

Pendidikan Kesehatan Putri Dalam Menjaga Kesehatan Reproduksi Pada Saat Menstruasi Di SMP Swasta Al-Hikmah Marihat Bandar Kabupaten Simalungun

Lismawati¹, Andi Buchari², Sarah Sri Jilena Barus³

Akper Kesdam I/BB Pematangsiantar Indonesia

Corresponding Author: ✉ riskawani07@gmail.com

ABSTRACT

Menstruasi adalah terjadinya perdarahan pada uterus yang mengalir dari rahim dan keluar melalui vagina. Kondisi ini memang siklus normal pada wanita yang umumnya terjadi setiap bulan. Menstruasi dapat disebut juga dengan haid atau terkadang datang bulan. Siklus menstruasi terjadi karena naikturunnya hormon di dalam tubuh wanita. Durasi siklus menstruasi terjadi rata-rata setiap 28 hari dengan lama sekitar 4 hingga 6 hari. Jumlah darah yang keluar saat haid mencapai 20–60 mililiter. Selain manusia, Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman, pengertian serta memberikan pendidikan kesehatan tentang menjaga kesehatan reproduksi saat menstruasi, serta meningkatkan pemahaman dan mengajak para siswa/i SMP Swasta Al-Hikmah. Metode yang digunakan saat kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk kegiatan yang ditempuh berupa pengkajian data, memberikan pendidikan kesehatan tentang menjaga kesehatan reproduksi pada saat menstruasi dengan metode ceramah, Tanya jawab, pemberian leaflet, diskusi, dilanjutkan dengan praktik yang benar Hasil dari Penkes ini ditemukan bahwa peserta mampu menjawab 80% pertanyaan oleh konselor/penyuluh pada saat evaluasi, peserta memahami materi yang disampaikan. Penyuluhan kesehatan yang diberikan difokuskan tentang menjaga kesehatan reproduksi pada saat menstruasi. Media yang digunakan adalah LCD, laptop, materi dalam bentuk leaflet.

Keywords

Pendidikan Kesehatan, Reproduksi, Menstruasi

PENDAHULUAN

Menstruasi, haid atau datang bulan adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi baik FSH-Estrogen atau LH-Progesteron. Periode ini penting dalam hal reproduksi. Pada manusia, hal ini biasanya terjadi setiap bulan sejak menarche (menstruasi pertama) sampai menopause (menstruasi berhenti). Menstruasi adalah terjadinya perdarahan pada uterus yang mengalir dari rahim dan keluar melalui vagina. Kondisi ini memang siklus normal pada wanita yang umumnya terjadi setiap bulan. Menstruasi dapat disebut juga

dengan haid atau terkadang datang bulan. Siklus menstruasi terjadi karena naikturunnya hormon di dalam tubuh wanita.

Durasi siklus menstruasi terjadi rata-rata setiap 28 hari dengan lama sekitar 4 hingga 6 hari. Jumlah darah yang keluar saat haid mencapai 20-60 mililiter. Selain manusia, periode ini hanya terjadi pada primata-primata besar, sementara binatang-binatang menyusui lainnya mengalami siklus estrus. Pada wanita siklus menstruasi rata-rata terjadi sekitar 28 hari, walaupun hal ini berlaku umum, tetapi tidak semua wanita memiliki siklus menstruasi yang sama, kadang-kadang siklus terjadi setiap 21 hari hingga 30 hari. Biasanya, menstruasi rata-rata terjadi 5 hari, kadang-kadang menstruasi juga dapat terjadi sekitar 2 hari sampai 7 hari paling lama 15 hari. Jika darah keluar lebih dari 15 hari maka itu termasuk darah penyakit. Umumnya darah yang hilang akibat menstruasi adalah 10mL hingga 80mL per hari tetapi biasanya dengan rata-rata 35mL per harinya, (NA Yudita, 2017).

Kegiatan ini bermanfaat untuk meningkatkan pemahaman para Siswa/i SMP Swasta Al-Hikmah Marihat tentang pendidikan kesehatan remaja putri dalam menjaga kesehatan reproduksi pada saat menstruasi di SMP Al-Hikmah Marihat Bandar Kabupaten Simalungun. Dengan melibatkan Siswa/i SMP Al-Hikmah dalam suatu pengabdian diharapkan pemahaman Siswa/i akan lebih mudah mengingat dan mengikuti pendidikan kesehatan remaja putri dalam menjaga kesehatan reproduksi pada saat menstruasi dengan benar dan tercapainya perubahan perilakusiswa/i SMP Al-Hikmah dalam membina dan memelihara kesehatan reproduksi, berperan aktif mewujudkan kesehatan yang optimal sesuai hidup sehat baik fisik, mental dan social, memberi pengetahuan dan informasi yang penting.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk kegiatan yang ditempuh berupa pengkajian data, memberikan pendidikan kesehatan tentang menjaga kesehatan reproduksi pada saat menstruasi dengan metode ceramah, Tanya jawab, pemberian leaflet, diskusi, dilanjutkan dengan praktik yang benar. Hal ini dilaksanakan secara langsung kepada masyarakat serta melakukan kegiatan pendidikan kesehatan tentang menjaga kesehatan reproduksi pada saat menstruasi di SMP Swasta Al-Hikmah Marihat Bandar Kabupaten Simalungun

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan baik dan lancar dengan memperhatikan protokol kesehatan. Pelaksanaan di lapangan terbuka SMP

Swasta Al-Hikmah Marihat Bandar Kabupaten Simalungun. Peserta mampu menjawab 80% pertanyaan oleh konselor/penyuluh pada saat evaluasi, peserta memahami materi yang disampaikan. Penyuluhan kesehatan yang diberikan difokuskan tentang menjaga kesehatan reproduksi pada saat menstruasi. Media yang digunakan adalah LCD, laptop, materi dalam bentuk leaflet. Evaluasi kegiatan dilakukan untuk menilai

pemahaman, pengertian serta pemahaman dari penyuluhan pendidikan kesehatan tentang menjaga kesehatan reproduksi saat menstruasi, serta meningkatkan pemahaman dan mengajak para siswa/i SMP Swasta Al-Hikmah Bandar Simalungun.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan ini, berjalan dengan lancar dan seluruh Siswa/siswi pun sangat antusias terhadap pendidikan kesehatan dalam menjaga kesehatan reproduksi pada saat menstruasi. Harapan besar dari siswa-siswi SMP Swasta Al-Hikmah Bandar Simalungun dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di lokasi yang berbeda sebagai periode penting untuk meningkatkan derajat kesehatan di kalangan remaja. Perlu mengadakan sosialisasi lanjutan kepada siswa-siswi SMP Swasta Al-Hikmah Bandar Simalungun agar semua siswa-siswi SMP Swasta Al-Hikmah di Bandar Simalungun dapat menerapkannya sebagai bentuk pencegahan gangguan reproduksi pada wanita

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- B. A., & Astuti, V. W. (2013). *Stres dan Mekanisme Koping terhadap Gangguan siklus Menstruasi pada remaja putri*. Stikes.
- Bekti, Y., Masini, Salim, & Saleh, H. (2014). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Tingkat Dysmenorrhea Pada Siswi Kelas X dan XI SMK Bhakti Karya Kota Magelang Tahun 2014*.
- Dinas Kesehatan. 2010. *Profil Kesehatan Jawa Tengah*. Dinkes: Jateng
- Dyah, & Tinah. (2009). *Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 3 Sragen*.
- Graha, Chairinniza K., (2010). *100 Question and Answers*. Jakarta : PT Elex Media
- Hormones. In: *Textbook of Medical Physiology (11th ed.)*. Jakarta: EGC.
- Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.

- Hidayat, A. A. (2009). Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data. Jakarta:Salemba Medika.
- Indryawati, I. (2007). Pengaruh Hormon Seksual Terhadap Wanita, 2, 1-9. Ismail.
- Kundre, R., & Lolong, J. (2015). E Journal Keperawatan
- Kusmiran, E. (2012). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika.
- Maulana, M. (2010). Panduan Lengkap Kehamilan. Yogyakarta: Kata Hati. Mesarini,
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. (E. Revisi, Ed.). Jakarta: Rineka Cipta.