

Edukasi Pengelolaan Menstruasi Sehat pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Lembang

Iga Retia Mufti, Diani Aliansy, Fita Kholima*, Eliya Pitriani, Nurul Hidayah,
Shafiyah Salma Nabillah, Rosdiana Ekasari, Amelia Riyani, Siti Rohmah

Program Studi Kebidanan, Institut Kesehatan Rajawali, Bandung, Indonesia

*Penulis korespondensi: fitakholima25@gmail.com

Dikirim : 30 Januari 2025

Direvisi : 30 April 2025

Diterima : 7 Mei 2025

Abstrak: Artikel ini menguraikan tentang kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kepada siswi SMA Negeri 2 Lembang terkait pendidikan kesehatan menstruasi di kalangan remaja putri. Survei awal menunjukkan sebagian besar siswi (72,73%) tidak memiliki pengetahuan memadai mengenai praktik menstruasi sehat sehingga dapat menimbulkan beragam gangguan kesehatan, seperti dismenorea primer dan masalah psikologis. Kegiatan penyuluhan diberikan dengan pemberian pengetahuan mencakup siklus menstruasi, kebersihan, dan kebutuhan nutrisi selama menstruasi. Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan menstruasi secara signifikan yang dapat berkontribusi pada kesejahteraan anak perempuan remaja secara keseluruhan dengan mengurangi kemungkinan gangguan menstruasi serta mempromosikan praktik yang lebih sehat. Selain itu, hasil kegiatan ini menekankan pentingnya sumber informasi yang dapat diandalkan karena banyak anak perempuan mengandalkan ibu mereka untuk bimbingan yang mungkin tidak selalu akurat. Inisiatif ini menyoroti perlunya mengintegrasikan pendidikan kesehatan menstruasi ke dalam kurikulum sekolah yang bertujuan untuk memberdayakan perempuan muda dan menumbuhkan lingkungan komunitas yang mendukung dan memenuhi kebutuhan kesehatan mereka secara efektif.

Kata kunci: Pendidikan kesehatan menstruasi, pengabdian untuk kesehatan, remaja putri

Abstract: This article presents a community service activity in the form of an educational outreach program conducted at SMA Negeri 2 Lembang, aimed at raising awareness among female students regarding menstrual health education. Preliminary surveys revealed that the majority of students (72.73%) lacked adequate knowledge about healthy menstrual practices, which could potentially lead to various health issues such as primary dysmenorrhea and psychological problems. The outreach program provided comprehensive information covering the menstrual cycle, hygiene practices, and nutritional needs during menstruation. The results indicated a significant improvement in awareness and understanding of menstrual health, which can contribute to the overall well-being of adolescent girls by reducing menstrual-related disorders and promoting healthier practices. Moreover, the findings highlight the importance of reliable information sources, as many girls primarily rely on their mothers for guidance, which may not always be accurate. This initiative underscores the need to integrate menstrual health education into school curricula as a means to empower young women and foster a supportive community environment that effectively addresses their health needs.

Keywords: adolescent girls, dedication to health, menstrual health education

1. Pendahuluan

Proses menstruasi merupakan peristiwa fisiologis yang dialami seluruh wanita dalam masa reproduktif dan ditandai dengan luruhnya lapisan endometrium yang keluar melalui vagina (Fauziyah, 2021). Sehubungan dengan hal ini, setiap wanita yang sehat secara fisiologis akan mengalami menstruasi. Pada umumnya, menstruasi pertama terjadi pada rentang usia 11-14 tahun, tetapi saat ini cenderung lebih dini. Bahkan, dapat dimulai sejak usia 9 tahun. Berdasarkan data dari UNICEF, satu dari empat anak di Indonesia tidak pernah mendapatkan edukasi mengenai menstruasi yang benar sebelum mengalami menstruasi pertamanya. Sebagian besar anak tidak dalam keadaan siap saat mengalami menstruasi sehingga muncul emosi sedih, menangis, dan cemas. Informasi tentang menstruasi bisa didapatkan melalui berbagai sumber. Sehubungan dengan hal ini, anak-anak lebih percaya kepada orang tua (ibu) sebagai informan utama. Meskipun begitu, masih terdapat orang tua yang memberikan misinformasi. Fakta ini diperkuat oleh penelitian yang mengungkapkan bahwa mayoritas sumber informasi tentang menstruasi adalah ibu (81%), sedangkan sisanya berasal dari kakak, media, teman, dan guru (Umriaty dkk., 2023).

Masa remaja merupakan masa peralihan atau transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dengan batasan usia 10-19 tahun yang ditandai dengan adanya perubahan fisik dan psikis (Susanti & Lutfiyati, 2020). Remaja akan mengalami menstruasi sebagai proses alamiah wanita berupa keluarnya perdarahan disebabkan oleh peluruhan lapisan dinding rahim dan berlangsung secara siklus setiap bulan, kecuali pada masa kehamilan. Dalam hal ini, masih banyak remaja putri yang belum mengetahui dan memahami langkah-langkah dalam menjaga kebersihan pada saat menstruasi (Pane *et al.*, 2022).

Remaja putri dapat berada pada kondisi emosi yang labil apabila tidak memperoleh informasi dengan baik terkait siklus menstruasi sehingga mereka menjadi rentan untuk mengalami gangguan menstruasi primer. Dismenorea primer sering terjadi pada remaja yang sedang tumbuh dan berkembang baik secara fisik maupun psikis. Minimnya kesiapan remaja putri dalam menghadapi perkembangan dan pematangan tubuhnya dapat memicu masalah psikologis yang berdampak pada gangguan fisik, seperti gangguan menstruasi, termasuk dismenorea. Sehubungan dengan hal ini, wanita mempunyai emosi yang labil sehingga mudah mengalami dismenorea primer. Faktor psikologis penderita dismenorea menyebabkan gangguan tidur (insomnia) (Winarni dkk., 2023).

Menstruasi menjadi perdarahan periodik dari uterus yang disertai dengan pelepasan

endometrium. Wanita mengeluarkan sel telur yang matang dari salah satu indung telur secara bergantian pada setiap bulan (Hayya dkk., 2023). Siklus menstruasi melibatkan beberapa fase, yaitu fase menstruasi, fase folikuler, fase ovulasi, dan fase luteal yang diatur oleh hormon-hormon reproduksi, seperti GnRH, FSH, LH, estrogen, dan progesteron (Ilham dkk., 2023). Sebelum menstruasi, banyak wanita mengalami sindrom pramenstruasi (PMS) yang ditandai dengan nyeri pada payudara, perubahan *mood*, stres, serta gejala fisik seperti kram perut, sakit kepala, dan mual (Angrainy dkk., 2023). Selain itu, terdapat berbagai gangguan menstruasi, seperti amenorea, *spotting*, menoragia, metroragia, oligomenorea, *polimenore*, *hipermenore*, *hipomenore*, dan dismenorea (Pratiwi dkk., 2024). Pemeliharaan kebersihan organ reproduksi saat menstruasi sangat krusial untuk mencegah infeksi serta menjaga kesehatan dengan mengganti pembalut secara teratur, mandi, dan menjaga kebersihan area genital (Khoiroh dkk., 2024). Selain itu, pola makan yang sehat berperan dalam menjaga keseimbangan hormon dan meredakan nyeri menstruasi. Makanan yang dianjurkan meliputi karbohidrat, protein, dan lemak sehat serta makanan kaya zat besi, magnesium, kalsium, dan vitamin C (Febrina, 2020).

Program pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memperluas pemahaman tentang kesehatan reproduksi wanita, dengan penekanan khusus pada menstruasi, yang merupakan komponen penting dari kesehatan reproduksi wanita. Kegiatan ini dirancang dalam bentuk sosialisasi dan penyuluhan untuk memberikan pemahaman yang mendalam dan menyeluruh tentang proses biologis alamiah yang dialami setiap perempuan. Keputusan tersebut didasarkan pada kebutuhan untuk membuat lingkungan diskusi yang nyaman dan interaktif yang mana peserta dapat secara leluasa bertanya dan berbagi tentang masalah yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi mereka. Saat ini, masih banyak remaja yang tidak tahu atau bahkan keliru pemahaman tentang menstruasi. Beberapa orang mungkin tidak memahami pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan selama menstruasi, sementara yang lain mungkin menganggap menstruasi sebagai topik yang dianggap sensitif untuk didiskusikan. Selain itu, banyak orang yang tidak tahu bagaimana mengatasi gejala menstruasi, seperti nyeri dan ketidaknyamanan serta cara memilih makanan yang tepat untuk dikonsumsi selama menstruasi. Peserta diharapkan dapat memperoleh pemahaman mendalam tentang semua aspek menstruasi, mulai dari pemahaman dasar, proses biologis, hingga pengobatan praktis. Fokus utamanya adalah meningkatkan pengetahuan peserta tentang kesehatan reproduksi sehingga mereka dapat memahami tanda-tanda serta gejala normal maupun abnormal, memahami siklus menstruasi mereka dengan lebih baik, dan memahami cara menjaga organ reproduksi tetap

bersih. Selain itu, peserta juga diharapkan dapat mengidentifikasi gangguan menstruasi yang mungkin terjadi dan kapan harus mendapatkan bantuan medis.

Setelah kegiatan ini, peserta diharapkan tidak hanya memahami tentang teori menstruasi, tetapi juga dapat menggunakan pengetahuan ini dalam kehidupan sehari-hari, seperti memilih makanan yang tepat selama menstruasi dan menerapkan gaya hidup sehat untuk mengurangi ketidaknyamanan. Selain itu, mereka diharapkan dapat berkontribusi pada perubahan dalam komunitas mereka dengan berbagi pengetahuan yang telah mereka peroleh dengan teman dan keluarga mereka sehingga memiliki dampak multiplikator yang meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kesehatan reproduksi.

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan memberikan edukasi pengelolaan menstruasi sehat kepada remaja putri. Sasaran kegiatan ini adalah siswi SMA Negeri 2 Lembang yang berjumlah 55 siswi. Kegiatan ini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab untuk membahas materi tentang pengelolaan menstruasi sehat, definisi menstruasi, proses menstruasi terjadi, tanda dan gejala, siklus menstruasi, gangguan menstruasi, penyebab dan cara mengatasi nyeri, cara menjaga kebersihan organ reproduksi selama menstruasi, dan makanan sehat selama periode menstruasi. Advokasi dilakukan dengan melakukan dialog bersama manajemen sekolah yang dalam hal ini adalah humas sekolah. Diskusi dilakukan untuk mengetahui tentang pemenuhan sarana dan fasilitas penunjang dalam mengimplementasikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), terutama terkait kesehatan menstruasi.

3. Hasil dan Diskusi

Kegiatan pengabdian ini dilanjutkan dengan agenda utama, yakni penyampaian edukasi tentang cara pengelolaan menstruasi sehat. Untuk mengukur pengetahuan awal peserta tentang pengelolaan menstruasi sehat, semua peserta menjalani *pre-test* sebelum penyuluhan dimulai. Hasil tes ini sejalan dengan temuan diskusi yang dilakukan tim pengabdian melalui survei awal, menunjukkan bahwa mayoritas peserta penyuluhan (72.73%) kurang memiliki pengetahuan yang cukup tentang cara menjalankan menstruasi secara sehat dan tepat. Kurangnya pengetahuan ini ditunjukkan sebagai salah satu faktor yang menyebabkan remaja putri tidak melakukan pengelolaan menstruasi dengan tepat dan sehat. Hasil pengabdian ini menjelaskan

dinamika proses pendampingan melalui berbagai ragam kegiatan dirancang untuk memecahkan masalah komunitas terkait pengelolaan menstruasi yang sehat. Kegiatan yang dilaksanakan melibatkan beberapa bentuk aksi teknis dan program dirancang untuk memperluas wawasan serta meningkatkan kesadaran peserta. Sebagai bagian dari aksi program, tim pengabdian membagikan *leaflet* yang berisi informasi penting mengenai pengelolaan menstruasi sehat sehingga peserta memiliki referensi yang dapat dibaca secara mandiri setelah sesi edukasi. Selain itu, materi penyuluhan juga disampaikan melalui tampilan video animasi yang menarik sehingga memudahkan peserta untuk memahami konsep-konsep yang disampaikan secara lebih visual dan interaktif. Pemaparan materi juga dilakukan dengan menggunakan presentasi Power Point yang terstruktur dengan baik, supaya edukasi yang diberikan dapat dipahami dengan jelas dan mudah oleh peserta. Kegiatan ini juga diwarnai dengan sesi *ice breaking* yang membantu peserta merasa lebih rileks dan siap menerima informasi. Selain itu, tim pengabdian juga menyelenggarakan *game* yang dirancang untuk memperkuat pemahaman peserta mengenai materi yang telah disampaikan sehingga pembelajaran tidak hanya bersifat teoretis, tetapi juga menyenangkan dan aplikatif. Sesi tanya jawab pun menjadi bagian penting dalam kegiatan ini, di mana peserta diberi peluang untuk mengajukan pertanyaan dan berdiskusi langsung mengenai hal-hal yang masih kurang dipahami setelah pemaparan materi. Semua bentuk aksi ini dirancang untuk menjawab kebutuhan komunitas dalam meningkatkan pemahaman mereka tentang pengelolaan menstruasi yang sehat, memastikan bahwa penyuluhan ini efektif, dan memberikan dampak yang positif bagi peserta. Dokumentasi kegiatan penyuluhan diberikan dalam Gambar 1 dan hasil evaluasi terhadap kegiatan penyuluhan diberikan dalam Tabel 1.



Gambar 1. Pemberian Penyuluhan Siswi SMA Negeri 2 Lembang

Tabel 1. Hasil *pre-test* dan *post-test* peserta penyuluhan

Pengetahuan	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	n	%	n	%
Baik	6	10,91	27	49,09
Cukup	9	16,36	15	27,27
Kurang	40	72,73	13	23,64
Total	55	100	55	100

Berdasarkan Tabel 1, terdapat kemajuan pemahaman partisipan usai berpartisipasi dalam program edukasi. Setelah pemaparan materi, siswi diminta untuk mengisi kuesioner *post-test* guna mengukur sejauh mana pemahaman terhadap materi tersebut. Hasil *post-test* dengan kategori baik pada pengetahuan menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan (49,09%) dibandingkan dengan hasil *pre-test* (10,91%). Tujuan dari pengisian kuesioner ini adalah untuk melihat perbandingan pemahaman siswi terhadap pengelolaan menstruasi sehat sebelum dan sesudah dipaparkannya materi. Peningkatan pemahaman dan motivasi peserta mencerminkan keberhasilan penyuluhan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kepada siswi SMA Negeri 2 Lembang terkait pendidikan kesehatan menstruasi di kalangan remaja putri berhasil meningkatkan pengetahuan mereka tentang menstruasi sehat. Pengetahuan yang diperoleh mencakup berbagai aspek, seperti pentingnya menjaga kebersihan pribadi selama menstruasi, memahami siklus menstruasi yang sehat, mencegah gangguan menstruasi yang tidak normal, dan menjaga kesejahteraan fisik serta mental selama periode menstruasi. Hasil evaluasi terhadap kegiatan penyuluhan memperlihatkan terjadinya peningkatan pemahaman sebesar 49,09 % dibandingkan dengan pemahaman awal sebelum dilakukan penyuluhan.

Meskipun pengetahuan dari remaja dalam kegiatan ini sudah relatif baik, tetapi tetap harus diperlukan pengawasan dan edukasi kesehatan dengan sistem berkelanjutan melalui UKS. Selain itu, pada masa mendatang dapat dilakukan pemberdayaan siswi SMA untuk menjadi kader pengelolaan menstruasi sehat pada remaja di lingkungannya.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Institut Kesehatan Rajawali yang telah memberikan bantuan pendanaan sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan lancar.

Selanjutnya, ucapan terima kasih disampaikan juga kepada Humas Sekolah SMA Negeri 2 Lembang beserta jajarannya yang telah memberikan izin lokasi melakukan pengabdian sehingga kegiatan penyuluhan terlaksana dengan baik. Tak lupa, apresiasi disampaikan kepada seluruh tim anggota yang telah berusaha dengan sungguh-sungguh dalam menyukseskan kegiatan penyuluhan serta penyusunan artikel. Dukungan, kerja sama, dan dedikasi dari semua pihak sangat berperan dalam kelancaran dan keberhasilan program ini. Semoga pengetahuan dan pengalaman yang didapat dapat memberikan manfaat bagi masyarakat, khususnya bagi remaja dalam memahami pentingnya pengelolaan menstruasi yang sehat.

Daftar Referensi

- Angrainy, R., Istawati, R., & Putri, M. (2023). Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa dengan Pra Menstruasi Sindrom, *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 12(1), 76–82.
- Fauziyah, S. (2021). Tingkat Pengetahuan Peran Hormon Reproduksi terhadap Menstruasi pada Siswi MAN Kota Sorong. *Skripsi Program Studi Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Febrina, R. (2020). Edukasi Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi, *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(3), 201–204.
- Hayya, R.F., Wulandari, R., & Sugesti, R. (2023). Hubungan Tingkat Stress, Makanan Cepat Saji dan Aktivitas Fisik terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja di PMB N Jagakarsa. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1338–1355.
- Ilham, M.A., Islamy, N., & Nasution, S.H. (2023). Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja : *Literature Review*, *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192.
- Khoiroh, N., Putri, N.A.H., & Rahmayani, I. (2024). Pelatihan dan pendampingan optimalisasi manajemen kebersihan menstruasi pada remaja putri, *SENADIMAS*, 9(1), 1808–1815.
- Pane, J., Pakpahan, R., & Nadeak, S. (2022). *An Overview of Young Women's Knowledge of Menstrual Personal Hygiene*, *Indonesian Journal of Global Health Research*, 4(4), 921–928.
- Pratiwi, L., Harjanti, A.I., Oktiningrum, M., & Maharani, K. (2024). *Mengenal Menstruasi dan Gangguannya*. CV Jejak, Sukabumi.
- Susanti, D & Lutfiyati, A. (2020). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Perilaku *Personal Hygiene* saat Menstruasi, *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 11(2), 166–172.
- Umriaty, Saputri, R.E., Pratiwi, R.S., & Mayasari, I.C. (2023). Peningkatan Ketrampilan Pengelolaan Kesehatan Menstruasi di SMA Negeri 1 Kramat, *Transformasi: Jurnal*

Pengabdian pada Masyarakat, 3(1), 30–37.

Winarni, Rahmawati, A., Hasanah, & Putri, W.A. (2023). Upaya Penanganan Dismenorea Berbasis Thibbun Nabawi pada Remaja, *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 1(4), 113–121.