

DETEKSI DINI GANGGUAN HAID DALAM UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA

Alfaina Wahyuni^{1*}, Yasmina Rizqie Ichsanti²

¹Ilmu Kebidanan dan Kandungan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

²Pendidikan Dokter, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

alfaina.wahyuni@umy.ac.id¹, y.rizqie.fkik21@mail.umy.ac.id²

ABSTRAK

Abstrak: Pubertas merupakan masa pertumbuhan dan perubahan dalam kehidupan seseorang, baik fisik maupun mental. Menstruasi merupakan peristiwa yang wajar dan alami, meskipun banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, salah satunya adalah dismenore. Program pengabdian masyarakat ini diharapkan remaja putri di SMA Negeri 1 Yogyakarta memperoleh peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam mencegah kenaikan berat badan, gangguan menstruasi, dan fakta dan mitos seputar gangguan menstruasi. Dengan terlaksananya kegiatan penyuluhan gangguan menstruasi, dan fakta dan mitos seputar gangguan menstruasi untuk membentuk generasi sadar kesehatan reproduksi. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah memberikan penyuluhan secara langsung terkait gangguan haid dan seputar kesehatan reproduksi dilanjutkan dengan diskusi. Kegiatan ini telah dilaksanakan secara luring di aula SMA Negeri 1 Yogyakarta dengan 99 peserta didik yang merupakan perwakilan dari masing-masing kelas X dan XI. Kegiatan tersebut didahului dengan pengisian *pre-test* dan *post-test* pada akhir kegiatan. Kuesioner yang digunakan sebanyak 15 pertanyaan. Hasil analisis *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 9,7%. Diharapkan peningkatan pengetahuan ini bisa meningkatkan kesadaran dan kepedulian para siswa terhadap kesehatan reproduksi.

Kata Kunci: Gangguan Haid, Kesehatan Reproduksi, Remaja.

Abstract: *Physical and mental growth and change characterize the period of puberty. Menstruation is a normal and natural occurrence, but many women experience menstrual difficulties, including dysmenorrhea. It is anticipated that young women at SMA Negeri 1 Yogyakarta will acquire increased knowledge and skills in preventing weight gain, menstrual disorders, and menstrual disorder myths and facts through this community service program. By conducting counseling activities on menstrual disorders and dispelling menstrual disorder misconceptions, a generation of reproductive health awareness can be created. In community service activities, direct counseling regarding menstrual disorders and reproductive health is provided, followed by discussion. This activity was conducted offline in the hall of SMA Negeri 1 Yogyakarta with 99 pupils representing classes ten and eleven. This activity was preceded and followed by a pretest and posttest, respectively. There were thirty questions on the questionnaire. The analysis of the pre- and post-test results revealed a 9.7% increase in knowledge. It is anticipated that an increase in students' reproductive health awareness and concern will result from this education.*

Keywords: *Menstrual Disorders, Reproductive Health, Adolescents.*



Article History:

Received: 20-06-2023

Revised : 12-07-2023

Accepted: 20-07-2023

Online : 18-08-2023



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Pemerintah memandang serius masalah kesehatan reproduksi remaja, sebagaimana tertuang dalam Peraturan Pemerintah 61 yang menyebutkan bahwa pelayanan kesehatan reproduksi remaja adalah suatu kegiatan atau rangkaian kegiatan yang ditujukan kepada remaja untuk menjaga kesehatannya (Susiana, 2018). Kasus kesehatan reproduksi wanita yang terjadi di masyarakat maupun di lingkungan kerja masih banyak kita jumpai. Kelompok wanita usia reproduktif, yaitu wanita yang berusia 15-49 tahun (Majdawati et al., 2021a). Menurut *World Health Organization* (WHO), sepertiga masalah kesehatan yang dihadapi pada masa dewasa berkaitan dengan kondisi atau perilaku yang terjadi pada masa remaja. Masalah perilaku remaja terkait, namun sebenarnya dapat dicegah dan diobati (*World Health Organization* (WHO), 2020). Masa remaja yang juga dikenal dengan masa pubertas merupakan masa perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang baik dari segi fisik, biologis, psikologis maupun sosial (Kusmiran, Eni, 2014; Sundari & Khotibuddin, 2021). Para ahli percaya bahwa pubertas adalah proses alami yang menandai perubahan fisik dan fisiologis yang berlangsung cepat dari masa kanak-kanak hingga dewasa, terutama perubahan pada organ reproduksi dan siklus menstruasi pada wanita muda (Nur & Samaria, 2020; Simanjuntak & Siagian, 2020).

Menarche adalah pertama kali seorang wanita mengalami menstruasi. Setiap bulan, wanita akan mengalami siklus menstruasi. Menstruasi merupakan peristiwa yang wajar dan alami, meskipun banyak wanita mengalami masalah menstruasi, termasuk dismenore atau dismenore. Dismenore adalah sensasi nyeri yang terjadi ketika seorang wanita mengalami menstruasi, memaksanya untuk beristirahat, dan rasa sakit ini dapat menyebabkan penurunan kinerja dan penurunan aktivitas sehari-hari (Meylawati & Anggraeni, 2021; Sukini et al., 2021). Biasanya datang dengan berbagai gejala fisik seperti sakit kepala, pusing, kelelahan, diare, kram, dan berkeringat. Dismenore adalah penyebab satu hingga tiga persen kasus ketidakhadiran di sekolah dan tempat kerja, yang berarti hilangnya 600 juta jam setahun dan setara dengan USD 2 miliar di Amerika Serikat. Kondisi ini sangat umum terjadi pada wanita, dengan insiden berkisar antara 45% hingga 97% pada kelompok usia dan kebangsaan yang berbeda. Proporsi dismenore di Indonesia sebesar 64,25%, yang terbagi atas dismenore primer 54,89% dan dismenore sekunder 9,36% (Amir et al., 2022).

Gangguan menstruasi seringkali memiliki konsekuensi jangka panjang berupa ketidaksuburan dan sering dikaitkan dengan stres dan gaya hidup yang tidak sehat. Penyebab dismenore antara lain obesitas, pola makan yang tidak sehat, dan kurang olahraga (Hales CM, et.al, 2017; Wahyuni et al., 2022; Yao et al., 2014). Pandemi Covid 19 yang terjadi 2 tahun terakhir membawa dampak besar bagi kehidupan. Hampir semua kegiatan termasuk kegiatan belajar mengajar dilakukan secara daring dan dilakukan dari rumah (*School from Home*). Aktivitas ini membuat siswa malas dalam aktivitas fisik jangka

panjang dan juga cenderung makan makanan cepat saji yang dipesan secara online (Olii et al., 2021). Kondisi ini tentunya akan berdampak buruk pada kesehatan termasuk pada kesehatan reproduksi khususnya munculnya berbagai masalah dalam gangguan haid (Majdawati et al., 2021b; Nurhayati et al., 2021). Kondisi ini juga terjadi pada siswi SMA N 1 Yogyakarta. Pemilihan SMA N 1 Yogyakarta sebagai mitra kegiatan pengabdian ini adalah sekolah ini berlokasi di seberang jalan RS Asri Medical Center yang nantinya akan dikembangkan menjadi RS Pendidikan FKIK UMY, sehingga kegiatan ini dilakukan dalam rangka bina lingkungan. Apalagi sebagai salah satu sekolah favorit di Yogyakarta tentunya memiliki siswa dengan kualitas akademik yang baik. Oleh karena itu, diharapkan praktik terbaik yang diperoleh melalui kegiatan ini dapat dibagikan kepada lingkungan untuk manfaat yang lebih besar. Dari studi pendahuluan di SMA N 1 Yogyakarta, 60% siswi yang diwawancara mengatakan mengalami kenaikan berat badan selama SfH karena hanya dirumah saja, jarang melakukan aktivitas dan lebih sering makan makanan tidak sehat. Selain itu 50% siswi juga mengeluhkan gangguan haid berupa nyeri haid dan haid yang mundur dari biasanya. Sebagian besar masih belum memahami penanganan awal dari gangguan haid tersebut dan menganggap bahwa gangguan haid pada remaja adalah hal yang biasa karena masih jauh dari usia pernikahan.

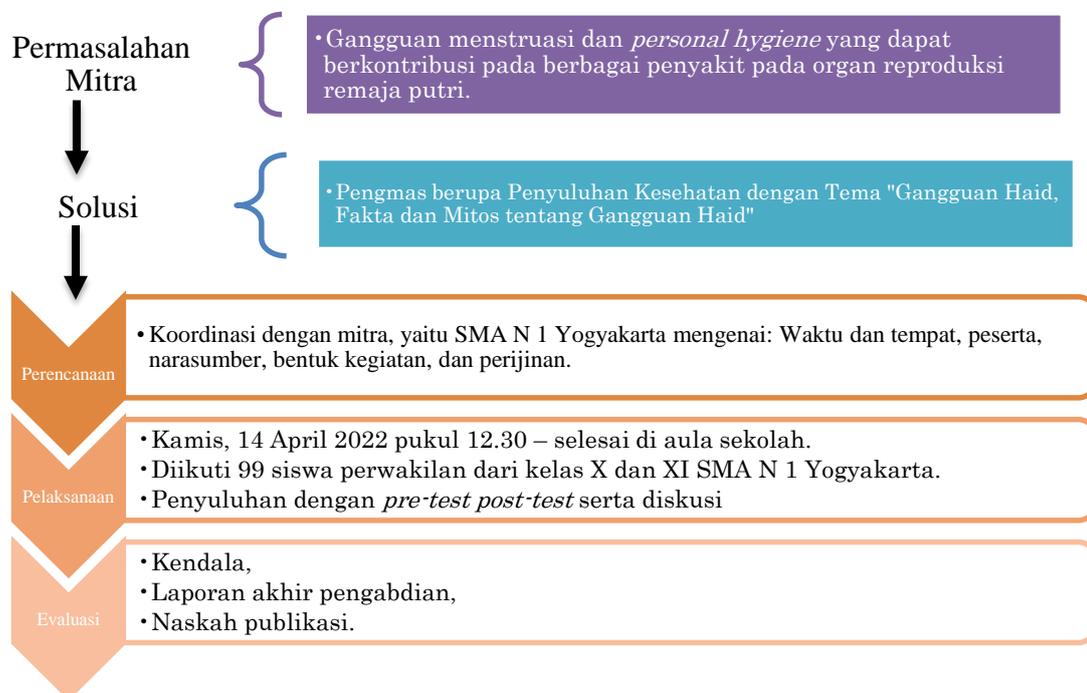
Kondisi ini dapat dengan mudah menimbulkan berbagai masalah kesehatan reproduksi. Selain penyakit sistem reproduksi, kelainan kesehatan reproduksi saat ini tidak mendapat tempat. Selain itu, berbagai isu seputar menstruasi yang masih kurang dipahami, serta isu personal hygiene yang dapat berkontribusi pada berbagai penyakit pada organ reproduksi remaja putri. Berbagai kondisi di atas mendorong penulis untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan nasehat Gangguan Haid, Fakta dan Mitos tentang Gangguan Haid untuk SMA Negeri 1 Yogyakarta. Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan di atas, solusi yang disarankan adalah:

1. Untuk permasalahan banyaknya siswa yang mengalami kenaikan berat badan, akan dilakukan penyuluhan tentang kenaikan berat badan dan dampaknya bagi Kesehatan selanjutnya diberikan tips untuk bagaimana mencegah kenaikan berat badan termasuk sosialisasi aplikasi penghitungan kebutuhan kalori yang tidak berbayar.
2. Permasalahan rendahnya pengetahuan mengenai gangguan menstruasi dan hubungannya dengan pola makan akan dilakukan penyuluhan tentang gangguan haid, fakta dan mitos seputar gangguan menstruasi, pencegahan dan penatalaksanaan awal secara mandiri maupun kapan diperlukan bantuan tenaga medis.

Dengan peningkatan pengetahuan dan keterampilan, diharapkan remaja putri SMA Negeri 1 Yogyakarta dapat aktif dan mandiri dalam menjaga kesehatan reproduksinya untuk mendukung pembentukan generasi yang sadar akan kesehatan reproduksi. Hasil dari program pengabdian masyarakat ini diharapkan remaja putri di SMA Negeri 1 Yogyakarta memperoleh peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam mencegah kenaikan berat badan, gangguan menstruasi, dan fakta dan mitos seputar gangguan menstruasi. Peningkatan pengetahuan diukur dengan hasil *pre-test* dan *post-test* sedangkan peningkatan ketrampilan dilakukan dengan penugasan untuk menghitung kebutuhan kalori masing-masing siswa secara mandiri dan menentukan apakah termasuk dalam katagori gangguan haid atau tidak. Dengan terlaksananya kegiatan yaitu penyuluhan gangguan menstruasi, dan fakta dan mitos seputar gangguan menstruasi untuk membentuk generasi sadar kesehatan reproduksi.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan untuk pendidikan kesehatan Kegiatan mendidik generasi sadar kesehatan reproduksi merupakan program berbasis masyarakat, sehingga sedapat mungkin digunakan pendekatan partisipatif. Partisipasi dalam masyarakat, dalam hal ini 99 remaja putri SMA Negeri 1 Yogyakarta, tahapan pelaksanaannya, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan pelaksanaan kegiatan penyuluhan

1. Perencanaan

Setelah mengetahui permasalahan melalui studi pendahuluan mengenai gangguan menstruasi dan *personal hygiene* yang dapat berkontribusi pada berbagai penyakit pada organ reproduksi remaja putri, maka diputuskan solusi yang diambil dengan mengadakan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan dengan tema "Gangguan Haid, Fakta dan Mitos tentang Gangguan Haid". Kemudian membuat perijinan resmi kepada pihak mitra dan merencanakan waktu, tempat pengabdian, perkiraan jumlah peserta, narasumber sebagai penyampai materi, dan bentuk kegiatan yang akan dilaksanakan.

2. Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat sesuai rencana akan dilaksanakan pada Kamis, 14 April 2022 pukul 12.30 – selesai di aula SMA Negeri 1 Yogyakarta. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara *offline* dengan memperhatikan protokol kesehatan guna mencegah penyebaran covid-19. Kegiatan pengabdian terdiri dari pengisian pre-test, penyampaian materi dilanjutkan dengan diskusi, dan ditutup dengan pengisian post-test. Adapun materi yang disampaikan adalah anatomi dan fisiologi organ reproduksi, siklus haid, gangguan siklus haid dan penyakit dengan gejala gangguan haid serta pemanfaatan aplikasi siklus haid berbasis android. Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 99 peserta didik yang merupakan perwakilan dari masing-masing kelas X dan XI.

3. Evaluasi

Tahap evaluasi untuk menilai kendala yang terjadi saat pelaksanaan pengabdian, dengan cara observasi selama pengabdian berlangsung. Diakhir kegiatan juga diberikan reward kepada peserta yang aktif bertanya. Selain itu dilakukan penyusunan laporan kegiatan dan penyusunan naskah publikasi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan telah terselenggara dengan baik dan sesuai dengan rencana semula. Mayoritas peserta pengabdian ini berusia 16 - 17 tahun, hal tersebut dapat dilihat dari Tabel 1.

Tabel 1. Usia Peserta Pengabdian Masyarakat

Umur	N
14 – 15 tahun	23
16 – 17 tahun	75
> 18 tahun	1
Jumlah	99

Kegiatan diawali dengan pengisian pre-test menggunakan angket bagi para peserta. Hasil *pre-test* menunjukkan masih ada siswa belum memiliki pengetahuan yang baik dan benar tentang Gangguan Haid, Fakta dan Mitos tentang Gangguan Haid. Masih banyak peserta penyuluhan yang memiliki persepsi keliru mengenai seputar fakta dan mitos gangguan haid. Kemudian, dilanjutkan dengan sambutan dari Bapak Drs. Jumadi, M.Si. selaku Kepala SMA Negeri 1 Yogyakarta, dan dilanjutkan menyanyikan lagu Indonesia Raya serta Mars Sekolah, seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 1. Penyampaian sambutan oleh Kepala SMA Negeri 1 Yogyakarta

Selanjutnya penyampaian materi dilakukan secara interaktif dan menggunakan gambar dan tampilan yang menarik (Gambar 2). Dengan metode ini, peserta lebih tertarik mengikuti jalannya penyuluhan sehingga tujuan penyuluhan dapat tercapai. Kuis yang dibawakan oleh pemateri pada saat presentasi dapat dijawab dengan cepat dan benar oleh peserta. Para peserta juga sangat antusias untuk bertanya tentang gangguan menstruasi. Tim pengabdian masyarakat juga memberikan *reward* kepada peserta diakhir kegiatan, seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Penyampaian materi oleh narasumber

Pada sesi diskusi dibahas beberapa mitos terkait dengan gangguan haid dan hal ini dapat meluruskan informasi yang salah terkait hal tersebut. Meski kegiatan berlangsung dari siang hingga sore hari, para peserta tetap semangat dan selalu aktif berdiskusi tentang kegiatan tersebut. Mereka mengapresiasi karena kegiatan ini sangat penting untuk mengenali segala gejala dan tanda yang perlu dibawa ke fasilitas kesehatan terdekat. Setelah penyampaian materi dan diskusi selesai, para peserta diminta mengisi *post-test* untuk mengukur pengaruh kegiatan tersebut terhadap siswa. Hal tersebut juga untuk mengukur tingkat pengetahuan mereka tentang materi yang telah disampaikan.

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* peserta menunjukkan adanya peningkatan, dengan hasil rerata *pre-test* tentang pengetahuan gangguan haid 80%, dan hasil rerata *post-test* 89,7%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan sebanyak 9,7%. Berikut hasil kenaikan *pre-test* dan *post-test* mengenai Gangguan Haid, Fakta dan Mitos tentang Gangguan Haid, seperti terlihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Rerata skor *pre-test* dan *post-test*

Kategori	Rerata	Kenaikan
<i>Pre-test</i>	80%	
<i>Post-Test</i>	89,7%	9,7%

Dilihat dari analisis di atas terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan, sehingga dapat dikatakan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan mengenai Gangguan Haid, Fakta dan Mitos tentang Gangguan Haid berhasil.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat meningkatkan pengetahuan, permasalahan, fakta dan mitos seputar haid sebesar 9,7%. Diharapkan dengan peningkatan pengetahuan ini para siswa dapat melanjutkan informasi terkait materi pengabdian kepada teman-teman dan lingkungan di sekitarnya. Dengan demikian, siswa SMA N 1 Yogyakarta mampu mendeteksi gangguan haid lebih dini dan melakukan penetalaksanaan awal secara mandiri menyadari kapan harus periksa ke RS sehingga pada akhirnya tidak menimbulkan dampak yang merugikan pada Kesehatan reproduksi. Saran untuk pengabdian selanjutnya adalah pembentukan, pelatihan dan pendampingan siswi kader kesehatan reproduksi yang bertugas melakukan skrining gangguan kesehatan reproduksi wanita, khususnya dalam hal gangguan haid.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada FKIK UMY yang telah mendanai program pengabdian masyarakat dan kepada SMA N 1 Yogyakarta atas kerjasama dan peran aktifnya dalam pelaksanaannya.

DAFTAR RUJUKAN

- Amir, A., Siregar, S. A., & Syukri, M. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi, Pelatihan Mengurangi Nyeri Haid Dengan Metode Stretching dan Pembentukan Peer Educator. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(1), 369–379. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i1.6375>
- Hales CM, et.al. (2017). *Prevalence of Obesity Among Adults and Youth: United States, 2015–2016: Vol. 288: 1-8*. NCHS Data Brief.
- Kusmiran, Eni. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika.
- Majdawati, A., Brahmana, I., & Inayati. (2021a). Pembentukan Kelompok Cerdas Kesehatan Reproduksi Dengan Mengetahui Peran Pemeriksaan Radiologi Bagi Skrining Penyakit Reproduksi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(5), 2500–2509. <https://doi.org/10.31764/jmm.v5i5>.
- Majdawati, A., Brahmana, I., & Inayati. (2021b). Pengkaderan Kelompok Peduli Kesehatan Reproduksi Wanita Sebagai Upaya Deteksi Dini Penyakit Reproduksi. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 370–384. <https://doi.org/10.18196/ppm.22.454>
- Meylawati, L. E., & Anggraeni, F. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Dalam Mengatasi Dismenorea Primer Pada Remaja. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 6(1), 33. <https://doi.org/10.52822/jwk.v6i1.171>
- Nur, A. Z., & Samaria, D. (2020). *Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Dalam Menangani Nyeri Haid di Ghama D'leader School*. 8(2).
- Nurhayati, N., Wahyuni, A., & Dhiya An, A. (2021). Peningkatan Kualitas Generasi Sadar Kesehatan Reproduksi Remaja Putri SMA Muhammadiyah I Bantul. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 1243–1247. <https://doi.org/10.18196/ppm.36.312>
- Olii, N., Rasyid, P. S., Yulianingsih, E., & Sujawati, S. (2021). Pemberdayaan Remaja Desa Dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Reproduksi dan Pencegahan Covid-19. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(1), 188–195. <https://doi.org/10.31764/jmm.v5i1.3742>
- Simanjuntak, J. M. L., & Siagian, N. (2020). Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Personal Hygine Pada Saat Menstruasi di SMP Negeri 3 Parongpong Kabupaten Bandung Barat. *Nutrix Journal*, 4(1), 13. <https://doi.org/10.37771/nj.Vol4.Iss1.425>
- Sukini, T., Yuniyanti, B., Winarsih, S., & Nikmawati, N. (2021). Pendampingan Pada Siswi Tunagrahita dalam Praktik Perawatan Menstruasi Di SLB-C Rindang Kasih. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*, 11(3), 2053–2059. <https://doi.org/10.18196/ppm.311.163>
- Sundari, S., & Khotibuddin, M. (2021). Pemberdayaan Remaja Bodeh Sebagai Kader Reproduksi Sehat. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 212–217. <https://doi.org/10.18196/ppm.32.186>
- Susiana, S. (2018). Peran Pemerintah Daerah dalam Penyelenggaraan Kesehatan Reproduksi (Studi di Provinsi Jawa Tengah dan Provinsi Kalimantan Barat). *Jurnal Aspirasi*, 7(1), 1–16. <https://doi.org/10.22212/aspirasi.v7i1.1084>
- Wahyuni, A., Supriyatiningih, Kusumawati, W., Sedah Kirana, K., & Mayayustika, C. D. (2022). Family history of PCOS, obesity, low fiber diet, and low physical activity increase the risk of PCOS. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 13(1), 44–51. <https://doi.org/10.20885/JKKI.Vol13.Iss1.art8>

- World Health Organization (WHO). (2020). *Global Health Estimates 2020: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2019*. [who.int/data/gho/data/themes/mortality-and-global-health-estimates/ghes-leading-causes-of-death](https://www.who.int/data/gho/data/themes/mortality-and-global-health-estimates/ghes-leading-causes-of-death)
- Yao, R., Ananth, C. V., Park, B. Y., Pereira, L., & Plante, L. A. (2014). Obesity and the risk of stillbirth: A population-based cohort study. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, *210*(5), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2014.01.044>