



EDUKASI PENTINGNYA MENGETAHUI FAKTOR YANG MEMPENGARUHI GANGGUAN MENSTRUASI PADA MASYARAKAT

Anitha^a

**^a Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesetiakawanan Sosial Indonesia, DKI
Jakarta, Indonesia**

e-mail : anitha@stikeskesosi.ac.id

No Tlp WA : 085753740095

ABSTRACT

Menstrual disorders are one of the complaints in today's teenagers. Adolescents experience disorders related to menstruation such as irregular menstrual cycles, pain, prolonged and heavy bleeding during menstruation, while factors that can affect menstrual disorders include stress, physical activity, age, weight, genetics and nutrition. Women in general, and adolescents in particular are very susceptible to physical and mental disorders that can affect their menstrual cycle. Therefore, socialization is needed to find out the factors that can interfere with the menstrual cycle and how to make the menstrual cycle in women run smoothly again.

Keywords: *Menstrual disorders; factors; public; woman*

ABSTRAK

Gangguan menstruasi merupakan salah satu keluhan pada remaja saat ini. remaja mengalami gangguan yang terkait dengan menstruasi seperti siklus menstruasi yang tidak teratur, nyeri, perdarahan yang lama dan banyak saat menstruasi, adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi gangguan menstruasi antara lain stress, aktivitas fisik, usia, berat badan, genetik dan gizi. Wanita pada umumnya, dan remaja pada khususnya sangat rentan mengalami gangguan fisik dan mental sehingga dapat mempengaruhi siklus menstruasi mereka. Oleh karena itu, diperlukan adanya sosialisasi untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat menjadi gangguan siklus menstruasi dan bagaimana cara agar siklus menstruasi pada Wanita menjadi lancar kembali.

Kata Kunci: Gangguan menstruasi; faktor-faktor; masyarakat; wanita

1. PENDAHULUAN

1.1 Analisis situasi

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Populasi remaja di dunia yaitu sekitar 1 miliar atau 1 dari 6 penduduk dunia. Jumlah ini akan terus bertambah seiring dengan laju pertumbuhan penduduk dunia setiap tahunnya. Sebanyak 85% di antaranya berada di negara berkembang, seperti di Indonesia (Kusmiran, 2012). Hasil Sensus Penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa jumlah penduduk Indonesia yaitu sebesar 237.641.326 jiwa, dan 63,4 juta atau 27% di antaranya adalah remaja umur 10-24 tahun (Badan Pusat Statistika, 2010).

Secara biologis, masa remaja adalah usia diantara masa anak-anak dan dewasa dengan ditandai dengan perubahan fisik, emosi, dan psikis. Perubahan yang dapat terlihat pada masa peralihan itu adalah bentuk badan, cara berpikir, bersikap, dan bertindak seorang individu, bukan lagi anak-anak tetapi bukan pula dewasa yang telah matang.

Perubahan secara fisik pada remaja ditandai dengan perubahan pada penampilan fisik dan fungsi fisiologis, terutama yang berkaitan dengan kelenjar seksual. Tanda tanda perubahan fisik pada masa remaja terjadi dalam konteks pubertas yakni kematangan organ organ seks dan kemampuan reproduktif yang bertumbuh dengan cepat yang disebut dengan "*growth spurt*" (Mar'at, 2008). Pada wanita diawali dengan terjadinya menstruasi pertama kali atau menarche usia 12-13 tahun (Manuaba, 2009). Selanjutnya menstruasi akan terjadi terus menerus setiap bulannya. Pada awalnya perdarahan sering tidak teratur karena bentuk menstruasinya anovulatoir (tanpa pelepasan telur). Setelah usia 17-18 tahun menstruasi baru akan teratur. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8 hari. Jumlah darah yang hilang sekitar 30-40 cc. Puncaknya hari ke- 2 atau ke-3 dengan jumlah pemakaian pembalut sekitar 2-3 buah per hari (Manuaba, 2009).

Siklus menstruasi yang terganggu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stres, genetik dan gizi (Octaria, 2009 dalam Isnaeni, 2010). Masa remaja sangat rentan untuk dapat mengalami siklus menstruasi yang terganggu. Tubuh remaja sedang mengalami transisi sehingga kemungkinan dapat stress, mengalami gangguan baik gangguan pikiran, perasaan dan perilaku.

Tingginya angka kejadian gangguan terkait menstruasi di atas kemungkinan berkaitan dengan tingkat stress dan aktivitas fisik yang dilakukan oleh para remaja seperti yang sudah dipaparkan sebelumnya. Aktivitas fisik seseorang dapat memberikan dampak pada kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi para remaja itu seperti halnya gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. Gangguan terkait menstruasi menjadi hal penting untuk diperhatikan karena ini akan mempengaruhi

kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari remaja itu sendiri. Selain itu juga dikhawatirkan gangguan siklus menstruasi yang berkepanjangan dan tidak diatasi dapat memicu terjadinya penyakit kanker payudara, osteoporosis dan penyakit kardiovaskuler (Rahima, 2013).

1.2 Permasalahan mitra

Gangguan menstruasi merupakan suatu masalah besar yang dihadapi oleh remaja putri yang banyak ditemukan di Indonesia. Prevalensi gangguan menstruasi di dunia semakin meningkat seiring dengan bertambahnya usia dan kesibukan yang dilakukan oleh remaja-remaja putri. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terganggunya menstruasi diantaranya adalah faktor stress dan aktivitas fisik, dari stress tingkat ringan sampai dengan sangat berat dan aktivitas ringan, sedang, berat.

Dengan adanya sosialisasi ini diharapkan agar masyarakat khususnya remaja mengetahui dan mempraktekkan bagaimana berperilaku yang baik pada saat menstruasi, sehingga siklus menstruasi dapat berjalan dengan lancar, tidak ada gangguan.

2. METODE

2.1 Desain Kegiatan

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan secara tatap muka di lingkungan RT 16 RW 04 Kelurahan Rawa Buaya dengan melibatkan ibu-ibu rumah tangga atau remaja wanita. Tahapan yang dilakukan adalah mempersiapkan materi tentang faktor-faktor pemicu siklus menstruasi terganggu, bagaimana cara agar siklus menstruasi menjadi normal kembali, pemberian kuisisioner, dan pemaparan materi di depan warga atau ibu-ibu rumah tangga dan remaja Wanita yang terlibat

2.2 Waktu dan Tempat kegiatan

Kegiatan penyuluhan dan pembagian kuisisioner diadakan pada bulan Januari 2020 di lingkungan RT 16 RW 04 Kelurahan Rawa Buaya, Cengkareng, Jakarta Barat

3.1 Hasil dan Tahap Pelaksanaan Kegiatan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang Edukasi Pentingnya Mengetahui Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Menstruasi Pada Masyarakat ini dilaksanakan secara luring dilakukan di lingkungan RT 16 RW 04 Kelurahan Rawa Buaya. Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 18 Januari 2020. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu-ibu rumah tangga di RT 16 RW 04 Kelurahan Rawa Buaya yang berjumlah 21 orang.

Pelaksanaan kegiatan berupa penyuluhan tentang pengetahuan kesehatan tentang Edukasi Pentingnya Mengetahui Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Menstruasi Pada Masyarakat ini dilakukan secara luring. Pada kesempatan ini tim pengabdian masyarakat memaparkan materi tentang apa itu menstruasi, siklus menstruasi, faktor-faktor yang dapat menyebabkan cepat atau lamanya siklus menstruasi, bagaimana cara mengatasi agar tidak terjadi gangguan pada siklus menstruasi, asupan yang bisa dimakan ketika lagi menstruasi, dan bagaimana cara mengatur agar tidak stress selama 45 menit, kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab selama 30 menit. Tanya jawab dilakukan agar supaya pemahaman masyarakat yang mengikuti pengabdian masyarakat menjadi lebih meningkat. Responden juga diminta untuk mengisi kuisioner yang disediakan oleh tim pengabdian masyarakat untuk mengukur pemahaman responden sebelum dan sesudah pemaparan materi yang disampaikan oleh tim pengabdian.

3.2 Hasil Kuisioner Responden

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Tim Dosen STIK Kesetiakawanan Sosial Indonesia tidak hanya berupa penyampaian materi saja, melainkan dilakukannya pembagian kuisioner kepada responden untuk mengukur tingkat pengetahuan dan pemahaman responden terhadap kegiatan yang telah dilakukan. Kuisioner dibagikan kepada 16 orang responden yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat.

Tabel 3. Gambaran Peserta yang hadir dalam kegiatan

No	Usia (Tahun)	Jumlah	Persentase
JURNAL ABDIMAS KESOSI		Vol.3, No.1, Januari 2020, pp. 7-15	

			(%)
1	20-35	15	71,42
2	36-51	6	28,58
Jumlah		21	100,00

Gambaran peserta yang hadir sebagai peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat disajikan pada tabel 3. Peserta yang hadir dalam kegiatan ini didominasi oleh ibu-ibu rumah tangga yang berusia 20-35 Tahun sebanyak 15 orang (93,75%) dan ibu-ibu yang berusia 36-51 tahun hanya 6 orang (28,58%). Karena materi yang disampaikan sangat penting dalam hal kesehatan terutama bagi ibu-ibu rumah tangga yang belum lanjut usia yakni apa itu menstruasi, siklus menstruasi, faktor-faktor yang dapat menyebabkan cepat atau lamanya siklus menstruasi, bagaimana cara mengatasi agar tidak terjadi gangguan pada siklus menstruasi, asupan yang bisa dimakan ketika lagi menstruasi, dan bagaimana cara mengatur agar tidak stress. Peserta sangat terbantu dengan adanya pengmas ini dikarenakan usia yang menjadi responden adalah usia produktif atau belum dikategorikan dalam usia lanjut.

Tabel 4. Hasil Evaluasi Kuisioner Pengetahuan peserta sebelum pemaparan materi

No	Klasifikasi penilaian	Jumlah peserta	Persentase (%)
1	Mengetahui	7	33,33
2	Tidak mengetahui	14	66,67
Jumlah		21	100,00

Hasil evaluasi kuisioner pengetahuan peserta sebelum pemaparan materi disajikan pada tabel 4. Sebanyak 14 peserta (66,67%) belum mengetahui mengenai apa itu menstruasi, siklus menstruasi, faktor-faktor yang dapat menyebabkan cepat atau lamanya siklus menstruasi, bagaimana cara mengatasi agar tidak terjadi gangguan pada siklus menstruasi, asupan yang bisa dimakan ketika lagi menstruasi, dan bagaimana cara mengatur agar tidak stress. 16 peserta tersebut rata-rata dari kalangan ibu rumah tangga. Sedangkan, 7 peserta telah mengetahui sebelumnya mengenai materi yang akan disampaikan. Sehingga, tim abdi dapat memaparkan lebih detail mengenai masalah ini.

Tabel 5. Hasil Evaluasi Kuisioner Pengetahuan peserta setelah pemaparan materi

No	Klasifikasi penilaian	Jumlah Nilai Target	Jumlah peserta	Persentase (%)
1	Rendah	1-3	0	0,00
2	Sedang	4-6	1	4,77
3	Tinggi	7-9	20	95,23
Jumlah			21	100,00

Hasil evaluasi kuisioner pengetahuan peserta setelah pemaparan materi ditampilkan pada tabel 5. Sebanyak 20 peserta (95,23%) pengabdian masyarakat telah memahami pengertian pola asuh orang tua, jenis-jenis pola asuh orang tua, perkembangan fisik dan mental dari seorang remaja yang baru memasuki fase pra dewasa, bagaimana menyikapi remaja dengan pola asuh orang tua yang benar, bagaimana dampak pola asuh yang baik maupun salah terhadap perkembangan remaja terutama kepada orang tua yang mempunyai anak dengan usia remaja SMP dengan nilai tinggi, sedangkan 1 orang peserta (4,77%) masih memperoleh nilai sedang. Hal ini disebabkan oleh faktor individual ataupun faktor lingkungan. Tetapi dapat dikategorikan bahwa peserta pengabdian masyarakat telah memahami apa yang disampaikan oleh tim pengabdi.

Tabel 6. Kondisi responden pada saat mengalami menstruasi

No	Kondisi responden	Jumlah peserta	Persentase (%)
1	Tidak nyeri	5	23,81
2	Nyeri	10	47,62
3	Sangat nyeri	6	28,57
Jumlah		21	100,00

Berdasarkan tabel 6 dapat diamati bahwa responden pada saat mengalami menstruasi banyak yang menderita nyeri sebanyak 10 orang (47,62%). Ketika ditelusuri melalui pendekatan persuasif dan kuisioner ternyata responden banyak yang memiliki tingkat stress yang tinggi, sehingga dimungkinkan mengalami nyeri pada saat menstruasi. Hal ini berhubungan dengan hormon yang ada di dalam tubuhnya.



Gambar 1. Dokumentasi pada saat foto bersama dengan responden abdimas



Gambar 2. Dokumentasi pada saat pemaparan materi

3.3 Rencana Tindak Lanjut Pengabdian Masyarakat

Setelah kegiatan pengabdian masyarakat ini, rencana tindak lanjut yang seharusnya dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Sebagai Wanita, tetap menjaga pola makan, tingkat stress, aktivitas fisik yang dilakukan setiap harinya, agar terhindar dari bahaya-bahaya yang dapat mengganggu siklus menstruasi setiap bulannya
2. Sebagai orang tua yang memiliki anak remaja maupun dewasa, agar dapat memberitahukan informasi kesehatan tentang gangguan menstruasi kepada anak-anak nya maupun saudara perempuan, agar kesehatan reproduksi tetap terjaga dan tidak mengalami gangguan kesehatan ke depannya.

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tema Edukasi Pentingnya Mengetahui Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Menstruasi Pada Masyarakat di Lingkungan RT 16 RW 04 Kelurahan Rawa Buaya ini dilaksanakan dengan baik dan lancar. Peserta yang hadir hanya 21 orang saja dikarenakan masih dalam masa pandemi covid-19, tapi diharapkan pesan yang disampaikan dapat disebarluaskan oleh warga ke tetangga masing-masing rumahnya. Masyarakat gara tetap menjaga kesehatan reproduksi, khususnya menghindari hal-hal yang dapat mengganggu kesehatan siklus menstruasi mereka.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terimakasih disampaikan kepada Yayasan Kesetiakawanan Sosial Indonesia yang telah memberikan dana penelitian sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistika, 2010. Data Statistika Indonesia: Jumlah Penduduk menurut Kelompok Umur, Jenis Kelamin, Provinsi, dan Kabupaten/Kota, 2005. http://demografi.bps.go.id/versi1/index.php?option=com_tabel&task=&Itemid=1. Diakses pada tanggal 24 Agustus 2019.
- Kusmiran, E. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Manuaba, I.A.C., Manuaba, I.B.G.F. 2009. *Keluarga Berencana*. Dalam: Manuaba, I.A.C., Manuaba, I.B.G.F. (eds). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Mar'at. 2008. *Sikap Manusia, Perubahan, Serta Pengukuran*. Ghalia Indonesia: Jakarta.
- Oktaria, Sherly. 2009. *Siklus Haid, Sindrom Pra-Haid, Serta Gangguan Haid Dalam Masa Reproduksi*. <http://bidan2009.blogspot.com/2009/02/siklus-haid-sindrom-pra-haid-serta>. Di akses tanggal 24 Agustus 2019.

*Anitha /Jurnal Abdimas Kesosi Vol. 3 No. 1 (2020) 7-15

Rahima W.D. 2013. *Pengaruh aktivitas fisik yang berat terhadap gangguan haid.*

<http://windiainnurahima.blogspot.co.id/2013/04/pengaruh-aktivitas-fisik-yang-berat.html>. Diakses pada tanggal 24 Agustus 2019.