oleh karena itu tim memperlihatkan langsung jenis pembalut kain yang dapat digunakan sebagai alternatif pembalut yang lebih ramah lingkungan. Tim juga memberikan penjelasan mengenai cara penggunaan dan mencuci pembalut kain.

Selain itu memberikan materi tentang kebersihan menstruasi, pemateri juga memperlihatkan gerakan yoga sebagai salah satu cara mengurangi nyeri haid (dismenrohea). Gerakan yoga dipraktikkan oleh mahasiswa yang mengikuti kegiatan ini. Terdapat 5 (lima) jenis gerakan yoga yang diberikan. Gerakan yoga ini dapat dipraktikkan secara rutin oleh siswi untuk mengurangi nyeri saat menstruasi. Pada sesi yoga ini siswa belum mempraktikkan secara langsung, namun sebagian besar merekam gerakan yoga dengan menggunakan ponsel mereka.



Gambar 1. Demonstrasi Yoga untuk Mengurangi Dismenorhea

Hasil penelitian Nursafa menunjukkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri menstruasi pada kelompok yang diberikan intervensi senam dysmenorhea sebanyak 6 kali dalam 2 bulan. Penurunan tersebut diperlihatkan dari rata-rata skor 5 sebelum dilakukan intervensi menjadi skor rata-rata 2,3 setelah intervensi (Nursafa and Adyani 2019). Kondisi nyeri menstruasi dapat diperparah karena adanya masalah psikologis yang dirasakan oleh perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara nyeri menstruasi dengan kecemasan, stress dan depresi (Pakpour et al. 2020). Oleh karena itu pada kegiatan ini juga diberikan teknik relaksasi untuk mengurangi emosi saat gejala PMS muncul.

Untuk menindaklanjuti temuan pada kuesioner pra kegiatan dimana sebesar 76% siswi menyatakan tidak mengonsumsi tablet tambah darah, maka pada akhir sesi kegiatan tim membagikan tablet tambah darah kepada siswi untuk diminum secara rutin. Upaya untuk meyakinkan bahwa tablet tambah darah bukanlah obat yang pahit, maka seluruh siswi diminta mengonsumsi saat itu juga bersama-sama.



Gambar 2. Siswi Mengonsumsi Tablet Tambah Darah

Terdapat beberapa hal yang menyebabkan seorang remaja putri bersedia dengan sukarela untuk patuh mengonsumsi tablet tambah darah. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah persepsi remaja putri tentang anemia dan tablet tambah darah. Remaja putri yang memiliki persepsi kerentanan yang buruk tentang pentingnya tablet tambah darah untuk mencegah anemia cenderung enggan untuk mengonsumsi tablet tambah darah. Selain kerentanan, persepsi keseriusan juga memiliki pengaruh terhadap perilaku konsumsi tablet tambah darah. Buruknya persepsi keseriusan remaja putri tentang dampak anemia menyebabkan mereka tidak patuh mengonsumsi tablet tambah darah. Selain kedua persepsi tersebut, persepsi hambatan juga berpengaruh terhadap perilaku remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah (Lismiana and Indarjo 2021).

Pada akhir sesi kegiatan ini tim pelaksana menyerahkan menstrual kit kepada pengurus Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Menstrual kit tersebut berisi pembalut sekali pakai, tablet tambah darah dan obat pereda nyeri. Tim pelaksana juga menyampaikan kepada pihak sekolah untuk mengupayakan ketersediaan menstrual kit tersebut secara terus menerus. Hal tersebut dilakukan untuk mendukung perilaku bersih dan sehat pada saat menstruasi. Tim pelaksana juga melakukan evaluasi kegiatan ini dengan membagikan kuesioner pada sesi akhir kegiatan. Hasilnya menunjukkan 65,5% peserta merasa sangat senang dengan kegiatan ini dan sisanya 34,5% cukup senang, 89,7% peserta menyatakan kegiatan ini sangat bermanfaat, 93,1% peserta menyatakan waktu yang digunakan untuk kegiatan ini sudah mencukupi, dan 100% peserta bersedia melakukan informasi yang diberikan pada kegiatan ini.

SIMPULAN

Kegiatan ini merupakan upaya untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah terutama pada pengelolaan menstruasi. Untuk meningkatkan efektifitas kegiatan ini, tim tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswi melalui pemberian materi, tapi juga melakukan pendekatan kepada sekolah untuk memenuhi sarana dan prasarana pendukung manajemen kesehatan menstruasi. Luaran dari kegiatan pengabdian ini diharapkan terjadi perubahan perilaku positif siswa dalam mengelola kebersihan dan kesehatan saat menstruasi. Selain itu juga terjadi peningkatan sarana dan prasarana di sekolah untuk mendukung perilaku positif tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Adyani, K, Aisyaroh, N, Fitri, N, A. 2022. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Manajemen Kebersihan Menstruasi Remaja:Literature Review." *MPPKI Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health Promotion)* 5(10):1192–98.
- Armayanti, Luh Yenny, Putu Ayu Ratna Damayanti, and Putu Ayu Ratna Damayanti. 2021. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Singaraja." *Jurnal Media Kesehatan* 14(1):75–87. doi: 10.33088/jmk.v14i1.630.
- Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar, Dirjen Pendidikan dasar dan menengah, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2017. *Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru Dan Orang Tua*. Jakarta.
- Gustina, E, Djannah, S, N. 2015. "Sumber Informasi Dan Pengetahuan Tentang Menstrual Hygiene Pada Remaja Putri." *KEMAS:Jurnal Kesehatan Masyarakat* 10(5):147–52. doi: <https://doi.org/10.15294/kemas.v10i2.3375>.
- Islamy, Aesthetica, and Farida Farida. 2019. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat Iii." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 7(1):13. doi: 10.26714/jkj.7.1.2019.13-18.
- Larasati, T. A., And, and F. Alatas. 2016. "Dismenore Primer Dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja." *Majority* 5(3):79–84.
- Lismiana, Hamidah, and Sofwan Indarjo. 2021. "Pengetahuan Dan Persepsi Remaja Putri Terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah." *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition* 1(1):22–30.
- Majeed, Jaseela, Prerna Sharma, Puneeta Ajmera, and Koustuv Dalal. 2022. "Menstrual Hygiene Practices and Associated Factors among Indian Adolescent Girls: A Meta-Analysis." *Reproductive Health* 19(1):1–13. doi: 10.1186/s12978-022-01453-3.
- Miraturrofi'ah, Mira. 2020. "Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja." *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak* 5(2):494–494. doi: 10.1007/978-3-540-29805-2_936.

- Nursafa, Agnes, and Sang Ayu Made Adyani. 2019. "Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Dengan Senam Dysmenorhe." *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia* 3(1):1–8. doi: 10.52020/jkwgi.v3i1.1079.
- Pakpour, Amir H., Farideh Kazemi, Zainab Alimoradi, and Mark D. Griffiths. 2020. "Depression, Anxiety, Stress, and Dysmenorrhea: A Protocol for a Systematic Review." *Systematic Reviews* 9(1):1–6. doi: 10.1186/s13643-020-01319-4.
- Phonna, Riska, Farah Diba, Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unsyiah, Banda Aceh, Bagian Keilmuan Keperawatan Komunitas Fakultas Keperawatan Unsyiah, and Bagian Keilmuan Manajemen Keperawatan Fakultas Keperawatan Unsyiah. 2017. "Upaya Menjaga Kebersihan Saat Menstruasi Pada Remaja Putri." *Idea Nursing Journal* IX(2).
- Sitohang, Nur Asnah, Dewi Elizadiani Suza, and Cut Adeya Adella. 2020. "Pendidikan Kesehatan Tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Madrasah Tsanawiyah Swasta Amal Saleh." 5(2):161–69.
- Umniyati, Helwiyah dkk. 2020. *Manajemen Kebersihan Menstruasi Dan Pencegahan Perkawinan Anak*. Jakarta: Pimpinan Pusat Muslimat NU bekerjasama dengan UNICEF.