
Pemberian Edukasi Kesehatan Menstruasi Pada Remaja Putri

Vivien Dwi Purnamasari^{1*}, Gerardin Ranind Kirana²

¹S1 Kedokteran Gigi, IIK Bhakti Wiyata Kediri

²S1 Kesehatan Masyarakat, IIK Bhakti Wiyata Kediri

**vivien.purnamasari@iik.ac.id*

ABSTRAK

Kesehatan menstruasi adalah indikator kematangan seksual pada remaja putri. Menstruasi adalah tanda pubertas yang terjadi pada wanita. Proses menstruasi merupakan proses peluruhan lapisan bagian dalam pada dinding rahim wanita (endometrium) yang mengandung banyak pembuluh darah dan umumnya berlangsung selama 5-7 hari setiap bulannya. Kebersihan organ reproduksi pada saat menstruasi sangat penting dilakukan. Tujuan pengabdian masyarakat ini agar remaja putri mampu memahami bagaimana cara pemenuhan kesehatan organ reproduksinya, kebersihan diri pada saat menstruasi sehingga menjadi generasi penerus bangsa yang berkualitas. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan dengan menggunakan media booklet, power point dan video. Materi yang diberikan adalah tentang kesehatan organ reproduksi, pemakaian jenis pembalut yang benar, makanan yang dikonsumsi pada saat menstruasi dan tips pada saat menstruasi. Evaluasi kegiatan ini yaitu menggunakan pre dan post test pada 15 remaja putri. Hasil pengabdian masyarakat ini ada perbedaan pengetahuan antara sebelum dan sesudah pada remaja putri di SD Al-Huda Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri tentang kesehatan menstruasi. Terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 71,8% antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan menstruasi. Hal ini ditunjukkan peserta antusias pada saat diskusi dan aktif memberikan respon dan pertanyaan. Metode penyuluhan dan media yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini efektif dapat meningkatkan pemahaman remaja putri tentang kesehatan menstruasi. Sekolahpun akan menyebarluaskan informasi tentang kesehatan menstruasi bukan hanya remaja putri namun remaja putra juga. Sehingga kesehatan menstruasi tidak lagi tabu dan dapat diperbincangkan secara terbuka.

Kata Kunci : Edukasi, Kesehatan Menstruasi, Remaja Putri

1. PENDAHULUAN

Seiring zaman sekarang ini banyak sekali usia perempuan mengalami haid adalah di usia SD. Hal ini dikarenakan sekarang makin banyak anak-anak yang sering makan *fast food*. Kebiasaan mereka dalam mengkonsumsi makanan cepat saji/ *fast food*. Kondisi obesitas dapat memicu menstruasi hadir lebih awal, karena lemak tubuh mengirim sinyal ke otak untuk meningkatkan terjadinya menstruasi. Selain itu minimnya aktivitas fisik yang dilakukam anak-anak sehingga turut berkontribusi mendorong menstruasi hadir lebi awal. Rata-rata remaja putri mengalami menstruasi sejak usia 10-11 tahun. Sehingga hadirnya menstruasi lebih dini diwaspadai akan berdampak pada usia menopause yang juga muncul lebih awal (Pramana, dkk, 2007)

Terbatasnya fasilitas sanitasi di sekolah ditambah minimnya pengetahuan juga mempengaruhi remaja menstruasi absen di Sekolah. Sementara , banyak budaya yang menganggap membicarakan menstruasi adalah hal tabu karena dianggap negatif dan memalukan atau kotor. Pemahaman yang keliru dan diperburuk dengan keterbatasan akses informasi, menyebabkan banyak perempuan dan anak perempuan tidak memiliki pengetahuan terakit menstruasi dan cara mengatasi masalahnya. Sehingga perlu sekali untuk memberikan informasi selengkap-lengkapny terkait sanitasi menstruasi di wilayah sekolah dasar (Erawantini, 2016). Penyuluhan ini kami lakukan di SDN Al Huda Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri, karena berdasarkan survei pendahuluan yang telah dilakukan siswa tidak pernah diberikan informasi yang memadai tentang sanitasi menstruasi oleh guru. Mereka hanya menyampaikan sebagian saja karena beranggapan masih terlalu sensitif jika dibicarakan di depan umum.

Edukasi tentang menstruasi pada remaja sangat penting namun di Indonesia pembicaraan tersebut masih dianggap tabu untuk diberikan pada orang tua kepada anaknya. Sehingga perlu sekali diberikan pemahaman di Sekolah mengenai kesehatan menstruasi pada remaja agar tidak ada gangguan pada saat dan sesudah menstruasi.

2. METODE PENGABDIAN

2.1 Waktu dan Tempat Pengabdian

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan di SDN Al Huda Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri dari tanggal 22 Juli-23 Agustus 2019. Kegiatan dimulai dari persiapan tanggal 22 Juli 2019, pelaksanaan dilakukan pada 16 Agustus 2019 pukul 09.00 – 12.00 WIB, dan evaluasi dilakukan tanggal 23 Agustus 2019.

2.2 Metode dan Rancangan Pengabdian

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan 4 tahapan yaitu tahapan persiapan, pembuatan media edukasi, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi. Pada tahap persiapan yang dilakukan yaitu survei dan observasi langsung masalah kesehatan di SDN Al Huda Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri. Setelah menemukan permasalahan yang dilakukan selanjutnya adalah FGD (*Focus Group Discussion*) dengan para Guru dan Kepala Sekolah SDN Al Huda Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri. Media edukasi yang digunakan berupa booklet, power point dan video.

Pemberian materi diberikan secara jelas karena dilengkapi gambar agar memudahkan sasaran dalam memahaminya. Namun sebelum diberikan materi peserta diberikan kuesioner pengetahuan. Topik-topik yang disampaikan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu keadaan tubuh sebelum menstruasi, kebersihan diri pada saat menstruasi, dan makanan yang sehat yang harus dikonsumsi pada saat menstruasi. Setelah pemberian materi kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi dan pemberian door prize pada remaja putri. Dan diakhiri dengan pemberian post test dengan 15 remaja putri.

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan selama kegiatan penyuluhan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Selain itu tahap evaluasi juga difokuskan kepada sasaran apakah ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan materi kesehatan menstruasi.

2.3 Pengambilan Sampel

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat adalah para remaja putri kelas 4-5 SDN Al Huda Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri dengan total 30 orang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan selama 1 bulan dari tanggal 22 Juli-23 Agustus 2019. Untuk pemberian edukasi kesehatan menstruasi dilakukan pada tanggal 16 Agustus 2019 dimulai pukul 09.00-12.00 WIB dengan sasaran remaja putri kelas 4-5 dengan jumlah 30 orang yang dilakukan di SDN Al Huda Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri. Edukasi kesehatan menstruasi diberikan oleh saya sendiri dan dibantu oleh rekan saya Gerardin Ranind Kirana, S.KM., M.P.H. Sebelum pemberian edukasi siswa dibagikan kuesioner pengetahuan tentang kesehatan menstruasi pada 15 siswa yang dipilih secara acak. Media edukasi berupa booklet yang diberikan kepada guru kelas 4 dan 5 beserta kepala sekolah. Media power point dan pemutaran video diberikan kepada sasaran remaja putri. Selama penyampaian materi peserta sangat antusias dalam memperhatikan dan memberikan pertanyaan. Diskusi sangat bermanfaat bagi semua peserta dimana dapat menambah pengetahuan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Menjaga kesehatan vagina dimulai dari memperhatikan kebersihan diri. Indonesia merupakan daerah yang beriklim tropis, sehingga udara panas dan cenderung lembab sering membuat banyak berkeringat dibagian tubuh yang tertutup dan lipatan-lipatan kulit seperti didaerah alat kelamin. Kondisi ini menyebabkan mikroorganisme jahat terutama jamur mudah berkembang biak, yang akhirnya bisa menimbulkan infeksi (Profil kesehatan Indonesia, 2010) sehingga kesehatan menstruasi sangatlah penting. Peserta juga diberikan informasi tentang cara penggunaan pembalut dan cara membuang pembalut yang sudah dipakai dengan benar. Terdapat kenaikan pengetahuan peserta tentang kesehatan menstruasi yaitu sebesar 71,8%.



Gambar 1. Pemberian materi tentang kesehatan menstruasi



Gambar 2. Antusias peserta dan komitmen peserta menjaga kesehatan

4. SIMPULAN, SARAN DAN REKOMENDASI

4.1 Simpulan

- a. Pemberian edukasi sanitasi menstruasi perlu diberikan secara dini yaitu di usia sebelum menstruasi agar siswa diberikan informasi yang benar tentang kebersihan pada saat menstruasi.
- b. Pemberian edukasi dengan tampilan yang menarik seperti menampilkan banyak gambar dan sedikit tulisan akan membuat peserta penyuluhan antusias dalam mengikuti penyuluhan.

4.2 Saran dan Rekomendasi

- a. Informasi tentang kesehatan menstruasi juga perlu diberikan oleh guru, teman sekelas, orang tua, saudara. Sehingga perlu sekali edukasi tentang kesehatan menstruasi juga diberikan kepada mereka (Notobroto, dkk, 2015)
- b. Guru kelas, guru UKS dan guru Bimbingan Konseling aktif memberikan konseling terkait tentang sanitasi menstruasi
- c. Sosialisasi perlu dilengkapi alat bantu yang dapat diakses oleh siswa seperti menyediakan buku saku, buku pedoman sehingga mudah dipahami oleh siswa.

5 UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan selesainya kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di SDN Al Huda Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri, kami mengucapkan terimakasih kepada:

- a. Yayasan Bhakti Wiyata Kediri yang telah memfasilitasi dalam bentuk dana dan fasilitas yang telah diberikan sehingga kegiatan pengabdian masyarakat dapat berjalan baik, lancar dan sukses
- b. Gerardin Ranind Kirana, S.KM., M.P.H. yang telah membantu memberikan materi kesehatan menstruasi kepada remaja putri di SDN Al Huda Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri
- c. Teman-teman mahasiswa KKN Kecamatan Grogol yang membantu kegiatan pengabdian masyarakat

6 DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan RI.2010. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta
- Hastuti, Rifka Kumala Dewi, Rezanti Putri Pramana. 2007. *Studi Kasus Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) Siswa SD dan SMP di Indonesia*. The SMERU Research Institute
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.2017.*Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru dan Orang Tua*. Jakarta
- Notobroto, Hari Basuki dan Purnamasari, Ayu Tyas. 2015. *Dukungan Informasi tentang Menstruasi Kepada Anak Usia Sekolah Dasar*
- Nurmawati, Ida dan Erawantini, Feby. 2016. *Pendidikan Kesehatan Reproduksi Pada Siswi SDN Tegal Gede 01 Dalam Rangka Menghadapi Menarche*.
- Sinaga, Ernawati, dkk.2017.*Manajemen Kesehatan Menstruasi*.diakses dari <http://ppi.unas.ac.id/wp-content/uploads/2017/06/BUKU-MANAJEMEN-KESEHATAN-MENSTRUASI-OKE.pdf>
-