

Edukasi Tentang Menstruasi Pada Remaja dan Cara Perawatannya di Desa Meunasah Bungo Kecamatan Peudada Kabupaten Bireuen

Khaliza¹, Cipta Pramana², Selasih Putri Isnawati Hadi³

^{1,2,3} STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Khaliza

E-mail: mmalqan@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan berupa edukasi tentang menstruasi pada remaja dan cara perawatannya di Desa Meunasah Bungo Kecamatan Peudada Kabupaten Bireuen dengan sasarannya adalah remaja putri di Desa Meunasah Bungo Kecamatan Peudada Kabupaten Bireuen. Solusi yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa memberikan edukasi tentang menstruasi pada remaja dan cara perawatannya. Tujuan kegiatan pengabdian adalah untuk menambah pengetahuan remaja putri dalam menangani masalah menstruasi dan cara perawatannya, sehingga dapat meningkatkan status kesehatan remaja putri. Kegiatan edukasi dilaksanakan di Desa Meunasah Bungo Kecamatan Peudada Kabupaten Bireuen. Kegiatan ini berupa edukasi atau penyuluhan secara langsung menggunakan media booklet yang dirancang sendiri oleh Tim Pengabdian. Pre Post dan Post test dilaksanakan sebelum dan setelah kegiatan edukasi tentang menstruasi dan cara perawatannya untuk mengetahui efektifitas edukasi yang dilaksanakan.

Kata kunci – menstruasi, remaja, kesehatan remaja

Abstract

Community service activities carried out include education about menstruation in teenagers and how to care for it in Meunasah Bungo Village, Peudada District, Bireuen Regency, with the target being young women in Meunasah Bungo Village, Peudada District, Bireuen Regency. The solution carried out in community service activities is in the form of providing education about menstruation in teenagers and how to care for it. The aim of the service activity is to increase the knowledge of young women in dealing with menstrual problems and how to treat them, so as to improve the health status of young women. Educational activities were carried out in Meunasah Bungo Village, Peudada District, Bireuen Regency. This activity takes the form of direct education or counseling using booklet media designed by the Service Team. Pre Post and Post tests are carried out before and after educational activities about menstruation and how to care for it to determine the effectiveness of the education carried out.

Keywords - menstruation, teenagers, adolescent health

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan salah satu perubahan kritis yang terjadi pada perempuan di kehidupan normal mereka (Parvin, Haque, Parvin, Islam, Begum, & Mondol, 2015). Salah satu tanda pubertas yang menandai masa peralihan seorang perempuan dari anak-anak ke dewasa yaitu datangnya menstruasi akibat luruhnya dinding rahim (endometrium) yang sudah menebal setelah 14 hari dari masa ovulasi karena tidak adanya pembuahan pada sel telur oleh sperma (Pudiasuti, 2012 dan Sinaga dkk, 2017).

Merujuk data Survei Demografi Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia Tahun 2017, diketahui 26% wanita mengalami menarche pada umur 12 tahun, 28% pada umur 13 tahun dan 23% pada umur 14 tahun (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), Badan Pusat Statistik (BPS), Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes RI), & ICF International, 2018).

Menariknya terdapat fakta responden wanita mengalami haid pertamanya pada usia 10-11 tahun sebesar 9%, seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan remaja dikhawatirkan bisa menimbulkan berbagai kesempatan dan resiko gangguan atau masalah pada kesehatan reproduksinya, seperti Infeksi Saluran Reproduksi (ISR), Infeksi Menular Seksual (IMS) dan HIV-AIDS (Harnani, Marlina, & Kursani, 2015).

Pada tahun 2016, WHO menyatakan jumlah kasus baru pada Infeksi Saluran reproduksi (ISR) mencapai lebih dari 1 juta kasus setiap harinya, sehingga terhitung lebih dari 376 juta kasus baru setiap tahunnya. Kelompok usia remaja termasuk penyumbang kasus Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) tertinggi di dunia yaitu sebesar 35-42% dan 27-33% pada dewasa awal (WHO, 2018). Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) diakibatkan oleh organisme yang biasa hidup atau masuk dalam saluran reproduksi atau akibat prosedur medis dan personal hygiene yang buruk seperti penggunaan pembalut menstruasi yang tidak bersih, kebersihan seksual serta cara membersihkan vagina yang buruk (Sharma & Sheoran, 2015).

Remaja akan melalui banyak peristiwa dalam tahap perkembangan dan pertumbuhan dan pada remaja putri akan mengalami perubahan salah satunya adalah peristiwa menstruasi. Salah satu penyebab masalah kesehatan yang sering timbul pada remaja adalah personal hygiene yang buruk. Personal hygiene yang sehat saat menstruasi sangat penting dilakukan dalam upaya mencegah gangguan pada saat menstruasi. Dalam upaya melakukan personal hygiene yang sehat diperlukan pengetahuan yang baik tentang personal hygiene saat menstruasi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nita (2014), minimnya sumber informasi yang diperoleh siswi dapat menimbulkan kurangnya informasi siswi dalam melakukan personal hygiene saat menstruasi. Pemberian informasi yang lebih awal dan dari berbagai sumber yang terpecaya dapat mempengaruhi perilaku anak remaja terhadap kebersihan menstruasi yang lebih baik.

Kebersihan selama menstruasi dipengaruhi beberapa faktor seperti daerah tempat tinggal, status ekonomi dan pengetahuan. Penggunaan pembalut perlu diperhatikan karena pembuluh darah dalam rahim pada saat menstruasi mudah mengalami infeksi. Untuk menampung darah menstruasi pembalut harus diganti sekitar 4-5 kali dalam sehari untuk menghindari iritasi serta masuknya bakteri ke dalam vagina (Manuaba, 2002 dalam Winerungan, 2013).

Kegiatan edukasi ini menarik untuk dilakukan karena sebagian besar remaja putri belum mengetahui cara perawatan saat menstruasi. Pengabdian kepada masyarakat akan dilaksanakan di Desa Meunasah Bungo Kecamatan Peudada Kabupaten Bireuen.

METODE

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan secara langsung atau tatap muka dengan remaja putri untuk memberikan edukasi secara langsung. Media promosi yang digunakan dalam kegiatan ini adalah booklet. Sasaran kelompok masyarakat dalam pengabdian masyarakat ini adalah seluruh remaja putri yang berada di Desa Bungo Kecamatan Peudada Kabupaten Bireuen. Waktu pelaksanaan akan dilaksanakan tanggal 27 Februari 2024 dan bertempat di Desa Bungo Kecamatan Peudada Kabupaten Bireuen.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Hasil dari solusi yang diharapkan pada kegiatan ini adalah terlaksananya kegiatan edukasi mengenai menstruasi pada remaja dan cara perawatannya yang disampaikan melalui media promosi leaflet. Kemudian pengetahuan sasaran kegiatan diharapkan dapat meningkatkan sikap positif dalam menerapkan cara perawatan selama menstruasi untuk kehidupan sehari-hari.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan langsung menggunakan media booklet. Kegiatan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut;

1. Kegiatan Pre-test, dilakukan ujian untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dan cara perawatannya
2. Pendataan peserta
3. Penyampaian materi tentang menstruasi dan cara perawatannya dengan alat promosi kesehatan berupa leaflet.
4. Kegiatan Post-test, diuji seberapa besar peningkatan pengetahuan responden terhadap materi yang telah disampaikan.
5. Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan setelah kegiatan edukasi dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Umur

Tabel 1.

Distribusi Umur Remaja Putri di Desa Bungo Kecamatan Peudada Kabupaten Bireuen Tahun 2024

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1	10-13 tahun	5	33,3
2	14-17 tahun	7	46,7
3	17-24 tahun	3	20
Jumlah		15	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar remaja putri di Desa Bungo Kecamatan Peudada Kabupaten Bireuen berumur 14-17 tahun yaitu sebanyak 7 orang (46,7%).

2. Pengetahuan ibu

Tabel 2.

Pengetahuan Remaja Putri di Desa Bungo Kecamatan Peudada Kabupaten Bireuen Tahun 2024

No	Pengetahuan	Baik		Cukup		Kurang		Jumlah	
		F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
1	Pretest	2	13	3	20	10	67	15	100
2	Posttest	10	67	3	20	2	13	15	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa ada peningkatan signifikan pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dan cara perawatannya di Desa Bungo Kecamatan Peudada Kabupaten Bireuen.



Gambar 1.
Edukasi Kepada Peserta

Hasil pengabdian masyarakat melalui edukasi dalam upaya meningkatkan pengetahuan tentang menstruasi dan cara perawatannya untuk meningkatkan kesehatan remaja putri. Sebelum diberikan edukasi terlihat mayoritas remaja mempunyai pengetahuan kurang, sedangkan setelah edukasi mayoritas remaja mempunyai pengetahuan baik tentang menstruasi dan cara perawatannya.

Hal ini sesuai dengan penelitian Eka Tyas (2022), bahwa pendidikan kesehatan sangat mempengaruhi sikap dan perilaku remaja putri dalam melakukan personal hygiene saat menstruasi dengan menunjukkan hasil uji statistik p value (0,050).

Hal yang sama juga disebutkan dalam penelitian Eka Ratnawati (2018) remaja putri di desa sangat membutuhkan informasi dan penjelasan lengkap tentang perawatan kebersihan menstruasi dan tindakan yang harus dilakukan saat menstruasi untuk menyiapkan reproduksi yang sehat.

Teori yang dikemukakan oleh Notoatmojo (2007) penyuluhan kesehatan merupakan media promosi kesehatan yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Beensley dan Fisher (2008) mengungkapkan bahwa pendidikan kesehatan memang menyampaikan informasi dengan harapan bahwa peserta didik akan mempelajarinya dan dapat mempengaruhi pengetahuannya.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan mengalami peningkatan pengetahuan setelah dilakukan pengabdian masyarakat. Dilihat dari pretest yang lebih rendah daripada rata-rata posttest setelah pengabdian masyarakat. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi tentang menstruasi dan cara perawatannya memiliki peran menambah tingkat pengetahuan ibu di Desa Bungo Kecamatan Peudada Kabupaten Bireuen. Media yang digunakan dalam pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan remaja yaitu meliputi LCD, laptop, dan leaflet. Pembelajaran akan lebih optimal bila memberdayakan semua indera melalui berbagai media yang dipakai seperti yang dilakukan tim yaitu menggunakan leaflet dan PPT.

KESIMPULAN

Pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dan cara perawatannya di Desa Bungo Kecamatan Peudada Kabupaten Bireuen terjadi peningkatan yang signifikan mencapai dengan kategori baik. Remaja putri di Desa Bungo Kecamatan Peudada Kabupaten Bireuen antusias menyimak edukasi yang diberikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Warga di Desa Bungo Kecamatan Peudada Kabupaten Bireuen yang telah menjadi mitra dalam pengabdian masyarakat ini, dan semua pihak yang terlibat dalam pelaksanaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Eka (2022). Hubungan Antara Sikap dengan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Siswi SMA Budi Utomo Bandung. *Sport Science and Health*, 4(1), 2022, 24–32 ISSN: 2715-3886 (online).DOI: 10.17977/um062v4i12022p24-32
- Eka Ratnawati (2018). Kebutuhan Remaja Mempersiapkan Perawatan Kebersihan Menstruasi di Daerah Pedesaan. vol. 7, pISSN: 2301-783X : *Jurnal Kesehatan*
- Yuliana dan Alexander (2019). Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Dalam Melakukan Perawatan Alata Kelamin (Vulva Hygiene) Saat Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 09 Pontianak Tahun 2019. Volume 10 : *Jurnal Kebidanan-ISSN 2252-8121*
- Yustin (2019). Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Perawatan Diri Selama Menstruasi Pada Siswa SMP. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan:ResearchGate*