

## PEMBERIAN EDUKASI” GANGGUAN MENSTRUASI PADA RAMAJA PUTRI

Fitriana Ritonga<sup>1</sup>,Kardila Darma <sup>2</sup>,Wati Capry Harahap<sup>3</sup>, Mardhina Valencia Daulay <sup>4</sup> ,Fatimah az zahra <sup>5</sup> ,Nirwana SF <sup>6</sup>,Siti Aulia Fahimah <sup>7</sup>, Fani Renata Uli Padang<sup>8</sup>

<sup>1-8</sup> Prodi Studi S1 Kebidanan Universitas Imelda , Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Medan Indonesia  
Email: [fitritonga10@gmail.com](mailto:fitritonga10@gmail.com)

Received: 20-01-2026

Revised: 28-01-2026

Approved: 13-02-2026

### ABSTRAK

Menstruasi merupakan proses keluarnya darah dari rahim yang akibat dari peluruhan (deskuamasi) endometrium. Siklus menstruasi normal umumnya berlangsung selama 28 hari, namun durasinya dapat bervariasi tergantung usia. Rata-rata siklus pada anak perempuan Siklus menstruasi pada usia 12 tahun rata-rata berlangsung sekitar 25 hari. Di usia 13 tahun, siklus cenderung lebih teratur menjadi 27 hari, dan pada usia 55 tahun dapat memanjang hingga 51 hari akibat perubahan hormon menjelang menopause. menstruasi terjadi akibat interaksi kompleks antara sistem hormonal dan organ reproduksi melalui aksis hipotalamus–hipofisis–ovarium. Kegiatan ini bertujuan memberikan penyuluhan tentang edukasi pengelolaan menstruasi pada remaja, khususnya mengenai nyeri haid (dismenore), sindrom pramenstruasi, dan amenore atau berhentinya haid akibat gangguan menstruasi (Suryani, 2020). Hasil studi pendahuluan pada Mei 2025 di UPT SMP Negeri 11 Medan terhadap empat siswi kelas IX menunjukkan bahwa 75% di antaranya mengalami nyeri saat menstruasi dengan tingkat keparahan yang berbeda, diukur menggunakan skala nyeri 0 hingga 10. Pendidikan kesehatan sangat penting sebagai sarana perubahan perilaku menuju peningkatan kesehatan individu dan masyarakat. Dalam konteks menstruasi, gangguan seperti dismenore dan amenore kerap terjadi namun sering diabaikan. Gangguan tersebut berpotensi memengaruhi kenyamanan, aktivitas fisik, pola tidur, nafsu makan, hubungan sosial, dan konsentrasi belajar. Penanganan gangguan menstruasi dapat dilakukan secara farmakologis, seperti penggunaan analgesik, terapi hormonal, NSAID, hingga tindakan dilatasi kanalis. Penyuluhan dilaksanakan melalui metode observasi dan wawancara langsung, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang kesehatan reproduksi. Diharapkan kegiatan ini dapat berlangsung secara berkesinambungan dan memberikan manfaat luas bagi masyarakat.

**Kata Kunci :** Pengetahuan; Remaja; gangguan menstruasi

### ABSTRACT

Menstruation is the process of blood discharge from the uterus as a result of the shedding (desquamation) of the endometrium. A normal menstrual cycle generally lasts for 28 days, although the duration can vary depending on age. The average cycle for girls at the age of 12 is approximately 25 days. By age 13, the cycle tends to become more regular at around 27 days, and by the age of 55, it may lengthen to 51 days due to hormonal changes approaching menopause. Menstruation occurs due to a complex interaction between the hormonal system and reproductive organs through the hypothalamic–pituitary–ovarian axis. This activity aims to provide education on menstrual management among adolescents, particularly regarding menstrual pain (dysmenorrhea), premenstrual syndrome, and amenorrhea or the cessation of menstruation due to menstrual disorders. A preliminary study conducted in May 2025 at UPT SMP Negeri 11 Medan on four 9th-grade female students showed that 75% experienced menstrual pain with varying degrees of severity, measured on a pain scale from 0 to 10. Health education is essential as a means of behavioral change toward improving individual and community health. In the context of menstruation, disorders such as dysmenorrhea and amenorrhea are common but often overlooked. These disorders have the potential to affect comfort, physical activity, sleep patterns, appetite, social interactions, and learning concentration. The treatment of menstrual disorders can be pharmacological, such as the use of analgesics, hormonal therapy, NSAIDs, and even canal dilation procedures. The counseling was conducted through observation and direct interviews, aiming to improve adolescent girls' knowledge of reproductive health. It is hoped that this activity can be sustained and bring widespread benefits to the community.

**Keywords:** Knowledge, Adolescents, Menstrual Disorders

## **PENDAHULUAN**

Menurut WHO, remaja adalah individu berusia 10 hingga 19 tahun, yaitu masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. (World Health Organization, 2023). Kementerian Kesehatan RI membagi remaja menjadi dua kelompok: usia 10–14 tahun (remaja awal) dan 15–19 tahun (remaja akhir). (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Karakteristik pertumbuhan yang terjadi Pada remaja putri, pertumbuhan seks sekunder ditandai dengan pembesaran payudara, pelebaran pinggul, dan pertumbuhan rambut ketiak atau pubis mulai berkembang pesat pada tahap remaja pertengahan (14–17 tahun) dan hampir lengkap secara struktur fisik pada tahap remaja akhir (17–20 tahun), mencerminkan kematangan reproduktif yang mendekati dewasa. (Wulandari, 2024). Menstruasi merupakan pendarahan fisiologis rutin dari uterus yang menunjukkan kematangan organ reproduksi Kondisi ini juga dapat memengaruhi keseharian remaja putri, seperti nafsu makan yang naik-turun, suasana hati yang cepat berubah, serta munculnya perasaan gelisah atau cemas tanpa sebab yang jelas. (Stikes Yarsi Mataram, 2022)

Gangguan menstruasi merupakan kondisi yang umum terjadi pada remaja putri dan dapat berupa dismenore (nyeri saat menstruasi), oligomenore (siklus terlalu panjang), polimenore (siklus terlalu pendek), hipermenorea (perdarahan berlebihan), dan hipomenorea (perdarahan terlalu sedikit). Gangguan ini umumnya disebabkan oleh ketidakseimbangan hormonal dan dapat memengaruhi kenyamanan, aktivitas, serta kualitas hidup remaja. (Nurhidayati, 2020)

Selain Selain gejala fisik, Gangguan menstruasi juga dapat menimbulkan dampak psikologis yang berujung pada persoalan emosional yang lebih kompleks pada remaja putri, seperti terganggunya aktivitas harian dan berkurangnya rasa nyaman serta kestabilan hidup sehari-hari. Salah satu contohnya adalah anemia yang dapat muncul sebagai dampak berkelanjutan dari hipermenorea. Sementara itu, dismenore (nyeri haid) dapat menyebabkan penurunan aktivitas dan produktivitas remaja putri. Berdasarkan data, sekitar 67,9% siswi mengalami dismenore, 14,7% mengalami hipermenorea, 23,2% mengalami polimenore (siklus terlalu pendek), dan 11,6% mengalami oligomenore (siklus terlalu panjang). Angka-angka ini menunjukkan bahwa gangguan menstruasi cukup umum terjadi dan perlu mendapatkan perhatian khusus karena berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis remaja. (Wahyuni, 2021) Berdasarkan hasil penelitian terkait pola menstruasi dan kasus anemia pada siswi remaja, ditemukan bahwa terdapat keterkaitan antara pola menstruasi yang dialami dengan risiko terjadinya anemia pada remaja putri di SMK Kesuma Margoyoso Pati tahun 2020., sekitar 30,6% menunjukkan pola menstruasi tidak normal. Sebanyak 52,8% siswi mengalami anemia, sementara 47,2% tidak. Data ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola menstruasi yang tidak teratur dan kejadian anemia pada remaja putri (Fitriani & Lestari, 2020).

Hal Pada fase awal pubertas—menarche—remaja putri berada pada masa transisi penting, biasanya terjadi antara usia 10–16 tahun. Namun, adaptasi emosional dan pengetahuan remaja terhadap menstruasi pertama masih sering kurang memadai. Berdasarkan data Riskesdas, sekitar 42,8% mengalami menarche pada usia 12 tahun. Kurangnya pemahaman ini dapat memicu rasa cemas dan trauma saat menstruasi pertama. Oleh karena itu, sebuah program pengabdian masyarakat digagas untuk meningkatkan kesiapan remaja melalui penyuluhan interaktif dan distribusi booklet persiapan menstruasi. Sasaran dalam kegiatan ini adalah 20 siswi usia 10–12 tahun, yang menerima materi melalui metode edukasi dan booklet yang dapat dibawa pulang.

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman dan kesiapan remaja tersebut untuk menyambut menstruasi pertama mereka.(Rufidah Maulina dkk.2025)

## METODELOGI

Kegiatan penyuluhan ini diselenggarakan pada hari Sabtu, tanggal 10 Mei 2025, bertempat di aula sekolah dengan durasi pelaksanaan selama 90 menit. Sasaran kegiatan adalah siswi remaja yang duduk di bangku SMP. Metode yang digunakan meliputi penyampaian materi melalui ceramah, diskusi interaktif dalam bentuk tanya jawab, serta pembagian leaflet sebagai media edukasi. Evaluasi terhadap kegiatan dilakukan melalui pengisian kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan (pre-post test), serta melalui pengamatan terhadap partisipasi aktif para peserta selama kegiatan berlangsung.

Pelaksanaan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswi mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri selama masa menstruasi. Tim penyuluh membagikan leaflet dan menggunakan media visual berupa proyektor (infokus) untuk menampilkan materi dalam bentuk slide presentasi agar penyampaian lebih menarik dan mudah dipahami. Sebanyak 50 siswi dari UPT SMP Negeri 11 Medan turut serta dalam kegiatan ini, dengan pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu, yaitu mereka yang telah mengalami menstruasi.

## HASIL DAN ANALIS

### HASIL

Kegiatan pelatihan bimbingan yang diberikan kepada siswi UPT SMP Negeri 11 Medan, yang berlokasi di Jl. Budi Kemenangan No. 24, P. Brayan Kota, Medan, mengangkat topik "Gangguan Menstruasi pada Remaja". Materi disampaikan secara langsung oleh tim penyuluh dan mendapat respons positif dari para peserta. Hal ini terlihat dari tingginya antusiasme siswi dalam mengikuti pemaparan materi, ditunjukkan melalui perhatian mereka selama kegiatan berlangsung, serta partisipasi aktif dalam sesi diskusi dengan mengajukan dan menjawab pertanyaan.

Topik utama yang dibahas mencakup:

1. Aspek kebersihan diri yang harus diperhatikan selama menstruasi,
2. Risiko dan dampak negatif yang mungkin terjadi jika kebersihan tidak dijaga selama menstruasi,
3. Manfaat menjaga kebersihan pribadi saat mengalami menstruasi.

Seluruh materi yang telah dirancang dalam program pengabdian kepada masyarakat ini berhasil disampaikan secara utuh dan efektif. Keberhasilan ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan pengetahuan para siswi, yang awalnya berada di angka 39,6% menjadi 87,5% setelah diberikan edukasi.

**Tabel 1. Distribusi frekuensi pengetahuan gangguan menstruasi pada siswi UPT SMP NEGERI 11 MEDAN**

Variabel	Jumlah	Presentasi [%]
<b>Prilaku gangguan menstruasi pada remaja</b>		
Kurang baik	20	44,0
cukup	28	56,0
<b>Pengetahuan</b>		
Kurang	20	40,0

Variabel	Jumlah	Presentasi [%]
cukup	30	60,0
<b>Sumber informasi</b>		
Non media (guru,orang tua)	29	58,0
Media (internet ,buku,tv)	21	42,2

Berdasarkan data pada tabel 1, bahwa sebagian besar Dari 50 siswi UPT SMP Negeri 11 Medan, 56% memiliki perilaku yang cukup baik dalam menghadapi gangguan menstruasi, dan 60% memiliki pengetahuan yang cukup hingga baik. Sebagian besar (58%) mendapatkan informasi dari guru dan orang tua, sisanya (42%) dari media seperti internet dan buku.

**Tabel 2. Perbedaan Skor Pengetahuan**

Variabel	Partisipan	
	Sebelum	Sesudah
<b>Skor Pengetahuan</b>		
Kurang	20 (40%)	10 (20%)
baik	30 (60%)	40 (80%)

Setelah diberikan penyuluhan, pengetahuan siswi tentang menjaga kebersihan saat menstruasi mengalami peningkatan. Sebelumnya, banyak yang belum paham (sekitar 60%), tapi setelah dijelaskan, hanya 20% yang masih kurang paham. Sebaliknya, siswi yang sudah mengerti bertambah dari 40% menjadi 80%. Ini menunjukkan bahwa penyuluhan sangat membantu siswi memahami pentingnya menjaga kebersihan saat haid..

## **ANALISIS**

Pelaksanaan kegiatan bimbingan kepada siswi SMP Negeri 11 Medan mengenai “Gangguan Menstruasi pada Remaja” berjalan dengan lancar berkat adanya dukungan dari berbagai pihak. Salah satu faktor pendukung utama dalam kegiatan ini adalah kerjasama dari Universitas Imelda Medan serta keterlibatan aktif para guru dan staf sekolah. Dukungan ini mempermudah proses penyuluhan sehingga materi dapat disampaikan dengan baik. Panduan ini disusun sebagai metode sederhana untuk membantu mendeteksi masalah atau gejala menstruasi sejak dini, agar dapat segera ditindak lanjuti . Salah satu dampak negatif jika kebersihan diri tidak dijaga selama masa menstruasi adalah munculnya rasa tidak nyaman, keputihan, infeksi, bahkan risiko terkena kanker serviks. Beberapa kendala yang sering dihadapi remaja putri dalam menjaga kesehatan selama menstruasi antara lain kurangnya pemahaman tentang pentingnya perawatan diri, minimnya informasi, rasa takut terhadap hasil pemeriksaan, serta rasa malu untuk membicarakan masalah tersebut secara terbuka.



**Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan SMP NEGERI 11 MEDAN**



## **KESIMPULAN**

Penyuluhan tentang gangguan menstruasi yang diberikan kepada siswi SMP Negeri 11 Medan membawa dampak yang baik. Banyak siswi yang sebelumnya belum memahami pentingnya menjaga kebersihan saat haid, mulai menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah mendapatkan materi penyuluhan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa memberikan edukasi secara langsung sangat bermanfaat untuk menumbuhkan kesadaran dan kebiasaan sehat dalam menjaga kesehatan reproduksi sejak usia remaja.

## **SARAN**

1. Untuk pihak sekolah, diharapkan kegiatan seperti ini bisa dilakukan secara rutin agar siswi terus mendapat informasi yang benar dan bermanfaat tentang kesehatan reproduksi.
2. Untuk para siswi, penting untuk mulai menerapkan pola hidup bersih dan tidak ragu mencari informasi atau bertanya kepada guru maupun tenaga kesehatan.
3. Untuk tim penyuluh atau pendidik, sebaiknya materi disampaikan dengan cara yang menarik dan mudah dipahami agar siswi lebih antusias dan terlibat aktif dalam kegiatan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- (Tiara Carolin dkk., t.t.)Tiara Carolin, B., Novelia, S., Manif Fatiha, S., Kebidanan, P., Ilmu Kesehatan, F., & Nasional, U. (t.t.). Nomer 1 Maret 2025 50 Bunga Tiara Carolin, dkk. Dalam Jurnal Kesehatan Abdurahman Palembang (Vol. 14). <https://ejournal.stikesabdurahman.ac.id/index.php/jkab/article/view/218>
- Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba, A., Adriani, F., Suryani, L., Angraeni, N., Dahlan, M., & Almarisah Madani, U. (2025). PREVALENSI GANGGUAN MENSTRUASI SERTA PENANGANANNYA PADA REMAJA. Dalam *JMNS Journal of Midwifery and Nursing Studies* (Vol. 7, Nomor 1). <https://e-journal.aktabe.ac.id/index.php/jmns/article/view/172>
- Ilham, M. A., Islamy, N., & Nasution, S. H. (2023). Gangguan siklus menstruasi pada remaja: literature review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192. <https://e-journal.aktabe.ac.id/index.php/jmns/article/view/172>
- Karjatin, A. (2021). Pengaruh Media Kalender Terhadap Pengetahuan Pencegahan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(1), 284–289.
- Fitria, F., Ningtyas, L. N., & Nursyarofah, N. (2023). Edukasi Gizi Pengaturan Pola Makan dan Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Gangguan Menstruasi Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(1), 20–26.
- Zuhra, M., Rahayu, I. S., & Gani, A. (2022). Penyuluhan Kesehatan Tentang Pencegahan Dismenore di MTsN 1 Kota Lhokseumawe. *Rambideun: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 175–181.
- Ilham, M. A., Islamy, N., & Nasution, S. H. (2023). Gangguan siklus menstruasi pada remaja: literature review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192.
- Stikes Yarsi Mataram. (2022). Penyuluhan Kesehatan: Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri. *Lentera Jurnal Kesehatan*.
- Ana, A. Y., Muis, A., & Rofieq, A. (2023). Pembinaan Praktik Fiqih Kewanitaan dan Penggunaan Aplikasi Kalender Menstruasi dalam Meningkatkan Kesehatan Reproduksi Remaja Putri di Desa Karanghaur. *JCSE: Journal of Community Service and Empowerment*, 4(1), 20–33. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/jcse/article/view/6770>
- Wulandari, P., & Kustriyani, M. (2019). Upaya Cara Mengatasi Disminore pada Remaja Putri. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 1(1), 23–30.
- Rustam, E. (2015). Gambaran pengetahuan remaja puteri terhadap nyeri haid (dismenore) dan carapenanggulungannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1).
- Wijayanti, L. A., & Rahmawati, R. S. N. (2022). Hubungan Kontrasepsi Hormonal dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 1(8), 1943– 1950. <https://e-journal.unair.ac.id/MGK/article/view/52348>
- World Health Organization. (2023). Adolescent health. Retrieved from <https://www.who.int>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Program kesehatan remaja. Retrieved from <https://www.kemkes.go.id>