

Penyuluhan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMK 1 Al Hikmah Mayong Jepara

Resty Prima Kartika^{1*}, Ita Rahmawati²

^{1,2} Universitas Al Hikmah Jepara, Program Studi Kebidanan

*Email: Humairoh.kartika@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan reproduksi adalah keadaan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial secara lengkap dan bukan hanya adanya penyakit atau kelemahan, dalam segala hal yang berhubungan dengan sistem reproduksi dan fungsi-fungsi serta prosesnya. Kesehatan reproduksi adalah modal utama untuk dapat mencetak generasi penerus yang berkualitas yang akan memajukan bangsa. Untuk mendapatkan kesehatan reproduksi yang sehat optimal diperlukan pemeliharaan yang berkualitas sedini mungkin, yaitu sejak remaja. Masa remaja merupakan salah satu masa yang sangat penting dalam siklus hidup manusia dimana terjadi perubahan yang sangat dramatis baik perubahan fisik, seksual, psikologis, maupun mental. Remaja merupakan kelompok populasi yang besar, yaitu sekitar 20% dari populasi dunia dan 85% di antaranya tinggal di negara sedang berkembang. Secara fisik remaja relatif sehat karena sudah tidak mudah menderita penyakit infeksi seperti masa anak dan belum terlalu berisiko mengalami penyakit degeneratif seperti orang tua. Meskipun demikian, kelompok remaja sangat berisiko mengalami masalah kesehatan yang berhubungan dengan perilaku, terutama yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi. Menurut *World Health Organization WHO* sepertiga masalah kesehatan pada dewasa berhubungan dengan kondisi atau perilaku yang dialami pada masa remaja. Masalah perilaku remaja saling berkaitan satu dengan lainnya, namun demikian sesungguhnya dapat dicegah dan ditangani.

Kata Kunci: Gangguan Menstruasi, Remaja Putri

ABSTRACT

Reproductive health is a state of complete physical, mental, and social well-being, and not merely the absence of disease or infirmity, in all matters related to the reproductive system and its functions and processes. Reproductive health is the primary foundation for producing a quality future generation that will advance the nation. Optimal reproductive health requires quality care as early as possible, starting in adolescence. Adolescence is a crucial period in the human life cycle, characterized by dramatic physical, sexual, psychological, and mental changes. Adolescents constitute a large population group, comprising approximately 20% of the world's population, with 85% of them living in developing countries. Physically, adolescents are relatively healthy because they are less susceptible to infectious diseases than children and are not as at risk for degenerative diseases as older adults. However, adolescents are at high risk for behavioral health problems, particularly those related to reproductive health. According to the World Health Organization, one-third of adult health problems are related to conditions or behaviors experienced during adolescence. Behavioral problems in adolescents are interrelated, yet they are preventable and manageable.

Keywords: Menstrual Disorders, Adolescent Girls

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi adalah keadaan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial secara lengkap dan bukan hanya adanya penyakit atau kelemahan, dalam segala hal yang berhubungan dengan system reproduksi dan fungsi-fungsi serta prosesnya. Kesehatan reproduksi adalah modal utama untuk dapat mencetak generasi penerus yang berkualitas yang akan memajukan bangsa. Untuk mendapatkan kesehatan reproduksi yang sehat optimal diperlukan pemeliharaan yang berkualitas sedini mungkin, yaitu sejak remaja.

Ketika seseorang memasuki masa remaja, akan terjadi perubahan fisik yang pesat dan perubahan endokrin/hormonal yang sangat dramatik merupakan pemicu terjadinya masalah kesehatan kesehatan reproduksi yang serius jika tidak mendapatkan perhatian yang benar. Contoh masalah kesehatan reproduksi pada remaja adalah penyakit pada organ reproduksi. Kesehatan organ reproduksi adalah modal dasar untuk mendapatkan kesehatan reproduksi yang optimal, sehingga kelak, jika masa bereproduksi (usia reproduksi sehat) tiba, organ tersebut akan dapat berfungsi dengan optimal. Salah satu cara untuk memelihara organ reproduksi supaya tetap sehat adalah dengan berperilaku sehat, salah satunya adalah dengan menjaga kebersihan (personal hygiene), terutama pada organ reproduksi.

METODE

Pelaksanaan kegiatan Penyuluhan ini dilaksanakn oleh dosen Universitas Al Hikmah Jepara dengan melibatkan mahasiswi kebidanan semester V dengan rincian sebagai berikut :

1. Model *Community development* yaitu pendekatan yang melibatkan masyarakat secara langsung sebagai subjek dan objek pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
2. Model *Participatory Rural Appraisal* (PRA) yang menekankan keterlibatan siswi secara keseluruhan mulai dari perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan (Supriatna, 2014)
3. Model yaitu pendekatan sosialisasi, penyuluhan dan pelatihan sebagai sarana transfer ilmu pengetahuan kepada masyarakat

Metode kegiatan pengabdian ini adalah penyuluhan (Pre-test dan Post-Test). Pengabdian Masyarakat dilakukan ini dilakukan pada bulan Juni pada remaja Putri di SMK 1 Al Hikmah Mayong Jepara. Kegiatan ini berupa penyuluhan kesehatan dalam rangka pembentukan generasi sadar kesehatan reproduksi.. Hasil akhir pada kegiatan ini nanti terbentuknya kelompok geneerasi sadar kesehatan yang akan memberikan informasi kepada siswi SMK 1 Al Hikmah Mayong Jepara kepada adek kelasnya dan dilakukan secara terus menerus. Remaja Putri di SMK 1 Al Hikmah Mayong Jepara dengan jumlah responden 40 Remaja Putri. Evaluasi hasil kegiatan ini menggunakan metode pretest dan posttest. Soal pretest diberikan sebelum dilakukannya Penyuluhan dan *Post test* di bagikan juga setelah dilakukan Penyuluhan dengan soal yang sama. Pengetahuan akan di nilai sebelum dan sesudah diberikan Penyuluhan. Alat bantu saat penyuluhan yaitu Lembar balik terkait macam-macam gangguan menstruasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian di SMK 1 Al Hikmah Mayong Jepara adalah sebagai berikut: Pemberian materi tentang Promosi Kesehatan mengenai macam-macam gangguan menstruasi .Pengabdian ini dilakukan oleh Resty Prima Kartika, Pada kegiatan ini dihadiri oleh ketua pelaksana pengabdian, Mahasiswa dan 40 siswi SMK 1 Al Hikmah Mayong . Adapun nilai pre-test pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian materi menunjukkan bahwa hasil pengetahuan para siswi saat dilakukan pretest sebelum Promosi Kesehatan (penyuluhan) yaitu bernilai baik sebesar 20%) dan pengetahuan ibu yang cukup ada 30%, Serta Pengetahuan Ibu yang Kurang ada 50%. Dari hasil didapatkan pengetahuan siswi SMK 1 Al Hikmah Mayong tentang Gangguan Menstruasi pada remaja putri masih kurang. Setelah diberikan Promosi Kesehatan hasil yang didapatkan yaitu pengetahui baik 70% dan pengetahuan cukup ada 305%. Sehingga dapat disimpulkan, pengetahuan siswi SMK 1 Al Hikmah Mayong tentang Gangguan Menstruasi pada remaja putri meningkat setelah diberikan penyuluhan.

KESIMPULAN

Evaluasi dilaksanakan langsung pada hari itu juga dengan memberikan kuisisioner terkait pengetahuan siswi sesuai dengan masalah dan tujuan yang akan dicapai. Kemudian tim UKS dan guru yang ditunjuk akan mengevaluasi siswi nya setiap 6 bulan dengan melakukan pemeriksaan Kesehatan terutama terkait dengan sistem reproduksi

Dari berbagai masalah yang di temukan maka untuk jangka pendek Solusi yang ditawarkan kepada siswa untuk mengatasi permasalahan adalah kami berbagi secara bertahap, tahap awal yang akan dilakukan adalah memberikan penyuluhan dan memberikan pendampingan cara menjaga kebersihan pada organ reproduksi yang bermasalah dengan cara Perlu adanya penyuluhan secara rutin dan berkelanjutan, Memberikan informasi bahwa pentingnya edukasi Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri dalam mengurangi gangguan tersebut serta melakukan edukasi sehingga mereka memiliki kemampuan untuk mengajak dan memberikan informasi kepada siswi SMK 1 Al Hikmah Mayong Jepara yang lainnya agar mau bersama sama mencegah Gangguan Menstruasi

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar Hairil. (2021). *Teori Kesehatan Reproduksi*. Penerbit Muhammad Zaini
- Hapsari, A. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja*. Semarang: Undip
- Kemenkes RI. (2014). *Infodatin: Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia*, Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Maryam, A. (2020). *Bahan Ajar Kesehatan Reproduksi*. Makasar : Prodi Kesehatan Masyarakat Univeristas Indonesia Timur
- Prijatni,ida. (2016). *Konsep Kesehatan Reproduksi*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia,
- Priyanti, S., & Syalfina, A. D. (2017). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Dan Keluarga Berencana*. Surakarta : CV Kekata Grup
- Rima Wirenviona, S. S. T. M. K., Anak Agung Istri Dalem Cinthya Riris, S. S. T. M. K., & Dr. Rr. Iswari Hariastuti, D. M. K. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Airlangga University Press