

## **Penyuluhan Kesehatan Reproduksi tentang Gangguan Menstruasi sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Wanita Usia Subur (WUS)**

**Tika Aprilia Zahraul Fauziah<sup>1</sup>, Cipta Pramana<sup>2</sup>, Yunri Merida<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Magister Kebidanan STIKes Guna Bangsa Yogyakarta, Indonesia

*Received : 15 Agustus 2026, Revised : 24 Agustus 2026, Published : 28 Agustus 2026*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Tika Aprilia Zahraul Fauziah

**E-mail:** [tikhaaprilia94@gmail.com](mailto:tikhaaprilia94@gmail.com)

### **Abstrak**

Gangguan menstruasi merupakan salah satu permasalahan kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh wanita usia subur (WUS). Namun, masih banyak WUS yang memiliki pengetahuan terbatas mengenai jenis, penyebab, tanda dan gejala, serta penanganan gangguan menstruasi sehingga diperlukan upaya edukasi melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan wanita usia subur tentang gangguan menstruasi melalui penyuluhan kesehatan reproduksi. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan dengan pendekatan ceramah, diskusi, dan tanya jawab yang dilaksanakan pada ibu-ibu Persit yang termasuk dalam kelompok WUS berusia 15–49 tahun di wilayah Kecamatan Juata Kerikil. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pretest dan posttest dengan jumlah peserta 35 orang. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test. Edukasi berkelanjutan diperlukan sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan literasi kesehatan reproduksi serta mendukung deteksi dini gangguan menstruasi. **Kata kunci** - gangguan menstruasi, kesehatan reproduksi, pengabdian kepada masyarakat, penyuluhan kesehatan, wanita usia subur

### **Abstract**

Menstrual disorders are among the reproductive health problems commonly experienced by women of reproductive age (WRA). However, many WRA have limited knowledge regarding the types, causes, signs and symptoms, and management of menstrual disorders, highlighting the need for educational efforts through community service activities. This activity aimed to improve the knowledge of women of reproductive age regarding menstrual disorders through reproductive health education. The method used was health education through lectures, discussions, and question-and-answer sessions conducted among Persit members aged 15–49 years in the Juata Kerikil District. Evaluation was conducted using pretest and posttest questionnaires involving 35 participants. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. Continuous education is needed as a promotive and preventive effort to improve reproductive health literacy and support the early detection of menstrual disorders.

**Keywords** - community service, health counseling, menstrual disorders, reproductive health, women of childbearing age

**How To Cite :** Fauziah, T. A. Z., Pramana, C., & Merida, Y. (2026). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi tentang Gangguan Menstruasi sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Wanita Usia Subur (WUS). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(6), 3283 - 3293. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i6.4989>

**Copyright** ©2026 Tika Aprilia Zahraul Fauziah, Cipta Pramana, Yunri Merida

## PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi merupakan salah satu komponen penting dalam pembangunan kesehatan yang berperan dalam meningkatkan kualitas hidup perempuan sepanjang siklus kehidupannya. Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan reproduksi merupakan keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial secara utuh yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi. Upaya menjaga kesehatan reproduksi perlu dilakukan sejak remaja hingga wanita memasuki usia reproduktif karena kondisi kesehatan reproduksi dapat memengaruhi kualitas hidup perempuan serta kesehatan ibu dan anak di masa mendatang (WHO, 2023)

Salah satu aspek kesehatan reproduksi yang perlu diperhatikan pada wanita usia subur (WUS) adalah kesehatan menstruasi (Manuaba et al., 2019). Gangguan menstruasi dapat berupa dismenore, amenore, oligomenore, polimenore, hipomenore, maupun perdarahan menstruasi berlebihan. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti ketidakseimbangan hormonal, stres, status gizi, aktivitas fisik, penggunaan kontrasepsi, dan kondisi kesehatan tertentu (Dwivedi et al., 2024). Gangguan menstruasi yang tidak dikenali dan ditangani dengan tepat dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan kualitas hidup, menyebabkan anemia, serta pada kondisi tertentu menjadi tanda adanya masalah kesehatan reproduksi yang memerlukan pemeriksaan lebih lanjut (Mussa et al., 2024)

Gangguan menstruasi masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang dialami perempuan usia reproduktif. Namun, sebagian perempuan masih menganggap perubahan pola menstruasi, nyeri menstruasi, maupun perdarahan yang berlebihan sebagai kondisi yang normal sehingga tidak segera mencari pertolongan Kesehatan (WHO, 2022; Kemenkes RI, 2023). Rendahnya pengetahuan mengenai karakteristik menstruasi normal, jenis gangguan menstruasi, faktor risiko, dan tanda bahaya dapat menyebabkan keterlambatan dalam mengenali kondisi yang memerlukan pemeriksaan. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan WUS mengenai kesehatan menstruasi menjadi bagian penting dalam upaya promotif dan preventif kesehatan reproduksi (Das & Jungari, 2024).

Permasalahan menstruasi juga sering kali belum mendapatkan perhatian yang memadai karena sebagian perempuan menganggap keluhan menstruasi sebagai kondisi yang harus ditoleransi (Widayanti et al., 2020). Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa masalah menstruasi cukup banyak ditemukan pada perempuan dan sebagian keluhan masih diabaikan atau ditangani secara mandiri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan menstruasi diperlukan agar perempuan memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai keluhan yang masih dapat ditangani secara mandiri dan kondisi yang memerlukan pemeriksaan tenaga kesehatan (Nisa & Aziz, 2020). Edukasi mengenai kesehatan menstruasi juga perlu dilakukan secara komprehensif karena pengalaman menstruasi dapat berkaitan dengan aspek kesehatan reproduksi, psikologis, dan sosial. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa intervensi edukasi dapat memberikan perbaikan pada pengetahuan, sikap, dan praktik kesehatan reproduksi sehingga pendekatan edukasi yang lebih komprehensif diperlukan dalam mendukung kesehatan perempuan (Farquharson et al., 2024).

Berdasarkan hasil observasi dan identifikasi kebutuhan awal yang dilakukan oleh tim pengabdian pada kelompok WUS di lokasi kegiatan, masih ditemukan keterbatasan pengetahuan mengenai kesehatan menstruasi. Sebagian peserta belum dapat membedakan karakteristik menstruasi normal dengan gangguan menstruasi, belum mengetahui faktor-faktor yang dapat memengaruhi perubahan siklus menstruasi, serta belum memahami tanda dan kondisi menstruasi yang memerlukan pemeriksaan ke tenaga kesehatan. Selain itu, masih terdapat anggapan bahwa keluhan seperti nyeri menstruasi yang berat atau perubahan jumlah dan lama perdarahan merupakan kondisi yang selalu normal dan tidak memerlukan pemeriksaan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan informasi kesehatan reproduksi dengan pengetahuan yang dimiliki WUS di lokasi kegiatan.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan reproduksi

merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan wanita usia subur. Penelitian yang dilakukan oleh Yusnidar, (2023) mengenai pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan pasangan usia subur tentang gangguan sistem reproduksi menggunakan desain one group pretest-posttest menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan. Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa edukasi kesehatan mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai berbagai gangguan sistem reproduksi sehingga mendorong perilaku yang lebih peduli terhadap kesehatan reproduksi.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat melaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi mengenai gangguan menstruasi pada wanita usia subur. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai siklus menstruasi normal, mengenali berbagai jenis gangguan menstruasi beserta faktor risikonya, memahami upaya pencegahan dan penanganan awal, serta meningkatkan kesadaran untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan apabila mengalami keluhan menstruasi. Diharapkan kegiatan ini mampu meningkatkan literasi kesehatan reproduksi, membentuk perilaku yang lebih peduli terhadap kesehatan reproduksi, serta mendukung upaya peningkatan derajat kesehatan wanita usia subur di masyarakat.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan kesehatan reproduksi dengan pendekatan edukatif dan partisipatif. Kegiatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan wanita usia subur (WUS) mengenai gangguan menstruasi melalui pemberian materi kesehatan reproduksi yang disampaikan secara interaktif. Sasaran kegiatan adalah ibu Persit yang termasuk dalam kelompok WUS berusia 15–49 tahun yang berdomisili di Kelurahan Juata Kerikil, Kecamatan Tarakan Utara, dengan jumlah peserta sebanyak 35 orang.



**Gambar 1.** Pelaksanaan Penyuluhan

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi dengan pihak kelurahan dan tokoh masyarakat mengenai waktu, tempat, serta teknis pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya disusun materi penyuluhan, media edukasi berupa leaflet dan slide presentasi, serta instrumen evaluasi berupa kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan.

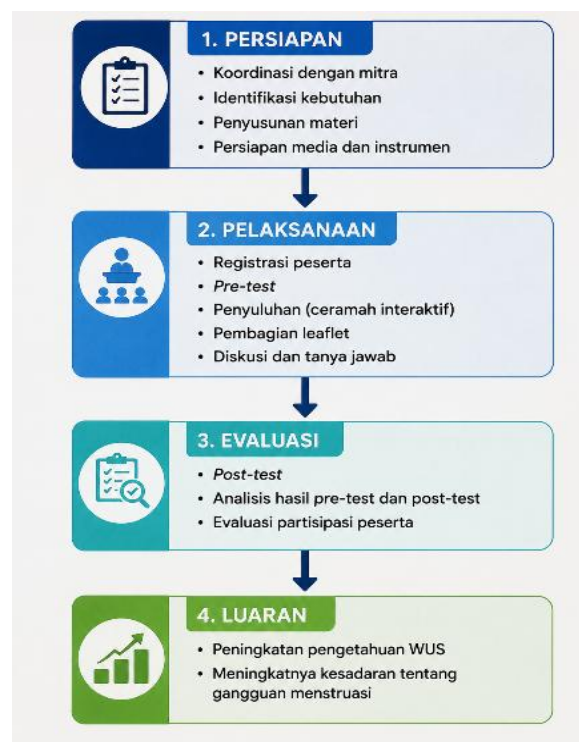
Tahap pelaksanaan diawali dengan registrasi peserta dan pembukaan kegiatan oleh moderator yang dilanjutkan dengan sambutan dari perwakilan mitra. Sebelum penyampaian materi, seluruh peserta diminta mengisi kuesioner pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai kesehatan reproduksi dan gangguan menstruasi. Setelah itu, peserta memperoleh leaflet sebagai media pendukung yang berisi informasi mengenai pengertian menstruasi, siklus menstruasi normal, jenis-jenis gangguan menstruasi, faktor risiko, upaya pencegahan, serta tanda bahaya yang memerlukan pemeriksaan lebih lanjut ke fasilitas pelayanan kesehatan.



**Gambar 2.** Pelaksanaan pre-penyuluhan

Penyuluhan dilaksanakan menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi dan tanya jawab. Materi yang diberikan meliputi konsep dasar kesehatan reproduksi, pengertian menstruasi, karakteristik siklus menstruasi normal, berbagai jenis gangguan menstruasi seperti dismenore, amenore, oligomenore, polimenore, dan menorrhagia, faktor-faktor yang memengaruhi siklus menstruasi, pencegahan gangguan menstruasi, serta pentingnya deteksi dini dan pemeriksaan ke tenaga kesehatan apabila ditemukan keluhan yang tidak normal. Metode interaktif dipilih agar peserta dapat menyampaikan pengalaman, berdiskusi mengenai permasalahan yang dihadapi, serta memperoleh solusi berdasarkan informasi yang benar dan berbasis bukti.

Tahap evaluasi dilakukan dengan pemberian kuesioner post-test setelah penyuluhan selesai. Perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank karena data pre-test dan post-test merupakan data berpasangan. Hasil analisis digunakan untuk mengetahui efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai gangguan menstruasi.



**Gambar 3.** Tahapan Pelaksanaan Kegiatan



## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Pengetahuan WUS sebelum (Pretest) diberikan Penyuluhan

**Tabel 1.** Pengetahuan WUS sebelum (*Pretest*)

| Tingkat Pengetahuan | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|---------------------|---------------|----------------|
| Baik                | 3             | 8,6            |
| Cukup               | 4             | 11,4           |
| Kurang              | 28            | 80,0           |
| <b>Total</b>        | <b>35</b>     | <b>100,0</b>   |

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi (*pretest*), sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kurang, yaitu sebanyak 28 responden (80,0%). Selanjutnya, sebanyak 4 responden (11,4%) memiliki tingkat pengetahuan cukup, sedangkan hanya 3 responden (8,6%) yang memiliki tingkat pengetahuan baik.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden masih memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai materi yang diberikan sebelum memperoleh intervensi. Kondisi ini mengindikasikan adanya kebutuhan akan pemberian edukasi atau media pembelajaran untuk meningkatkan pengetahuan responden, sehingga diharapkan terjadi peningkatan tingkat pengetahuan setelah intervensi dilakukan.

#### 2. Pengetahuan WUS setelah (*Posttest*) diberikan Penyuluhan

**Tabel 2.** Pengetahuan WUS setelah (*Posttest*)

| Tingkat Pengetahuan | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|---------------------|---------------|----------------|
| Baik                | 12            | 34,3           |
| Cukup               | 17            | 48,6           |
| Kurang              | 6             | 17,1           |
| <b>Total</b>        | <b>35</b>     | <b>100,0</b>   |

Berdasarkan Tabel 2. menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi (*posttest*), sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan cukup, yaitu sebanyak 17 responden (48,6%). Selanjutnya, sebanyak 12 responden (34,3%) memiliki tingkat pengetahuan baik, sedangkan responden dengan tingkat pengetahuan kurang berjumlah 6 responden (17,1%).

Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan responden setelah diberikan intervensi. Hal ini terlihat dari meningkatnya proporsi responden yang memiliki pengetahuan baik dari 8,6% pada *pretest* menjadi 34,3% pada *posttest*, serta menurunnya proporsi responden dengan pengetahuan kurang dari 80,0% pada *pretest* menjadi 17,1% pada *posttest*. Dengan demikian, intervensi yang diberikan mampu meningkatkan tingkat pengetahuan responden mengenai materi yang disampaikan.

#### 3. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Reproduksi terhadap Pengetahuan WUS tentang Gangguan Menstruasi

**Tabel 3.** Hasil Uji Wilcoxon

| Variabel                      | Negative Ranks | Positive Ranks | Ties | Z      | P-value | Keterangan               |
|-------------------------------|----------------|----------------|------|--------|---------|--------------------------|
| Pengetahuan Pretest– Posttest | 0              | 35             | 0    | -5,171 | 0,000   | Ada perbedaan signifikan |

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*, diperoleh negative ranks sebanyak 0 responden (0%), yang menunjukkan tidak terdapat responden yang mengalami penurunan skor pengetahuan setelah diberikan penyuluhan kesehatan reproduksi tentang gangguan menstruasi pada wanita usia subur (WUS). Sebaliknya, positive ranks sebanyak 35 responden (100%), yang berarti seluruh responden mengalami peningkatan skor pengetahuan setelah mengikuti penyuluhan. Selain itu, tidak terdapat responden yang memiliki skor yang sama antara pretest dan posttest ( $\text{ties} = 0$ ).

Hasil analisis statistik menunjukkan nilai  $Z = -5,171$  dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan reproduksi tentang gangguan menstruasi pada wanita usia subur (WUS).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan reproduksi tentang gangguan menstruasi pada wanita usia subur (WUS) efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden. Hal ini diperkuat oleh hasil uji peringkat yang menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami peningkatan skor pengetahuan setelah mengikuti penyuluhan.

## **Pembahasan**

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan reproduksi tentang gangguan menstruasi pada wanita usia subur (WUS) memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan skor pengetahuan setelah penyuluhan yang diperkuat oleh hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* yang menunjukkan perbedaan signifikan antara nilai pre-test dan post-test. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pemberian edukasi dalam kegiatan ini mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai gangguan menstruasi. Hasil ini menjadi indikator bahwa tujuan utama kegiatan pengabdian, yaitu meningkatkan pengetahuan WUS mengenai kesehatan menstruasi, telah tercapai. Peningkatan pengetahuan setelah intervensi edukasi juga menunjukkan bahwa penyuluhan dapat menjadi salah satu pendekatan promotif dalam meningkatkan literasi kesehatan reproduksi masyarakat (Notoatmodjo, 2021).

Peningkatan pengetahuan pada seluruh peserta diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, materi yang diberikan memiliki relevansi yang tinggi dengan kebutuhan WUS karena menstruasi merupakan bagian dari pengalaman kesehatan reproduksi yang dialami secara langsung oleh perempuan (Umrah et al., 2022). Materi mengenai siklus menstruasi normal, jenis gangguan menstruasi, faktor risiko, tanda bahaya, dan kapan harus mencari pertolongan kesehatan memungkinkan peserta menghubungkan informasi yang diberikan dengan pengalaman yang pernah mereka alami. Relevansi tersebut membuat proses pembelajaran menjadi lebih kontekstual sehingga informasi lebih mudah dipahami dan diingat (Siddique et al., 2023).

Kedua, metode penyuluhan dilakukan secara interaktif melalui ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Metode tersebut memberikan kesempatan kepada peserta untuk tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mengklarifikasi pemahaman dan menyampaikan pengalaman terkait menstruasi. Interaksi dua arah menjadi penting karena beberapa pemahaman mengenai menstruasi yang dianggap normal oleh peserta dapat dikaji kembali berdasarkan informasi kesehatan yang diberikan. Dengan demikian, proses penyuluhan berfungsi tidak hanya sebagai transfer informasi, tetapi juga sebagai proses koreksi terhadap pengetahuan atau persepsi yang kurang tepat (Sinlaeloe et al., 2024).

Ketiga, penggunaan leaflet sebagai media pendukung membantu memperkuat informasi yang diberikan secara lisan. Peserta memperoleh materi tertulis yang dapat dibaca kembali setelah kegiatan, terutama mengenai karakteristik menstruasi normal, jenis gangguan menstruasi, serta tanda bahaya. Penggunaan media visual dan tertulis bersama dengan penjelasan langsung memungkinkan peserta

menerima informasi melalui beberapa bentuk sehingga dapat memperkuat pemahaman terhadap materi. Faktor ini diduga turut berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan yang terjadi pada seluruh peserta (Yanti & Safitri, 2024).

Keempat, keterlibatan peserta selama kegiatan menjadi faktor pendukung lainnya. Peserta diberikan ruang untuk bertanya dan berdiskusi sehingga penyuluh dapat memberikan penjelasan sesuai dengan kebutuhan peserta. Kondisi tersebut memungkinkan adanya proses umpan balik secara langsung. Apabila terdapat materi yang belum dipahami, penjelasan dapat segera diberikan sehingga kesalahan pemahaman dapat diminimalkan. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan kegiatan tidak semata-mata ditentukan oleh materi, tetapi juga oleh interaksi antara penyuluh, media, dan peserta selama proses edukasi (Notoatmodjo, 2021)

Penggunaan leaflet sebagai media pendukung juga menjadi salah satu faktor yang mendukung proses penyampaian informasi. Materi yang telah diberikan secara lisan dapat dibaca kembali oleh peserta setelah kegiatan selesai. Media tertulis dapat menjadi penguat informasi, terutama untuk materi yang memiliki beberapa istilah dan karakteristik yang perlu diingat, seperti perbedaan menstruasi normal dengan gangguan menstruasi dan tanda bahaya yang memerlukan pemeriksaan. Penggunaan media edukasi yang sederhana dan mudah dipahami dapat membantu memperkuat penerimaan pesan kesehatan karena peserta memperoleh informasi secara visual sekaligus verbal (Harahap et al., 2024)

Selain faktor intervensi, karakteristik peserta juga mungkin berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan. Peserta WUS memiliki pengalaman reproduksi yang berbeda, termasuk pengalaman mengalami menstruasi, menggunakan kontrasepsi, mengalami keluhan menstruasi, maupun memperoleh informasi dari tenaga kesehatan sebelumnya (Evans et al., 2022). Pengalaman tersebut dapat menjadi modal awal dalam memahami materi yang diberikan. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan yang ditemukan tidak hanya mencerminkan proses menerima informasi baru, tetapi juga proses mengintegrasikan informasi baru dengan pengalaman yang telah dimiliki peserta (A. N. R. Saragih & Damayanti, 2025)

Kondisi tersebut penting karena gangguan menstruasi tidak selalu muncul dalam bentuk yang sama pada setiap perempuan. Ketika peserta memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda, penyuluhan satu arah dapat menyebabkan sebagian informasi kurang sesuai dengan kebutuhan individual (Saragih et al., 2024). Sebaliknya, diskusi memungkinkan penyuluh mengetahui permasalahan yang paling banyak dialami peserta dan memberikan penjelasan yang lebih spesifik. Dengan demikian, pendekatan interaktif dapat menjadi salah satu strategi untuk mengurangi kesenjangan pengetahuan antar peserta (Rahmawati & Hariastuti, 2024).

Meskipun seluruh peserta mengalami peningkatan pengetahuan, pelaksanaan kegiatan tetap memiliki beberapa hambatan. Keterbatasan waktu menyebabkan materi harus disampaikan secara selektif sehingga tidak seluruh aspek kesehatan menstruasi dapat dibahas secara mendalam. Selain itu, peserta memiliki tingkat pengetahuan dan pengalaman yang berbeda sehingga kebutuhan penjelasan juga tidak sama. Beberapa materi, terutama mengenai batas antara keluhan menstruasi yang masih normal dengan tanda yang memerlukan pemeriksaan, membutuhkan penjelasan lebih lanjut. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan dalam satu kali pertemuan memiliki keterbatasan dalam mengakomodasi seluruh kebutuhan informasi peserta.

Keterbatasan juga terletak pada evaluasi yang dilakukan segera setelah penyuluhan melalui post-test. Evaluasi tersebut mampu menunjukkan perubahan pengetahuan dalam jangka pendek, tetapi belum dapat memastikan bahwa peningkatan pengetahuan dapat dipertahankan dalam jangka panjang atau telah menghasilkan perubahan perilaku. Pengetahuan merupakan salah satu komponen penting dalam pembentukan perilaku kesehatan, tetapi perubahan perilaku juga dipengaruhi oleh motivasi, dukungan lingkungan, pengalaman individu, dan akses terhadap pelayanan Kesehatan (Smith et al., 2025).

Keterbatasan lain adalah kegiatan tidak menggunakan kelompok pembanding. Dengan

demikian, peningkatan pengetahuan tidak sepenuhnya dapat dipastikan hanya disebabkan oleh penyuluhan. Peserta mungkin telah memperoleh informasi sebelumnya melalui tenaga kesehatan, media sosial, keluarga, atau pengalaman pribadi. Faktor-faktor tersebut dapat ikut berkontribusi terhadap perubahan pengetahuan. Meskipun demikian, adanya peningkatan setelah kegiatan tetap menunjukkan bahwa penyuluhan memberikan tambahan informasi yang dapat memperkuat pemahaman peserta (Bierer et al., 2025).

Kegiatan penyuluhan ini sejalan dengan penelitian Juwita et al., (2025) yang menemukan bahwa pendidikan kesehatan tentang gangguan menstruasi mampu meningkatkan pengetahuan peserta secara bermakna dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$ . Penelitian tersebut menegaskan bahwa penyampaian materi secara sistematis melalui metode ceramah, diskusi, dan evaluasi pre-test serta post-test merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan reproduksi. Di sisi lain, penelitian Harzif et al., (2026) pada perempuan Indonesia menunjukkan bahwa keluhan menstruasi dan menstrual distress dipengaruhi oleh faktor sosiodemografi, reproduksi, serta kondisi psikologis. Temuan ini memperkuat pentingnya edukasi kesehatan reproduksi yang tidak hanya berfokus pada aspek biologis, tetapi juga memperhatikan faktor psikologis dan sosial yang dapat memengaruhi kesehatan menstruasi perempuan. Dengan demikian, penyuluhan kesehatan reproduksi perlu dilakukan secara komprehensif agar wanita usia subur mampu mengenali keluhan menstruasi sejak dini serta mengetahui kapan harus mencari pertolongan ke tenaga kesehatan.

Hasil kegiatan memiliki implikasi terhadap pengembangan program edukasi kesehatan reproduksi di masyarakat. Peningkatan pengetahuan yang terjadi pada seluruh peserta menunjukkan bahwa penyuluhan mengenai gangguan menstruasi layak dikembangkan sebagai salah satu kegiatan promotif dan preventif bagi WUS. Edukasi dapat dilakukan secara berkala dan diintegrasikan dengan kegiatan kesehatan masyarakat yang sudah berjalan sehingga informasi mengenai kesehatan menstruasi tidak berhenti pada satu kali kegiatan. Materi juga dapat dikembangkan dalam bentuk leaflet, poster, media digital, maupun diskusi kelompok agar peserta memiliki kesempatan untuk memperoleh penguatan informasi secara berulang (Maesaroh et al., 2022).

Program selanjutnya dapat menggunakan model edukasi berkelanjutan, misalnya penyuluhan awal dilanjutkan dengan pembagian leaflet, pengingat melalui media digital, diskusi kelompok, dan pemantauan beberapa minggu atau bulan setelah kegiatan. Pendekatan tersebut memungkinkan peserta mendapatkan penguatan informasi secara berulang (Umsapyat et al., 2025). Materi edukasi juga dapat dikembangkan menjadi lebih praktis, misalnya dengan mengajarkan peserta cara mencatat siklus menstruasi, mengenali perubahan pola menstruasi, mengidentifikasi tanda bahaya, dan menentukan kapan perlu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Dengan demikian, indikator keberhasilan kegiatan tidak hanya berupa peningkatan skor pengetahuan, tetapi juga dapat dikembangkan menjadi indikator kemampuan peserta dalam melakukan self-monitoring dan mengambil keputusan Kesehatan (Theresia et al., 2022).

Bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, hasil kegiatan ini menunjukkan pentingnya pendekatan edukasi yang tidak hanya berorientasi pada penyampaian informasi, tetapi juga pada kemampuan peserta mengenali masalah dan menentukan tindakan yang tepat. Edukasi selanjutnya dapat diarahkan pada kemampuan melakukan pemantauan siklus menstruasi, mengenali tanda bahaya, memahami faktor yang dapat memengaruhi menstruasi, serta mengetahui kapan perlu melakukan konsultasi atau pemeriksaan. Dengan pendekatan tersebut, peningkatan pengetahuan diharapkan dapat menjadi tahap awal menuju peningkatan kesadaran dan perilaku kesehatan reproduksi (Head et al., 2024).

Secara keseluruhan, peningkatan pengetahuan pada seluruh peserta menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan reproduksi dengan materi yang relevan, metode interaktif, media leaflet, dan keterlibatan aktif peserta merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan WUS mengenai gangguan menstruasi (Marwang, 2024). Namun, keberhasilan jangka panjang memerlukan



penguatan edukasi secara berkelanjutan dan evaluasi lanjutan terhadap perubahan perilaku. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian berikutnya perlu mempertimbangkan frekuensi edukasi, pemantauan pascakegiatan, serta pengembangan media edukasi yang dapat digunakan peserta secara mandiri.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian berikutnya perlu mempertimbangkan edukasi berulang, evaluasi jangka menengah, pemantauan pascakegiatan, serta penggunaan media yang dapat diakses secara mandiri (Betsu et al., 2024). Hal ini penting karena bukti terkini menunjukkan bahwa intervensi kesehatan menstruasi masih memerlukan evaluasi yang lebih baik, khususnya terkait keberlanjutan efek dan dampaknya terhadap perilaku serta kesehatan secara lebih luas.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tidak hanya memberikan tambahan pengetahuan mengenai gangguan menstruasi, tetapi juga menjadi langkah awal dalam meningkatkan literasi kesehatan menstruasi WUS. Peningkatan literasi tersebut diharapkan dapat membantu peserta mengenali kondisi menstruasi yang normal dan tidak normal, mengurangi anggapan bahwa seluruh keluhan menstruasi merupakan kondisi yang wajar, serta meningkatkan kesadaran untuk mencari pertolongan tenaga kesehatan apabila ditemukan tanda atau keluhan yang memerlukan pemeriksaan.

## KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi tentang gangguan menstruasi pada wanita usia subur (WUS) telah terlaksana dengan baik dan diikuti secara aktif oleh 35 peserta. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa penyuluhan diikuti oleh peningkatan skor pengetahuan yang signifikan secara statistik antara nilai pre-test dan post-test dan berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test ( $p = 0,000$ ;  $p < 0,05$ ). Hasil kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran wanita usia subur dalam mengenali gangguan menstruasi sejak dini, menerapkan perilaku hidup sehat, serta memanfaatkan pelayanan kesehatan secara tepat. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi perlu dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan dengan dukungan tenaga kesehatan, puskesmas, pemerintah, dan perguruan tinggi agar literasi kesehatan reproduksi masyarakat semakin meningkat serta mampu mendorong upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan reproduksi wanita usia subur.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kelurahan Juata Kerikil, Kecamatan Tarakan Utara, beserta seluruh wanita usia subur (WUS) yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada institusi asal yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan ini, serta kepada seluruh tim pelaksana yang telah bekerja sama sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan reproduksi, khususnya tentang gangguan menstruasi pada wanita usia subur

## DAFTAR PUSTAKA

- Betsu, B. D., Medhanyie, A., Gebrehiwet, T. G., & Wall, L. L. (2024). Menstrual hygiene management interventions and their effects on schoolgirls' menstrual hygiene experiences in low and middle countries: A systematic review. *PLoS ONE*, 19(8), e0302523. <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0302523>
- Bierer, S. B., Dallaghan, G. B., Borges, N. J., Brondfield, S., Fung, C. C., Huggett, K. N., Teal, C. R., Thammasitboon, S., & Colbert, C. Y. (2025). Moving beyond simplistic research design in health professions education: What a one-group pretest-posttest design will not prove. *MedEdPORTAL*, 21(11527). [https://doi.org/https://doi.org/10.15766/mep\\_2374-8265.11527](https://doi.org/https://doi.org/10.15766/mep_2374-8265.11527)

- Das, P., & Jungari, S. (2024). Prevalence, risk factors and health-seeking behavior of menstrual disorders among women in India: a review of two-decade evidence. *Global Health Action*, 17(1), 2433331. <https://doi.org/10.1080/16549716.2024.2433331>
- Dwivedi, D., Singh, N., & Gupta, U. (2024). Prevalence of Menstrual Disorder in Women and Its Correlation to Body Mass Index and Physical Activity. *Journal of Obstetrics and Gynaecology of India*, 74(1), 80–87. <https://doi.org/10.1007/s13224-023-01914-0>
- Evans, R. L., Harris, B., Onuegbu, C., & Griffiths, F. (2022). Systematic review of educational interventions to improve the menstrual health of young adolescent girls. *BMJ Open*, 12(6), e057204. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-027204>
- Farquharson, K. F., Quinn-Savory, A., Zulaika, G., Mason, L., Nyothach, E., Unger, H., Sivakami, M., Spinhoven, P., Phillips-Howard, P. A., & van Eijk, A. M. (2024). Interventions aiming to improve menstrual, sexual, reproductive, and mental health among out-of-school girls: A systematic review. *Frontiers in Public Health*, 12(1440930). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1440930>
- Harahap, Yanna Wari, Hasibuan, A. S., Siregar, H. S. W., Harahap, S., Nurlaila, Arbaiyah, I., Nursalmah, & Yasin, K. A. (2024). Pengaruh pemberian informasi menggunakan media leaflet terhadap pengetahuan personal hygiene saat menstruasi pada remaja di SMA Negeri 7 Kota Padangsidimpuan Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 9(2). <https://doi.org/10.51933/health.v9i2.1804>
- Harzif, A. K., Ikhsan, M., Shadrina, A., Amila, T., & et al. (2026). Sociodemographic, Reproductive, and Psychiatric Factors Associated with Menstrual Distress in Indonesian Women. *BMC Women's Health*. <https://doi.org/10.1186/s12905-026-04639-0>
- Head, A., Huggett, C., Chea, P., Yamakoshi, B., & Hennegan, J. (2024). Systematic review of the effectiveness of menstrual health interventions in low- and middle-income countries in the East Asia and Pacific region. *The Lancet Regional Health – Southeast Asia*, 20(100295). <https://doi.org/10.1016/j.lansea.2023.100295>
- Juwita, S. D., Aprianti, N. A., & Hidayah, N. R. (2025). The Effect of Reproductive Health Education About Menstrual Disorders on Adolescents. *Action Research Literate*, 9(1).
- Kemkes RI. (2023). *Pedoman Pelayanan Kontrasepsi dan Keluarga Berencana*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Maesaroh, Kartikawati, E., Irdalisa, I., & Elvianasti, M. (2022). Pelatihan literasi digital dalam upaya edukasi kesehatan reproduksi bagi remaja sekolah. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 5(2). <https://doi.org/10.31764/jces.v5i2.7760>
- Manuaba, Bagus, I., & Gde, I. (2019). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan*. EGC.
- Marwang, S. (2024). Edukasi tentang masalah gangguan haid dengan menggunakan media leaflet pada wanita usia subur. *Babakti: Journal of Community Engagement*, 1(1). <https://doi.org/10.35706/babakti.v1i1.13189>
- Mussa, I., Jibro, U., Sertu, A., Deressa, A., Mohammed, F., Regassa, L. D., Cheru, A., Mohammed, E., Abdurahman, D., & Balis, B. (2024). Burden of irregular menstrual cycle and its predictors among reproductive-age women in Ethiopia: Systematic review and meta-analysis. *SAGE Open Med*, 17(12), 20503121241259624. <https://doi.org/10.1177/20503121241259624>
- Nisa, H., & Aziz, A. (2020). Menstrual problems among college students: Prevalence and treatment seeking behaviors. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 8(2). <https://doi.org/10.36929/jpk.v8i2.175>
- Notoatmodjo, S. (2021). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Rahmawati, A. A., & Hariastuti, F. (2024). Small group discussion sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan sikap remaja tentang menstrual hygiene di SMP Plus Al Fatimah Bojonegoro.

- Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 10(3), 614–618. <https://doi.org/https://doi.org/10.33023/jikep.v10i3.2288>.
- Saragih, A. N. R., & Damayanti, R. (2025). Effectiveness of health literacy interventions on contraceptive use among women of reproductive age in rural and urban Indonesia: A systematic review. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 41(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/bkm.v41i03.18623>
- Saragih, P., Lubis, R. C., Tisnilawati, & Ruseni. (2024). Penyuluhan kesehatan reproduksi tentang gangguan menstruasi wanita usia subur (WUS) pada tenaga pengajar di Yayasan Al-Yasiriyah Bersaudara Tahun 2023. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(1), 973–978. <https://doi.org/https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i1.2898>
- Siddique, A. B., Nath, S. D., Mubarak, M., Akter, A., Mehrin, S., Hkatun, M. J., Liza, A. P., & Amin, M. Z. (2023). Assessment of knowledge, attitudes, and practices regarding menstruation and menstrual hygiene among early-reproductive aged women in Bangladesh: a cross-sectional survey. *Frontiers in Public Health*, 28(11), 1238290. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1238290>
- Sinlaeloe, E. B. C., Nayoan, C. R., & Sir, A. B. (2024). Reproductive health education through video and leaflet increased knowledge and attitudes of Junior High School 1 Lobalain students. *Journal of Public Health for Tropical and Coastal Region*, 7(3), 297–303. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jphtcr.v7i3.20455>
- Smith, C., Behan, S., Belton, S., Nicholl, C., Murray, M., & Goss, H. (2025). An update on health literacy dimensions: An umbrella review. *PLOS ONE*, 20(6), e0321227. <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0321227>
- Theresia, T., Samaria, D., & Doralita, D. (2022). Effectiveness menstrual flow monitoring education on menstrual health knowledge and attitude among university students. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 6(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.33377/jkh.v6i2.129>
- Umrah, A. S., Indriani, & Suriati, I. (2022). Peningkatan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi pada pasangan usia subur. *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian Dan Bakti)*, 3(3), 218–222. <https://doi.org/https://doi.org/10.26753/empati.v3i3.825>
- Umsapyat, F., Puspita, E., & Sholikhah, D. U. (2025). The influence of health education regarding personal hygiene during menstruation on behavior of adolescent girls. *Literasi Kesehatan Husada: Jurnal Informasi Ilmu Kesehatan*, 9(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.60050/lkh.v9i1.67>
- WHO. (2022). *Women's Health and Reproductive Health Guidelines*. World Health Organization.
- WHO. (2023). *Sexual and Reproductive Health*. World Health Organization.
- Widayanti, A. W., Green, J. A., Heydon, S., & Norris, P. (2020). Health-seeking behavior of people in Indonesia: A narrative review. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 39(22). <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s41043-020-00246-9>
- Yanti, S. O., & Safitri, Y. (2024). Hubungan pendidikan kesehatan menggunakan e-leaflet tentang menstruasi terhadap pengetahuan dan sikap menstrual hygiene pada remaja putri di SMPN 8 Pekanbaru. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 15(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.37776/zkeb.v15i1.1632>
- Yusnidar. (2023). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan pasangan usia subur (PUS) tentang gangguan sistem reproduksi. *Jurnal JKFT*, 8(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.31000/jkft.v8i2.9987>.