



PENYULUHAN TENTANG EDUKASI *MENSTRUASI* PADA SISWI SD IT AL-HANIF DESA TAMBAHREJO GADINGREJO PRINGSEWU TAHUN 2022

Rini Wahyuni¹, Siti Rohani², Psiari Kusuma Wardani³, Mareza Yolanda
umar⁴, Juwita Desri Ayu⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu,
Lampung, Indonesia

email : rinicannywal66@gmail.com, siroazza@gmail.com, psiarikusumawardani@gmail.com,
marezaumar@gmail.com, jdesriayu@gmail.com

Abstrak

Remaja (Adolescence) menurut World Health Organization (WHO) adalah periode usia antara 10 sampai 19 tahun. Masa remaja adalah masa transisi antara masa anak-anak menuju kedewasa, dimana terjadi perubahan tubuh (growth spurt), timbul ciri-ciri seks sekunder, tercapainya fertilitas dan terjadinya perubahan-perubahan psikologi serta kognitif. Perubahan fisik pada wanita remaja seperti tinggi badan, payudara membesar, panggul membesar, *Menstruasi*, kulit berminyak, tumbuh bulu pada alat kelamin dan ketiak. Perubahan psikologi seperti tertarik pada lawan jenis, cemas, mudah sedih, lebih perasa, menarik diri, pemalu dan pemarah. *Menstruasi* adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. *Menstruasi* merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang.

Metode penyuluhan menggunakan metode ceramah, media penyuluhan menggunakan leaflet. subyek dalam pengabdian masyarakat ini adalah seluruh siswi kelas 4,5 dan 6 sebanyak 25 orang. Tempat penyuluhan adalah di SD IT AL-HANIF dan waktu dilaksanakan penyuluhan adalah bulan April 2022. Hasil dari penyuluhan didapatkan Sebelum dilakukan penyuluhan hanya 4 orang (16%) yang mengetahui tentang *Menstruasi*. Setelah diberikan penyuluhan seluruh siswa sudah mengerti dan memahami materi *Mentruasi*. Saran bagi orang tua dan guru adalah memberikan edukasi dan saling berkomunikasi agar siswi bisa tahu dengan keadaanya selama *Menstruasi*.

Kata kunci: *Menstruasi*, Remaja, penyuluhan

Abstract

Adolescence according to the World Health Organization (WHO) is the age period between 10 to 19 years. Adolescence is a period of transition between childhood and adulthood, where there is a growth spurt, secondary sex characteristics occur, fertility is achieved and psychological and cognitive changes occur. Physical changes in adolescent women such as height, enlarged breasts, enlarged pelvis, menstruation, oily skin, hair growth on the genitals and armpits. Psychological changes such as being attracted to the opposite sex, anxious, easily sad, more

sensitive, withdrawn, shy and angry. Menstruation is a natural process that occurs in women. Menstruation is regular bleeding from the uterus as a sign that the uterine organs have matured. The extension method uses the lecture method, the extension media uses leaflets. The subjects in this community service were all students of grades 4,5 and 6 as many as 25 people. the place for counseling is at SD IT AL-HANIF and the time for the counseling is April 2022.

The results of the counseling were obtained. Before the counseling was carried out only 4 people (16%) knew about Menstruation. after being given counseling all students already understand about the Menstruation material. Suggestions for parents and teachers are to provide education and communicate with each other so that students can know their situation during menstruation.

Keywords: menstruation, teenager, counseling

,

I. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan indikator kematangan seksual pada remaja putri. Menstruasi dihubungkan dengan beberapa kesalahan pemahaman praktik kebersihan diri selama *Menstruasi* yang dapat merugikan kesehatan bagi remaja. (Proverawati & Misaroh, 2014) Hygiene pada saat *Menstruasi* merupakan komponen personal hygiene (kebersihan perorangan) yang memegang peranan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang termasuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi. (Laila, 2016)

Remaja (Adolescence) menurut World Health Organization (WHO) adalah periode usia antara 10 sampai 19 tahun. Masa remaja adalah masa transisi antara masa anak-anak menuju kedewasa, dimana terjadi perubahan tubuh (growth spurt), timbul ciri-ciri seks sekunder, tercapainya fertilitas dan terjadinya perubahan-perubahan psikologi serta kognitif (Setyaningrum dan Zulfa, 2014).

Perubahan fisik pada wanita remaja seperti tinggi badan, payudara membesar, panggul membesar, *Menstruasi*, kulit berminyak, tumbuh bulu pada alat kelamin dan ketiak. Perubahan psikologi seperti tertarik pada lawan jenis, cemas, mudah sedih, lebih perasa, menarik diri, pemalu dan pemaarah. (Romauli dan Vindari, 2012) Perubahan-perubahan diatas terjadi karena adanya perubahan yang dipengaruhi oleh hormon estrogen dan progesteron. Hormon-hormon yang Perubahan fisik yang cukup terlihat ketika remaja memasuki usia antara 9-15 tahun, pada saat itu mereka tidak hanya tumbuh menjadi lebih tinggi dan lebih besar saja, tetapi terjadi juga perubahan-perubahan di dalam tubuh yang memungkinkan untuk berproduksi atau berketurunan. Perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa atau sering dikenal dengan istilah masa pubertas ditandai dengan datangnya *Menstruasi* pada perempuan. (Setyaningrum dan Zulfa, 2014)

Menstruasi merupakan kejadian fisiologis unik yang dialami oleh setiap perempuan (Mythili, 2007). Pengalaman pertama kali *Menstruasi* disebut juga menarche. Menarche dianggap kejadian penting karena sebagai puncak dari serangkaian perubahan seorang perempuan yang sedang menginjak dewasa dan kejadian yang menunjukkan organ-organ reproduksi mereka mulai berfungsi. *Menstruasi* merupakan salah satu perubahan kritis yang terjadi pada perempuan di kehidupan normal mereka (Parvin, et al, 2015).

Perubahan yang terjadi antara lain perubahan biologis atau fisik, psikologis, dan sosial membuat remaja putri perlu memperhatikan kebersihan organ reproduksi mereka. Kebiasaan menjaga organ reproduksi merupakan awal usaha menjaga kesehatan reproduksi pada remaja, namun kebanyakan remaja putri memiliki beberapa keyakinan dan kebiasaan yang salah terkait dengan perawatan diri saat *Menstruasi* (Gharoro, 2013).

Penting bagi orang tua, guru, dan praktisi kesehatan khususnya perawat untuk mampu terlibat dalam promosi hygiene *Menstruasi* remaja dan praktek perawatan diri untuk mengurangi beban penyakit dan hasil status kesehatan yang buruk berhubungan dengan buruknya hygiene saat *Menstruasi* Pembinaan kesehatan reproduksi remaja dilakukan untuk memberikan informasi dan pengetahuan yang berhubungan dengan perilaku hidup sehat bagi remaja (Adika, August 2013).

Salah satu yang menjadi kendala kurangnya mendapatkan informasi yang tepat mengenai menjaga kebersihan saat *Menstruasi* adalah topik *Menstruasi* masih menjadi hal yang tabu untuk dibicarakan di berbagai negara dan mendiskusikan masalah terkait *Menstruasi* dianggap sebagai sesuatu yang memalukan. Mitos-mitos yang ada di masyarakat kebanyakan mempunyai implikasi negatif untuk kesehatan perempuan, terutama kebersihan *Menstruasi* mereka (Rajakumari G, 2015). Tujuan dari penyuluhan ini adalah

meningkatkan pengetahuan tentang *Menstruasi* pada seluruh siswa di SD IT Al-Hanif Desa TambahRejo GadingRejo Tahun 2022.

II. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Metode dalam sosialisasi ini adalah dengan metode ceramah, dan Tanya jawab . Media yang digunakan adalah leaflet dan PPT tentang penyuluhan resiko tinggi pada kehamilan.

Terdapat tiga tahap dalam kegiatan ini, yaitu:

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dalam melaksanakan kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui seberapa pentingnya pengetahuan ibu tentang resiko tinggi pada kehamilan yang terdiri dari Survey

Melaksanakan observasi dan wawancara mendalam kepada bidan desa untuk menentukan prioritas masalah Pembuatan proposal Persiapan ruangan untuk kegiatan.

b. Tahap pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian melalui kegiatan sosialisasi ini terdiri dari beberapa kegiatan diantaranya

:Analisis kebutuhan : merupakan aktifitas yang ditujukan untuk menemukan kebutuhan yang dibutuhkan oleh ibu hamil, Sosialisasi : merupakan bentuk penyuluhan kesehatan menggunakan leaflet dan PPT , Implementasi : sosialisasi yang akan dilakukan maka ibu hamil diberikan pengetahuan serta wawasan tentang resiko tinggi pada kehamilan.

c. Tahap Akhir

Tahap akhir pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini antara lain : Telah Melakukan evaluasi kegiatan sosialisasi menggunakan tanya jawab sejauh mana pemahaman ibu hamil tentang resiko tinggi pada kehamilan,

Telah Melakukan pengamatan sebelum dan sesudah dilakukannya penjelasan materi, Telah Pembuatan laporan hasil kegiatan Telah melakukan Pengumpulan laporan hasil kegiatan

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dengan cara tatap muka dan diberikan penjelasan mengenai *Menstruasi* pada seluruh siswi dengan metode ceramah dan Tanya jawab, dilanjutkan dengan persiapan yang sudah dilakukan yaitu menyiapkan bahan materi yang akan disampaikan dengan siswa, penyusunan kalimat dan menampilkan gambar yang sesuai dengan pokok bahasan yang disampaikan.kegiatan ini telah dilaksanakan dalam waktu satu hari yaitu pada hari Senin, 11 April 2022, pukul 09.00 sampai 11.00 WIB. Peserta kegiatan sebanyak 25 siswi kelas 4, 5 dan 6 yang berada di SDIT AL-Hanif di Desa TambahRejo Gadingrejo Pringsewu Tahun 2002.

Dari 25 siswi yang telah diberikan penyuluhan sudah mengerti tentang materi *Menstruasi*, dan mampu menjawab pertanyaan dengan baik dan benar. Untuk kegiatan selanjutnya sebaiknya pihak Sekolah bekerja sama dengan Bidan Desa atau Puskesmas setempat di Desa TambahRejo Gadingrejo Pringsewu harus diberikan penyuluhan, agar siswi mendapatkan edukasi yang cukup berkaitan dengan masa Remaja khususnya pengetahuan tentang *Menstruasi* serta menjadi wadah saling bertukar informasi serta wawasan dari petugas kesehatan terhadap siswa atau dari ibu hamil terhadap ibu hamil yang lainnya.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan, bahwa seluruh siswa yang awalnya belum mengetahui tentang apa itu *Menstruasi* setelah diberikan penyuluhan hamper seluruh mahasiswa sudah mengerti dan memahami tentang penyuluhan *Menstruasi*. Penyuluhan dan edukasi yang berkelanjutan akan menambah pengetahuan siswi terlebih untuk persiapan menjelang *Menstruasi*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih diucapkan kepada Kepala sekolah , Guru ,Staf dan seluruh siswi .SDIT Al-Hanif. serta semua pihak yang telah membantu pelaksanaan pengabdian Keoada Masyarakat ini, terimakasih diucapkan kepada ketua LPPM Universitas Aisyah Pringsewu yang telah mengizinkan untuk kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adika, V. A.-I. (August 2013). Self care practices of menstrual hygiene among adolescents school going girls in Ammasoma Community, Bayelsa State. *International Journal of Nursing and Midwifery*, 100.
- Andriyani, A. 2013. *Panduan Kesehatan Wanita*. Solo: Assalam Group.
- Gharoro, L. A. (2013). Menstrual hygiene practices among junior secondary school students in Benin City. *Journal of Educational and Social Research*, 129.
- Irianto, K. (2015). *Kesehatan Reproduksi (Reproductive Health) Teori & Praktikum*. Bandung: Alfabeta.
- Parvin, M. N., Haque, M. M., Parvin, B., Islam, S. M., Begum, M. S., & Mondol, S. R. (2015). Hygiene practice during menstruation among adolescent schools girls. *The American Journal of Innovative Research and Applied Science*, 99.
- Rajakumari G, A. (2015). A study on knowledge regarding menstrual hygiene among adolscent school

girls. *Global Journal of Current Research*, 111.