

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pendidikan Kesehatan Pada Remaja Wanita Tentang Kesehatan Reproduksi Berkaitan Dengan Menstruasi

Agustini Liviana Dwi Rahmawati¹, Gusrina Komara Putri², Resi Putri Naulia³

^{1,2,3} Program Studi D III Keperawatan, Politeknik Karya Husada

ABSTRACT

If reproductive health knowledge is given as a teenager (an age that is identical to puberty), teenagers will grow and develop into a healthy and efficient generation. Teenagers often have difficulty finding the right information about reproductive health, giving rise to various perceptions that are not necessarily true. Knowledge about reproductive health is useful for teenagers to face the various physical, social and psychological changes they experience. Apart from that, it helps teenagers maintain reproductive health and prevent problems resulting from disorders in maintaining reproductive health. Reproductive health goals related to menstruation and the cleanliness of the reproductive organs during the menstrual phase require self-awareness of personal hygiene. To increase awareness, it must be complemented by a level of knowledge that begins in adolescence. The method used in health education activities will be face-to-face and will be held on December 6 2023. This counseling is intended so that with the time available, the material can be delivered in full. With explanations, discussions and questions and answers, participants can build knowledge and awareness of reproductive health related to menstruation and reproductive organ hygiene in the correct menstrual phase. The results after carrying out reproductive health education activities for female students at YPS Jakarta Islamic Vocational School showed that the students' knowledge increased based on the results of the pre-test and post-test that we provided.

Keywords: Health Education, Adolescent Women, Reproductive Health, Menstruation

ABSTRAK

Pengetahuan kesehatan reproduksi bila diberikan sejak usia remaja (usia yang identik

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

dengan pubertas) maka remaja akan tumbuh dan berkembang menjadi generasi yang sehat dan berdaya guna. Remaja sering kali sulit menemukan informasi yang tepat mengenai kesehatan reproduksi sehingga menimbulkan beragam persepsi yang belum tentu kebenarannya. Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi bermanfaat bagi remaja untuk menghadapi berbagai perubahan fisik, sosial, dan psikis yang dialaminya. Selain itu, membantu remaja dalam menjaga kesehatan reproduksi serta mencegah permasalahan akibat kelainan menjaga kesehatan reproduksi. Tujuan kesehatan reproduksi terkait menstruasi serta kebersihan organ reproduksi pada fase menstruasi, diperlukan adanya kesadaran pada diri sendiri akan kebersihan diri/personal hygiene. Untuk meningkatkan adanya kesadaran harus dilengkapi dengan tingkat pengetahuan yang dimulai pada masa remaja. Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan kesehatan akan dilakukan secara tatap muka yang dilaksanakan pada tanggal 06 Desember tahun 2023. Penyuluhan ini ditujukan agar dengan waktu yang tersedia, materi dapat tersampaikan secara lengkap. Dengan penjelasan, diskusi dan tanya jawab, peserta dapat membangun pengetahuan dan kesadaran kesehatan reproduksi terkait menstruasi dan kebersihan organ reproduksi pada fase menstruasi yang benar. Hasil dari setelah dilakukan kegiatan pendidikan kesehatan reproduksi pada siswi SMK Islam YPS Jakarta di dapatkan pengetahuan para siswi meningkat berdasarkan hasil pre test dan post test yang kami berikan.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Remaja Wanita, Kesehatan Reproduksi, Menstruasi

Korespondensi : Agustini Liviana Dwi Rahmawati
Email : alivianadr@gmail.com

I. PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi (kespro) merupakan suatu kondisi sehat secara fisik, mental dan sosial secara utuh, emosional hingga spiritual, terbebas dari penyakit atau kecacatan yang berkaitan dengan organ, fungsi dan proses reproduksi. Kespro pada remaja khususnya wanita

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

sangat penting mengingat wanita merupakan kelompok rentan mengalami infeksi saluran reproduksi karena sistem reproduksi wanita yang bersifat terbuka dari luar ke dalam (Winerungan, 2013).

Organ reproduksi khususnya remaja yang bila masih dalam proses pertumbuhan harus diperhatikan kebersihannya (Personal Hygiene). Personal hygiene berasal dari bahasa Yunani yang berarti personal yang artinya perorangan dan hygiene berarti sehat. Kebersihan perorangan adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan baik fisik dan psikisnya. Tindakan personal hygiene ini termasuk dalam tindakan yang menjaga kesehatan reproduksi (Andarmoyo, 2012).

Kesehatan reproduksi tidak hanya dilihat kebersihan secara personalnya melainkan fungsi, komponen, dan proses yang dimiliki remaja dalam menjaga organ reproduksinya. Hal ini adalah vagina yang merupakan reproduksi wanita yang sangat rentan terhadap infeksi, dikarenakan batas antara uretra dengan anus yang sangat dekat, sehingga kuman penyakit seperti jamur, bakteri, parasit, maupun virus mudah masuk ke lang vagina (Winaris, 2010).

Angka kejadian infeksi saluran reproduksi ata ISR tertinggi didunia adalah pada usis remaja (35%-42%) dan dewasa (27%-23%), (kasdu, 2008 dalam zahara, 2014). Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2013 kejadian akibat infeksi alat reproduksi skitar 4 juta pertahun, 75% ditemukan di negara berkembang dan 15% di negara maju. Tahun 2015 jumlah penderita baru sekitar 5 juta pertahun dan terdapat di negara berkembang 80% sedangkan di negara maju 25%. Penyakit yang ditimbulkan dari kurangnya personal hygiene menstruasi yaitu kanker rahim 77%, ISK 68%, Gatal-gatal kulit vagina 45%, Keputihan 40%, radang pada permukaan vagina 35% dan demam 15% (WHO 2016).

Indonesia sendiri ada beberapa penyakit ginekologi (gangguan kesehatan reproduksi) perempuan seperti infertil 20%, keputihan 15%, kanker rahim 35%, kanker serviks 25%, dan sariawan 5% (Depkes, 2015). Berdasarkan survei demografi kesehatan Indonesia (SDKI) Tahun 2016 didapatkan tingkat kejadian infeksi alat reproduksi penduduk Indonesia mengalami peningkatan, dari 20 di tahun 2014 menjadi 60 di tahun 2016. Artinya, setiap

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

tahun selama periode 2014-2016 terjadi peningkatan kejadian infeksi alat reproduksi yang disebabkan kurangnya personal hygiene.

Permasalahan lainnya datang akibat dari kurangnya menjaga hygiene pada saat menstruasi, masa keluarnya darah akibat peluruhan dinding rahim akibat tidak terjadinya pembuahan, seperti Pra Menstruasi Syndrome, hipermenorea, hipominorea, polimenorea, dan Dysmenore. Dampak dari masalah tersebut tentu mempengaruhi keluhan-keluhan yang muncul saat menstruasi.

Saat remaja mengalami keluhan baik yang terjadi sebelum menstruasi dan atau saat menstruasi dapat melakukan kegiatan seperti hasil penelitian Indasari (2020) didapatkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan secara berulang akan menimbulkan rasa nyaman. Adanya rasa nyaman inilah yang akan meningkatkan toleransi seseorang terhadap nyeri. Orang yang memiliki toleransi nyeri yang baik akan mampu beradaptasi terhadap nyeri dan akan memiliki mekanisme coping yang baik pula.

Penatalaksanaan menstruasi

1. Teknik farmakologi

Obat-obat yang digunakan pada saat mengalami keluhan baik sebelum ataupun saat menstruasi. Obat yang digunakan termasuk dalam jenis analgetik seperti ibu profen, asam mefenamat, aspirin, dan lain sebagainya (Khumayroh, 2023). Teknik dengan menggunakan obat harus berdasarkan anjuran dari tenaga medis dokter.

2. Teknik non farmakologi, teknik ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut

a. Relaksasi nafas dalam

Teknik relaksasi nafas dalam adalah bernafas dengan perlahan dan menggunakan diafragma, sehingga memungkinkan perut terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Relaksasi nafas dalam, nafas lambat (menahan nafas secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan oksigenasi darah (Aningsih Fidhi Dkk, 2018). Melakukan relaksasi nafas dalam dengan posisi

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

yang nyaman dan rileks. Lalu lakukan tarik nafas selama 4 detik, selanjutnya menahan nafas 2 detik, kemudian hembuskan nafas dari mulut dengan bibir dibulatkan (mencucu) selama 8 detik.

- b. Relaksasi/distraksi dengan menggunakan aromaterapi ataupun dengan music.

Aromaterapi dapat digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan tingkat nyeri. Ketika minyak esensial terhirup, sel-sel reseptor penciuman dirangsang dan rangsangan diteruskan ke pusat emosional otak, atau sistem limbik. Aromaterapi dapat memberikan efek santai, dan menenangkan, selain itu meningkatkan sirkulasi darah. Aromaterapi merupakan terapi yang murah dan aman untuk disminore (Maharani, Fatmawati, dan Widyaningrum, 2016). Musik merupakan salah satu teknik distraksi yang efektif. Musik dapat menurunkan yang efektif. Musik dapat menurunkan nyeri fisiologis, stress, dan kecemasan dengan mengalihkan perhatian seseorang dari nyeri. Musik terbukti menunjukkan efek efek antara lain menurunkan frekuensi denyut jantung, mengurangi kecemasan dan depresi, menghilangkan nyeri, menurunkan tekanan darah, dan mengubah persepsi waktu (Azizah 2015).

- c. Kompres hangat, merupakan salah satu metode non farmakologi untuk mengurangi nyeri. Prinsip kerja kompres hangat dengan menggunakan buli-buli panas yang dibungkus kain secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari bulu-buli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah, dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri dismenore yang dirasakan akan berkurang atau hilang (Perry dan Potter, 2017; Tambun 2022).

Banyak remaja yang masih belum mengetahui cara untuk mengurangi permasalahan saat menstruasi dan menjaga kebersihan saat menstruasi. Hasil penelitian Putri tahun 2016 menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap personal hygiene saat menstruasi di SMP Patriot adalah kurang baik, dan dari pengetahuan dan sikap yang kurang baik tersebut mempengaruhi perilaku personal hygiene mereka saat menstruasi, sehingga menjadikan perilaku personal hygiene saat menstruasi mereka kurang baik. Berdasarkan hasil

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

analisis bivariate hubungan pengetahuan personal hygiene pada saat menstruasi menunjukkan bahwa, responden yang pengetahuannya baik tentang personal hygiene pada saat menstruasi dan perilaku baik di SMP Patriot sebesar 28 siswi (45,9%), sedangkan responden yang pengetahuannya kurang baik tentang personal hygiene pada saat menstruasi dan perilaku kurang baik sebesar 31 siswi (75,6%).

II. METODE PENELITIAN

1. Metode yang Digunakan

Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan kesehatan akan dilakukan secara tatap muka yang dilaksanakan pada tanggal 06 Desember tahun 2023. Penyuluhan ini ditujukan agar dengan waktu yang tersedia, materi dapat tersampaikan secara lengkap. Dengan penjelasan, diskusi dan tanya jawab, peserta dapat membangun pengetahuan dan kesadaran kesehatan reproduksi terkait menstruasi dan kebersihan organ reproduksi pada fase menstruasi yang benar.

2. Gambaran Iptek

Gambaran iptek dari kegiatan penyuluhan ini melibatkan ilmu pengetahuan dasar terkait kesehatan reproduksi terkait menstruasi yang benar yang dilakukan secara offline.

3. Partisipasi Mitra dan Feedback Kegiatan

Kegiatan ini diikuti kurang lebih 40 peserta di SMK Islam YPS Lenteng Agung, Jakarta Selatan.

4. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan ini melalui kunjungan ke Sekolah SMK Islam YPS Lenteng Agung, Jakarta Selatan. Kegiatan ini dilakukan dengan sebagai berikut :

- a) Mengurus izin
- b) Penyusunan proposal dan pembuatan SAP
- c) Penyampaian materi
- d) Pre test dan post test
- e) Tanya jawab

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

f) Pemberian reward

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pendidikan keehatan dinilai sukses karena materi yang disampaikan direspon positif dan peserta juga memberikan sikap baik yang diikuti 40 siswi SMK Islam YPS Jakarta. Respon positif juga diberikan dengan ikut berpartisipasi dalam diskusi tanya jawab. Kegiatan pendidikan kesehatan reproduksi terkait menstruasi yang dilakukan di SMK Islam YPS Jakarta bahwa dari 40 siswi yang mengikuti kegiatan pendidika kesehatan ini didapatkan keluhan paling banyak sebelum menstruasi yaitu nyeri sebanyak 45%, lalu disusul timbul jerawat 25%, dan perubahan mood 20%. Selanjutnya ditemukan keluhan saat menstruasi paling banyak ditemukan yaitu nyeri perut sebanyak 55%.

Hasil dari setelah dilakukan kegiatan pendidikan kesehatan reproduksi pada siswi SMK Islam YPS Jakarta di dapatkan pengetahuan para siswi meningkat berdasarkan hasil pre test dan post test yang kami berikan. Pada pertanyaan apa itu menstruasi hasil yang di dapat saat pre test 77,5% dan meningkat saat post test menjadi 84,6%. Pada pertanyaan berapa lama siklus menstruasi juga terjadi peningkatan dari 42,5% menjadi 64,1%. Pada pertanyaan tanda dan gejala meningkat dari 75% menjadi 84,6%. Pada pertanyaan terkait masalah menstruasi dari 77,5% menjadi 87,5%, dari 62,5% menjadi 66,7%, dan dari 72,5% menjadi 89,7%. Pengetahuan terkait menjaga kebersihan menstruasi juga meningkat dari 70% menjadi 82,1% dan dari 70% menjadi 97,4%.

IV. KESIMPULAN

Kesimpulan yang di dapat dari pendidikan kesehatan ini yaitu, permasalahan yang ditimbulkan akibat kurangnya pemahaman akan kesehatan reproduksi yang cukup, masih cukup banyak ditemukan. Terutama di kalangan remaja yang merupakan golongan yang rentan terhadap masalah yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi, terutama kebersihan reproduksi saat menstruasi terkait bagaimana penggantian pembalut & celana dalam pada saat menstruasi dan juga siklus menstruasi.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Hasil yang kami dapatkan setelah dilakukannya pendidikan kesehatan ini yaitu, peningkatan pengetahuan para siswi SMK Islam YPS yang meningkat dibuktikan dengan hasil pre test dan post test yang kami lakukan. Hasil penelitian yang baik didapatkan karena sekolah SMK Islam YPS Jakarta tempat dilakukannya pendidikan kesehatan merupakan lingkungan sekolah cukup baik, serta tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku para responden yang baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami sampaikan kepada Bapak Kepala Sekolah SMK Islam YPS Jakarta beserta jajarannya dan terkhusus bagi siswi yang berperan besar dalam pelaksanaan kegiatan PkM ini dan juga terimakasih untuk mahasiswa keperawatan Pokada Angkatan 2022 yang berpartisipasi dalam pengmas ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustang, A., Bastiana, B., & May Putra Agustang, A. D. (2022). Pkm Sosialisasi Metode Project Based Learning (PJBL) berorientasi kearifan Lokal. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 27–36. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i1.14>
- Azizah, Noor, dkk. 2015. “Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Musik Sebagai Upaya Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea). The 2nd University Research Colloquium.
- Fidhi Aningsih, Eka Sudiwati, N.D. (2018). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Asrama Sanggau Landungsari Malang, *Nurshing News*, Volume 3.
- Indasari, Nur dkk. 2020. “Efektifitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri Asrama Tahfizh Pondok Pesantren DDI AD Mangkoso”. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, Vol. 3 No.2: 201.
- Irdalisa, dkk. 2019. Modul Sistem Reproduksi Pada Manusia.
- Khumayroh, Rimma Wahyuni & Erika D.N. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Skala Dismenorea Pada Remaja Di SMAN 2 Karanganyar. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 3(3), 157-170.
- Lintang, Husnul Khotimah; Santi Sundary. (2022). Terapi Non-Farmakologi untuk mengatasi

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Nyeri Dismenore pada remaja. *Faletahan Health Journal*, 9(3), 343-352.
- Maharani, Y dkk. 2016. "Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap Intensitas Nyeri Haid (Disminore) pada Mahasiswa Stikes Madani Yogyakarta." *Journal Kesehatan Madani Medika* 7(1): 47-49.
- Rahmat, R. A., Pannyiwi, R., Malaha, N., Arfah, A., & Adam, A. (2022). PKM Bersahabat Dengan Covid-19. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 14–17. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i1.8>
- Resti Wijayanti, F. E., HB, E., Ratu, M., Arfah, A., Hartati, A., & Werdyaningsih, E. (2022). Analisis Faktor Terhadap Pelaksanaan Standar Asuhan Keperawatan Di Ruang Rawat Inap Puskesmas. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 47–49. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.39>
- Smith, J. K., Johnson, L. M., & Brown, A. R. (2022). Effectiveness of Screening Methods in Blood Banks: A Comparative Study. *Journal of Blood Banking*, 45(3), 201-215.
- Santa Maria Pekanbaru: *Jurnal SAINS teknologi Laboratorium Medik*, 4(2), 32-38.
- Sugianto, Castaka A., and Teguh M. Zundi. (2017). Rancang Bangun Aplikasi Donor Darah Berbasis Mobile di PMI Kabupaten Bandung. *Kopertip*, vol. 1, no. 1, 2017, pp. 11-18.
- Sukarni, Icemi & Wahyu P. *Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Tambun, Mastaida, Martaulina Sinaga. 2022. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Dismenore saat Menstruasi pada Siswa Putri Kelas XI SMK N. 8". *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, Vol. 1 No. 3.
- Wiknjastro, Hanifa. 2009. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Phonna, Riska dkk. 2017. Upaya Menjaga Kebersihan Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *Idea Nurshing Journal*, Vol. IX No. 2, 17-18.
- Putri, Nicky Antika, Ajeng Setianingsih. 2016. Hubungan Pengetahuan an Sikap Terhadap Perilaku Personal Hygiene Menstruasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Vol.05 No.01: 20.