

Efforts to Increase Knowledge about Menstruation in SMP Negeri 1 Sadananya

KOLABORASI

Inspirasi
Masyarakat Madani

Vol. 002, No. 001

PP. 123-131

EISSN: 2809 - 0438

Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Menstruasi
di SMP Negeri 1 Sadananya

Aditya Nurwahyuni¹, Herni Oktriani¹, Hani Monika¹, Hera
Maulidiyah¹

¹STIKes Muhammadiyah Ciamis, Ciamis, Indonesia

Korespondensi: Aditya Nurwahyuni

Email: adityanur162@gmail.com

Alamat : Purwasari, Madura, Wanareja, Cilacap, 53265, Jawa Tengah, 082138448053

ABSTRACT

Introduction: Menstruation is a physiological event for young women, in this case the reproductive hormones have started to work. This phase is one of the indicators of sexual maturity in adolescent girls. in which the discharge of blood, mucus, and cellular debris from the uterine lining is accompanied by periodic and cyclical shedding of the endometrium, beginning about 14 days after ovulation

Objective: The goal of this Health Counseling is to add/increase participant's insight regarding the definition, hygiene, disorders during menstruation.

Method: The method used is direct question and answer with random participants and fill out the pre-test and post-test sheets.

Result: The results of the evaluation showed that the health education had been carried out properly in accordance with the results indicators and criteria on the observation sheet instrument. The observation sheet is based on five dimensions, namely timeliness and duration, participation, knowledge, job description and problem solving. The evaluation sheet is filled out by independent observers.

Conclusion: Based on the evaluation results, health education activities to increase knowledge have been successful with individuals with indicators of timeliness and duration, participation, knowledge, job descriptions, and problem solving. In the discussion session, all participants were enthusiastic to ask questions and listen and understand what the speakers answered from what they asked. In the post-implementation evaluation session, participants answered what was asked without hesitation and answered the post-test sheet correctly. The results of the observations showed an increase in participants' knowledge. The pre-implementation evaluation showed that 3 out of 28 people gave responses to the questions given, could answer the questions correctly, but after health education, 11 out of 28 participants gave correct feedback. This shows a change in the status of knowledge before and before health education is carried out. suggestions for this activity need time management so that the counseling can be carried out according to the time specified in the SAP

Keywords: Health Education, Knowledge, Menstruation

Pendahuluan

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa bayi ke masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan pada tubuh yang memungkinkan terjadinya reproduksi. Satu peristiwa penting yang terjadi pada remaja putri adalah pubertas yang ditandai dengan datangnya periode menstruasi pertama, biasanya antara usia 10 dan 16 tahun (Sitoayu, Pertiwi, & Mulyani, 2017; Suhandi, et al., 2021). Dalam semua periode penting pada masa remaja terdapat ciri-ciri tertentu yang dapat membedakannya dari periode sebelumnya dan periode selanjutnya. Masa remaja merupakan masa yang sulit baik bagi remaja maupun orang tuanya (Saputro, 2018). Masa ini merupakan masa perubahan yang sangat cepat dalam dimensi fisik, mental dan sosial, juga merupakan masa pencarian jati diri, sehingga remaja sangat mudah dipengaruhi oleh lingkungan (Pinasti & Anggraini, 2012).

Menstruasi merupakan peristiwa fisiologis bagi remaja putri, dalam hal ini hormon reproduksinya sudah mulai bekerja. Fase ini menjadi Salah satu indikator kematangan seksual pada remaja putri (Solehati, Trisyani, & Kosasih, 2018),dimana keluarnya darah, mukus dan debris seluler dari lapisan uterus yang disertai dengan pelepasan endometrium secara periodik dan siklis, yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi (Lismayanti, et al., 2021; Yanti, -, & Elita, 2014). Dengan kata lain menstruasi adalah keluarnya darah secara teratur dari rahim, tandanya organ rahim telah matang (Yusiana, Silvianita, Saputri, & Kediri, 2016).

Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah kebiasaan makan yang buruk, kandungan gizi yang tidak seimbang pada makanan cepat saji yaitu kandungan kalori, lemak, gula dan serat yang tinggi (Rahma, 2021). Fase ini sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan, terutama untuk fungsi reproduksi. Gangguan menstruasi ini bisa menjadi pertanda adanya suatu penyakit atau sistem hormonal yang tidak normal. Artinya fungsi reproduksi terganggu, yang dapat mempengaruhi reproduksi di masa dewasa (Novita, 2018).

Pola menstruasi setiap wanita muda itu berbeda. sekitar usia awal haid sampai usia 18 tahun memungkinkan terjadinya menstruasi yang tidak teratur (Yunarsih & Antono, 2017). Siklus menstruasi pada wanita biasanya 21 sampai 35 hari dan berlangsung selama 2 sampai 8 hari, dan volume darah sekitar 40 sampai 80 (2 sampai 6 kali ganti pembalut) (Andriani, 2021). Gangguan menstruasi dapat menyebabkan stres dan menurunkan kualitas hidup seorang wanita. Citra menstruasi seseorang dapat menunjukkan keadaan fungsi reproduksi seseorang dan risiko berbagai penyakit. Aktivitas fisik dianggap sebagai salah satu cara untuk mengurangi terjadinya gangguan menstruasi (Anindita, Darwin, & Afriwardi, 2016).

Remaja putri rentan terkena infeksi pada organ reproduksi, hal ini terjadi karena kurangnya perilaku dalam menjaga kebersihan diri terutama pada saat menstruasi (Pythagoras, 2018). Menjaga kebersihan dalam Perawatan Menstruasi merupakan peran penting dalam kesehatan reproduksi khususnya, sehingga infeksi reproduksi dihindari ,pada saat menstruasi , perempuan harus sepenuhnya menjaga kebersihan, khususnya pada Bagian dari vagina jika tidak dipelihara menyebabkan mikroorganisme seperti jamur, bakteri virus dan parasit berlebihan, sehingga mengganggu fungsi tubuh reproduksi. Personal hygiene menstruasi pada remaja putri merupakan masalah yang krusial karena menentukan status kesehatan remaja putri, yang akan sangat mempengaruhi morbiditas dan komplikasi (Puspitaningrum et al., 2017).

Salah satu cara yang bisa dilakukan agar literasi kesehatan meningkat adalah dengan diadakannya penyuluhan kesehatan (Purwati, Bidjuni, & Babakal, 2014). Penyuluhan kesehatan ialah suatu cara yang digunakan untuk menyampaikan informasi kesehatan baik menggunakan

media massa maupun tatap muka (Haryani et al., 2016) . Tujuan penyuluhan kesehatan adalah untuk mencapai tujuan hidup yang sehat dengan mempengaruhi perilaku masyarakat, baik secara individu ataupun kelompok serta mentransmisikan pesan (Prasetya et al., 2018).

Tujuan

Tujuan dilakukannya Penyuluhan Kesehatan ini yaitu untuk menambah/ meningkatkan wawasan partisipan mengenai definisi, kebersihan dan gangguan saat menstruasi.

Metode

Kegiatan Penyuluhan Kesehatan yang dilaksanakan merupakan kerja sama tim Mahasiswa Tingkat 2 Program Studi D3 Keperawatan STIKes Muhammadiyah Ciamis. Sebelum dilakukan penyuluhan, tim menentukan terlebih dahulu target yang akan di beri penyuluhan Kesehatan. Setelah memilih target yang akan di beri penyuluhan, tim meminta perizinan kepada pihak sekolah tersebut dan melakukan kontrak waktu supaya kegiatan dapat berjalan tanpa ada hambatan. Kegiatan ini dilaksanakan di SMP N 1 Sadananya. Metode yang dilakukan pada kegiatan ini ialah penyuluhan kesehatan secara langsung (offline). Kegiatan ini berlangsung selama 40 menit. Peserta kegiatan adalah siswa dan siswi SMP N 1 Sadananya

Penyuluhan dilakukan dengan mengacu pada Satuan Acara Penyuluhan (SAP) yang telah dibuat, yaitu :

Pembukaan

Mengucapkan salam

Pendahuluan

Moderator memperkenalkan diri beserta rekan - rekannya

Evaluasi pra – implementasi

Evaluasi ini bertujuan mengetahui pengetahuan peserta mengenai topik yang akan disajikan seperti definisi menstruasi, kebersihan menstruasi, dan gangguan saat menstruasi. Metode yang digunakan yaitu tanya jawab langsung dengan peserta secara acak dan mengisi lembar pre-test.

Bahan Utama

Penyampaian materi dilakukan melalui metode ceramah dan tanya jawab. Sebelum memberikan penyuluhan fasilitator menampilkan Power point. Selanjutnya penyaji menyampaikan materi sesuai dengan apa yang sudah tersusun dalam presentasi. Materi yang disajikan yaitu definisi menstruasi, kebersihan menstruasi, dan gangguan saat menstruasi.

Diskusi

Setelah materi disampaikan, moderator mempersilakan peserta untuk bertanya mengenai materi yang masih belum dimengerti. Sesi diskusi tidak dibatas pertanyaan namun dibatas waktu yaitu 5 menit.

Evaluasi Pasca – Implementasi

Evaluasi ini bertujuan mengetahui pengetahuan peserta setelah penyuluhan selesai dilakukan. Metode yang digunakan yaitu tanya jawab langsung dengan menunjuk peserta secara acak dan mengisi lembar post-test, diantaranya peserta diminta untuk menyebutkan tanda dan gejala dari Menstruasi.

Penutup

Moderator menyampaikan kesimpulan dari materi yang disampaikan penyaji dan ditutup dengan mengucapkan hamdalah bersama sama.



Gambar 1. Kerangka Konseptual untuk Kegiatan Penyuluhan (Nurhidayat, et al., 2021; Setiawan, et al., 2021)

Hasil dan Pembahasan

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan telah dilaksanakan dengan baik sesuai dengan indikator dan kriteria hasil pada instrumen lembar observasi. Lembar observasi didasarkan pada lima dimensi, yaitu ketepatan waktu dan durasi, partisipasi, pengetahuan, pekerjaan deskripsi dan pemecahan masalah. Lembar evaluasi diisi oleh independen pengamat.

Ketepatan Waktu dan Durasi

Kegiatan penyuluhan Kesehatan dilakukan 40 menit yang secara terperinci pada Tabel 1.

Tabel 1. Ketepatan Waktu dan Durasi

Indikator	Waktu	Plot	Evaluasi	Skala Likert
Salam dan perkenalan	10.00 – 10.05	5'	-3' 10.00 – 10.02	4
Evaluasi pra – implementasi	10.05 – 10.10	5'	0' 10.02 – 10.07	4
Materi pokok penyuluhan	10.10 – 10.20	10'	0' 10.07 – 09.17	4
Diskusi	10.20 – 10.25	5'	+5' 10.17 – 10.27	4
Evaluasi post – implementasi	10.25 – 10.35	10'	- 5' 10.27 – 10.32	4
Kesimpulan dan penutup	10.35 – 10.40	5'	0' 10.32 – 10. 37	4
	Total Durasi	40'	37'	4
	Total poin			28

Parameter :

- 1 : Tidak tepat waktu > 21'
- 2 : Kurang tepat waktu 15' - 21'
- 3 : Cukup tepat waktu 8' - 14'
- 4 : Sangat tepat waktu < 7'

Tabel 1 menunjukkan bahwa total plot durasi yang direncanakan untuk kegiatan penyuluhan adalah 40 menit. Namun, dalam praktiknya kegiatan selesai dalam waktu 37 menit. Jadi secara umum kegiatan penyuluhan cukup tepat waktu dengan total 28 poin. Walaupun kegiatan penyuluhan lebih cepat 5 menit dari yang sudah ditentukan, kekurangan dan kelebihan waktu dalam setiap sesi masih dalam jangka wajar. Kekurangan durasi terpanjang yaitu pada sesi Evaluasi post – implementasi (- 5 menit) dikarenakan peserta menjawab post-test dengan cepat. Kelebihan durasi terpanjang yaitu pada sesi diskusi (+5 menit) dikarenakan banyak siswa siswi yang bertanya.

Partisipasi

Jumlah peserta yang diundang pada kegiatan ini adalah 28 orang siswa dan siswi SMP N 1 Sadananya kelas 12 A, bersedia untuk berpartisipasi dalam kegiatan dengan sukarela .

Tabel 2. Evaluasi ketepatan waktu dan durasi

Indikator	Target	Partisipan	Poin	Skala Likert
Jumlah Kehadiran	28	28	100%	4
Umpan Balik Evaluasi pra – implementasi	5	3	60 %	3
Umpan Balik Diskusi	10	6	60 %	3
Umpan Balik Evaluasi pasca – implementasi	15	11	75%	4
Total	58	48	85%	14

Parameter :

- | | |
|---------------------------|---|
| 1 : Tidak Berpartisipasi | dengan poin partisipasi $\leq 25 \%$ |
| 2 : Kurang Berpartisipasi | dengan poin partisipasi 26% - 50% |
| 3 : Cukup Berpartisipasi | dengan poin partisipasi 51% - 75% |
| 4 : Berpartisipasi Tinggi | dengan poin partisipasi $\geq 75 \%$ |

Indikasi pada dimensi partisipasi tertinggi dengan skor 100 % yaitu pada jumlah kehadiran peserta. Penyuluhan dilakukan pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung sehingga semua siswa dan siswi hadir.

Pengetahuan

Hasil observasi yang didokumentasikan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan partisipan. Evaluasi pra – implementasi menunjukkan bahwa 3 dari 28 orang memberi tanggapan atas pertanyaan yang diberikan dan dapat menjawab pertanyaan dengan benar, namun setelah penyuluhan Kesehatan, 11 dari 28 peserta yang memberikan umpan balik menjawab dengan benar. Hal ini menunjukkan adanya perubahan status pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan Kesehatan dilakukan.

Uraian Tugas

Uraian tugas merupakan upaya untuk mengontrol peran setiap orang yang terlibat dalam suatu kegiatan. Uraian tugas dan fungsi setiap orang menjadi lebih tertata sehingga mendukung keberhasilan suatu acara.

Pemecahan masalah

Dalam suatu kegiatan potensi dan resiko masalah tidak dapat dihindari. Namun hati hati perlu dilakukan persiapan untuk memprediksi berbagai kemungkinan yang akan terjadi sehingga dapat mengurangi inti dari suatu peristiwa. Prediksi ini berhubungan dengan solusi yang disiapkan namun, kegiatan ini dapat berlangsung tanpa kendala dan hambatan yang esensial

Kesimpulan

Sesuai dengan hasil evaluasi, kegiatan penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan telah berhasil dengan individu dengan indikator ketepatan waktu dan durasi, partisipasi, pengetahuan, deskripsi pekerjaan juga pemecahan masalah.

Ucapan Terima Kasih

Penyusun mengungkapkan ucapan terima kasih pada yang sudah membantu dan bersedia menjadi partisipan dalam kegiatan Penyuluhan Kesehatan ini, dan kepada Bapak Henri Setiawan yang telah memberikan bimbingan sehingga kami dapat menuntaskan tugas penyuluhan Kesehatan ini dengan tepat waktu.

Daftar Pustaka

1. Andriani. (2021). Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja di Pesantren Teknologi Riau. *Health Care Media*, 5(1), 23–28.

2. Anindita, P., Darwin, E., & Afriwardi, A. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3), 522–527. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i3.570>
3. Firmansyah, A., Setiawan, H., & Ariyanto, H. (2021). Studi Kasus Implementasi Evidence-Based Nursing: Water Tepid Sponge Bath Untuk Menurunkan Demam Pasien Tifoid. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 14(02), 174–181.
4. Haryani, S., Sahar, J., & Sukihananto, S. (2016). Penyuluhan Kesehatan Langsung dan melalui Media Massa Berpengaruh terhadap Perawatan Hipertensi pada Usia Dewasa Di Kota Depok. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(3), 161–168. <https://doi.org/10.7454/jki.v19i3.469>
5. Lilis Lismayanti, Andika Abdul Malik, Nida Siti Padilah, Fidy Anisa Firdaus, H. S. (2021). Warm Compress On Lowering Body Temperature Among Hyperthermia Patients: A Literature Review. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 4(3), 344–355.
6. Novita, R. (2018). Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya. *Amerta Nutrition*, 2(2), 172. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.172-181>
7. Nurhidayat, N., Suhandi, S., Setiawan, D., Ariyanto, H., & Setiawan, H. (2021). Health Promotion with Counseling on Fulfilling Balanced Nutritional Needs for Community Groups in Pandemic Covid-19 Outbreak. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 853–860. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v4i2.1424>
8. Pinasti, S., & Anggraini, M. T. (2012). Hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 2 di SMA N 1 Kendal. *Kesehatan*, 47–50.
9. Purwati, R., Bidjuni, H., & Babakal, a. (2014). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Perilaku Klien Hipertensi Di Puskesmas Bahu Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 2(2), 108004.
10. Puspitaningrum, W., Agushybana, F., Mawarni, A., & Nugroho, D. (2017). Pengaruh Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terkait Kebersihan Dalam Menstruasi Di Pondok Pesantren Al-Ishlah Demak Triwulan Ii Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(4), 274–281.
11. Pythagoras, canggih katarina. (2018). Personal Hygiene Remaja Putri Ketika Menstruasi. *Lecture Notes in Computer Science (Including Subseries Lecture Notes in Artificial Intelligence and Lecture Notes in Bioinformatics)*, 10861 LNCS, 561–573. https://doi.org/10.1007/978-3-319-93701-4_44
12. Rahma, B. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Sman 12 Kota Bekasi. *Jurnal Health Sains*, 2(4), 432–443. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i4.151>
13. Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
14. Setiawan, H., Khairunnisa, R. N., & Oktavia, W. (2021). Handwashing Health Education to Prevent Covid-19 Transmission in SMP Inspirasi. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 428–432.
15. Setiawan, H., Setiawan, D., & Mustopa, A. H. (2021). Development of Android-based Mobile Application “Cyber Gen” for Genetic Counselling Implementation among Thalassemia Patients. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 2111, p. 12037). IOP Publishing.
16. Sitoayu, L., Pertiwi, D. A., & Mulyani, E. Y. (2017). Kecukupan zat gizi makro, status gizi, stres,

- dan siklus menstruasi pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 13(3), 121. <https://doi.org/10.22146/ijcn.17867>
17. Solehati, T., Trisyani, M., & Kosasih, C. E. (2018). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Keluhan Tentang Menstruasi Diantara Remaja Puteri. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 4(2), 86–91. <https://doi.org/10.33755/jkk.v4i2.110>
 18. Suhanda, Setiawan, H., Ariyanto, H., & Oktavia, W. (2021). A Case Study: Murotal Distraction to Reduce Pain Level among Post-Mastectomy Patients Suhanda1,. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 4(3), 325–331. <https://doi.org/http://doi.org.10.35654/ijnhs.v4i3.461> Abstract.
 19. Yanti, S. D., -, A.-, & Elita, V.-. (2014). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi Terhadap Perilaku Higienis Pada Saat Menstruasi. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 1(2), 1–8.
 20. Yunarsih, Y., & Antono, S. D. (2017). Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas VII SMPN 6 Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 25. <https://doi.org/10.32831/jik.v3i1.42>
 21. Yusiana, M. A., Silvianita, M., Saputri, T., & Kediri, S. R. B. (2016). Perilaku Personal Hygiene Remaja Puteri pada Saat Menstruasi Perilaku Personal Hygiene Remaja Puteri Pada Saat Menstruasi Personal Hygiene Behavior Female Teenager When To Menstruating. *STIKES*, 9(1), 14–19.

LAMPIRAN

