

## PSIKOEDUKASI SIKLUS MENSTRUASI : CARA MENGELOLA EMOSI PADA REMAJA KETIKA MENSTRUASI DATANG DI DESA MONGEUDONG

Cut Ita Zahara<sup>1</sup>, Cut Mia Amanda Amalia<sup>2</sup>, Masyitah<sup>3</sup>, Nur Afni Safarina<sup>4</sup>, Nur Haliza<sup>5</sup>, Puteri Jesukma Daulay<sup>6</sup>, Ratna Jahara<sup>7</sup>  
<sup>1 234567</sup>Fakultas Kedokteran, Prodi Psikologi, Universitas Malikussaleh, Aceh, Indonesia  
[cut.210620077@mhs.unimal.ac.id](mailto:cut.210620077@mhs.unimal.ac.id), [masyitah.210620070@mhs.unimal.ac.id](mailto:masyitah.210620070@mhs.unimal.ac.id)  
[nur.210620059@unimal.ac.id](mailto:nur.210620059@unimal.ac.id), [putri.210620073@mhs.unimal.ac.id](mailto:putri.210620073@mhs.unimal.ac.id),  
[ratna.210620067@mhs.unimal.ac.id](mailto:ratna.210620067@mhs.unimal.ac.id)

Received: 20-05- 2024

Revised: 31-05-2024

Approved: 04-06-2024

### ABSTRAK

Remaja adalah periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada masa ini, individu telah meninggalkan masa kanak-kanak yang lemah dan penuh ketergantungan, namun belum mencapai masa dewasa yang kuat dan penuh tanggung jawab. masa remaja menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal dari usia 12-15 tahun, remaja tengah 15-18 tahun dan remaja akhir 18-21 tahun. masa remaja merupakan masa yang penuh dengan perubahan. Perubahan tersebut terjadi dalam berbagai aspek yaitu, perubahan hormonal, fisiologis, psikologis maupun sosial. Salah satu perubahan fisiologis yang dialami oleh perempuan pada saat pubertas yaitu dengan mengalami menstruasi.. Beberapa hari sebelum kita mengalami kejadian menstruasi biasanya ditandai dengan beberapa gejala seperti gangguan menstruasi yang dapat berupa payudara yang membengkak, nyeri dan mudah tersinggung. Dan gangguan cukup berat seperti kram yang disebabkan oleh kontraksi otot-otot halus rahim, sakit kepala, sakit pada bagian tengah perut, gelisah, letih, hidung tersumbat, dan rasa ingin menangis sering pusing dan menjadi emosional, Adapun kondisi yang melibatkan emosi seperti depresi dan kemarahan , kondisi ini dikenal sebagai premenstrual syndrome. Hal ini terjadi karena pada saat menstruasi terjadi ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi diantaranya adalah stress, Artikel ini mendeskripsikan tentang pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan oleh kelompok mahasiswa prodi Psikologi dalam mengedukasi para masyarakat terkait cara mengelola emosi ketika menstruasi. Kegiatan pengabdian ini melibatkan 25 orang masyarakat wanita di Desa Mongeudong dengan menggunakan metode penyampaian materi secara langsung oleh narasumber.

**Kata kunci:** Edukasi, Menstruasi, Mengelola Emosi

### ABSTRAK

*Adolescence is a transition period from childhood to adulthood. At this time, individuals have left behind a childhood that was weak and full of dependency, but have not yet reached adulthood that is strong and full of responsibility. Adolescence is divided into three stages, namely early adolescence from 12-15 years of age, middle adolescence from 15-18 years and late adolescence from 18-21 years. Adolescence is a time full of change. These changes occur in various aspects, namely, hormonal, physiological, psychological and social changes. One of the physiological changes experienced by women during puberty is menstruation. Menstruation is a monthly cycle that occurs in women and is characterized by the release of blood and body cells from the vagina which lasts for three to seven days. A few days before we experience menstruation, it is usually marked by several symptoms such as menstrual disorders which can include swollen breasts, pain and*

*irritability. And quite serious disorders such as cramps caused by contractions of the smooth muscles of the uterus, headaches, pain in the middle of the stomach, anxiety, fatigue, stuffy nose, and feeling like crying, often dizzy and emotional, as for conditions involving emotions such as depression and anger, this condition is known as premenstrual syndrome. This happens because when menstruation occurs there are several factors that can influence the menstrual cycle, including stress. This article describes the implementation of community service that has been carried out by a group of Psychology study program students in educating the public regarding how to manage emotions during menstruation. This service activity involved 25 female community members in Mongeudong Village using the method of delivering material directly by resource persons.*  
*Keywords: Education, Menstruation, Managing Emotions*

## **PENDAHULUAN**

Menurut Hurlock (1999), remaja adalah periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada masa ini, individu telah meninggalkan masa kanak-kanak yang lemah dan penuh ketergantungan, namun belum mencapai masa dewasa yang kuat dan penuh tanggung jawab. Hurlock membagi masa remaja menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal dari usia 12-15 tahun, remaja tengah 15-18 tahun dan remaja akhir 18-21 tahun. Hurlock juga menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa yang penuh dengan perubahan. Perubahan tersebut terjadi dalam berbagai aspek yaitu, perubahan hormonal, fisiologis, psikologis maupun sosial (Batubara, 2016). Salah satu perubahan fisiologis yang dialami oleh perempuan pada saat pubertas yaitu dengan mengalami mensturasi.

Menurut Saryono & Sejati (2009) menstruasi adalah siklus bulanan yang terjadi pada wanita dengan ditandai oleh pengeluaran darah dan sel-sel tubuh dari vagina. Proses pengeluaran darah karena tidak ada pembuahan dikenal sebagai periode menstruasi atau haid, yang berlangsung selama tiga hingga tujuh hari. Karakteristik dari menstruasi yaitu suatu periode yang beberapa lama berlangsung frekuensinya sekitar 26-34 hari atau sekitar sebulan sekali, dan jangka waktu sekitar 2-7 hari dan jumlah aliran darah perhari sekitar 2-4 sendok (Koff & Rierdan, 1995).

Siklus menstruasi yang dialami remaja memiliki rentang yang normal sekitar 21-35 hari (Fitriningtyas, Redjeki, & Kurniawan, 2018). Beberapa hari sebelum menstruasi wanita akan merasakan gejala-gejala pada gangguan menstruasi yang dapat berupa payudara yang membesar, puting susu yang nyeri, bengkak dan mudah tersinggung. Ada pula wanita yang mengalami gangguan cukup berat seperti kram yang disebabkan oleh kontraksi otot-otot halus rahim, sakit kepala, sakit pada bagian tengah perut, gelisah, letih, hidung tersumbat, dan rasa ingin menangis. Adapun kondisi yang melibatkan emosi seperti depresi dan kemarahan, kondisi ini dikenal sebagai premenstrual syndrome (Saryono dan Sejati, 2009).

Emosi adalah perasaan yang kita alami, berbagai macam emosi yang disebut seperti sedih, gembira, kecewa, semangat, marah, benci, cinta. Sebutan yang di berikan

kepada perasaan tertentu, mempengaruhi bagaimana kita berfikir dan bertindak mengenai perasaan tersebut (Albin, R.S. 1986). Manusia yang dapat mengendalikan emosi dan memanfaatkannya dengan baik, maka dapat menjadi kemajuan hidupnya, dan menjadi kekuatan yang luar biasa untuk mengubah hidup menjadi lebih baik, hidup itu menyenangkan atau menyedihkan tergantung dengan kemampuan individu dalam mengendalikan emosi (Wijongko, M. 1997)

Kondisi pada wanita yang mengalami menstruasi, misalnya sering pusing dan menjadi emosional, kenyataannya kondisi wanita pada saat menstruasi tidak bisa disamakan, kemungkinan besar wanita yang tidak mempunyai kesibukan akan menjadi pusing, karena dalam situasi tersebut hanya berfikir sempit, karena keterbatasannya pengalaman dan pengetahuan yang dimilikinya, sehingga munculnya perasaan takut dan khawatir (Subhan, Z. 2015). Begitu juga sebaliknya, jika seseorang merasakan beban pikiran atau aktivitas yang terlalu melelahkan, jika mengalami datangnya nyeri menstruasi maka emosi dapat menguasainya, maka dengan itu wanita yang dapat menjaga kestabilan emosi dengan baik maka tidak sering untuk mengeluh keadaan yang ada. Melihat fenomena kestabilan mood yang tidak teratur pada saat siklus menstruasi datang, oleh karna itu kami tertarik melakukan penyuluhan pada para remaja wanita yang ada di Desa Mongedong.

## **METODE PELAKSANAAN**

### **Metode Pelaksanaan**

Metode yang digunakan adalah psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan salah satu strategi penanganan yang dapat diterapkan pada setting individual, family, dan grup yang fokus pada edukasi psikologis partisipan tentang berbagai problem yang dihadapi dalam hidup, menolong orang lain agar lebih mampu mengembangkan berbagai sumber dukungan dari lingkungannya, serta mengembangkan coping skill untuk mengelola berbagai masalah (Walsh, 2010). Materi disampaikan secara langsung kepada para peserta yang merupakan seorang wanita yang pernah dan akan melalui kejadian menstruasi. Materi disajikan dalam bentuk media poster yang diberikan satu-satu kepada peserta yang mengikuti psikoedukasi. Pertama para penyelenggara memulai dan memperkenalkan diri serta menjelaskan tujuan dari psikoedukasi ini, kemudian para penyelenggara memberikan alat media berupa poster mengenai tema yang diselenggarakan, penyelenggara menjelaskan materi dan berdiskusi kemudian melakukan ice breaking dan sesi tanya jawab terhadap para peserta, dan acara terakhir penutupan dan ucapan terima kasih kepada peserta yang berpartisipasi. Psikoedukasi berlangsung selama kurang lebih 1 jam setengah dengan jumlah peserta 25 orang. Psikoedukasi diadakan pada hari Sabtu 30 maret 2024 yang bertempat di Desa mongeudong.

## **Realisasi Kegiatan**

Sebelum kegiatan pengabdian dengan tema " Psikoedukasi Siklus Menstruasi: Cara Mengelola Emosi pada Remaja Ketika Menstruasi Datang di Desa Mongeudong" ini dilakukan, pihak pelaksana menginformasikan pada masyarakat desa Mongeudong agar para remaja mau bersedia berhadir pada kegiatan tersebut. Kegiatan psikoedukasi ini sudah direncanakan dari awal bulan Maret 2024, sedangkan psikoedukasinya dilaksanakan pada tanggal 30 Maret 2024. Adapun pelaksanaan kegiatan ini dilakukan oleh pihak pelaksana mahasiswa psikologi Uniiversitas Malikussaleh yaitu: Masyitah, Ratna Jahara, Cut Mia Amanda Amalia, Nurhaliza, Putri Jesukma Daulay. Kegiatan psikoedukasi ini difokuskan pada remaja. Pada remerg akan diberikan psikoedukasi cara mengelola emosi pada remaja ketika menstruasi datang. Diharapkan kegiatan ini mampu memberikan pemahaman kepada remaja terkait dengan cara mengelola emosi terutama saat menstruasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pelaksanaan dan Hasil Kegiatan**

Kegiatan psikoedukasi ini sudah direncanakan dari awal bulan Maret 2024, sedangkan psikoedukasinya dilaksanakan pada tanggal 30 Maret 2024. Adapun pelaksanaan kegiatan ini dilakukan oleh pihak pelaksana mahasiswa psikologi Uniiversitas Malikussaleh yaitu: Masyitah, Ratna Jahara, Cut Mia Amanda Amalia, Nurhaliza, Putri Jesukma Daulay. Kegiatan psikoedukasi ini difokuskan pada remaja. Pada remaja akan diberikan psikoedukasi cara mengelola emosi pada remaja ketika menstruasi datang. Diharapkan kegiatan ini mampu memberikan pemahaman kepada remaja terkait dengan cara mengelola emosi terutama saat menstruasi.



*Gambar 1: Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat*

Psikoedukasi pada masyarakat bertemakan "Psikoedukasi Cara mengelola emosi ketika menstruasi datang psikoedukasi pada remaja Desa Mongeudong". Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa dimana remaja sedang mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis. Masa remaja merupakan tahap

kehidupan dimana orang mencapai proses kematangan emosional, psikososial, dan seksual, yang ditandai dengan mulai berfungsinya organ reproduksi dan segala konsekuensinya. Perkembangan seksual masa remaja ditandai dengan menstruasi pada wanita dan mimpi basah pada pria. Menstruasi merupakan indikator kematangan seksual pada remaja putri. Menstruasi dihubungkan dengan beberapa kesalahpahaman praktek kebersihan diri selama menstruasi yang dapat merugikan kesehatan bagi remaja (Gustina, E., & Djannah, S. N. 2015).

Saat menstruasi terjadi ada beberapa faktor dapat yang mempengaruhi siklus menstruasi diantaranya adalah stress, mengapa stress dapat mempengaruhi menstruasi karena pada saat stress hormon dan bagian otak yang bertanggung jawab mengatur siklus menstruasi, yaitu hipotalamus akan terganggu dan menjadikan adanya gangguan menstruasi (Nurlaila, 2015). Stress itu sendiri merupakan suatu reaksi fisik atau psikis terhadap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Kondisi ini menyebabkan perasaan cemas, marah dan frustrasi. Sedangkan menurut Greenberg dalam Rusnoto., Mundriyastutik, Y., & Cholifah, N (2021) Mendefinisikan regulasi emosi sebagai suatu proses untuk menilai, mengatasi mengelola, dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini dapat membantu meredakan emosi yang ada, seperti dapat membantu meminimalkan ketidakstabilan emosi, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi rasa stress dalam diri. Agar terwujud perilaku yang baik maka perlu adanya regulasi emosi.

Berdasarkan hal yang telah diuraikan tersebut, maka perlu adanya psikoedukasi kepada masyarakat terutama kepada remaja, berkenaan dengan cara mengelola emosi ketika menstruasi datang. Hal ini bertujuan agar remaja dapat memahami siklus-siklus yang terjadi pada masa menstruasi serta cara mengelola emosi serta mengetahui faktor-faktor yang berpengaruh pada emosi pada saat menstruasi dan cara mengelola emosi tersebut.



*Gambar 2: Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat*

Siklus Menstruasi Normal dibagi beberapa fase yaitu: 1.Fase Folikuler: Dimulai dengan hari pertama menstruasi dan berakhir saat ovulasi. Pada fase ini, hormon estrogen meningkat dan menyebabkan pertumbuhan folikel di ovarium. 2.Ovulasi: Terjadi ketika sel telur yang matang dilepaskan dari ovarium. 3.Fase Luteal: Dimulai setelah ovulasi dan berakhir sebelum menstruasi berikutnya. Pada fase ini, hormon progesteron meningkat dan menyebabkan perubahan pada rahim untuk mempersiapkan kehamilan.4.Menstruasi: Terjadi ketika lapisan rahim luruh jika tidak terjadi kehamilan.

Kemudian ada Siklus Menstruasi Tidak Normal antara lain: 1.Oligomenore: Siklus menstruasi yang lebih panjang dari 35 hari.2.Polimenore: Siklus menstruasi yang lebih pendek dari 21 hari. 3.Amenore: Tidak adanya menstruasi selama beberapa bulan. 4.Menoragia: Pendarahan menstruasi yang sangat banyak. 5.Metroragia: Pendarahan di luar periode menstruasi.6.Dismenore: Nyeri yang parah selama menstruasi. (Ilham, M. A., dkk. 2023) Faktor-Faktor yang Berpengaruh pada Emosi Saat Menstruasi antara lain, 1.Perubahan hormonal. Penurunan kadar estrogen dan progesteron selama fase luteal dan menstruasi dapat memengaruhi mood dan neurotransmitter di otak. 2.Stres. Stres dapat memperburuk gejala emosional saat menstruasi.Kurang tidur.Kurang tidur dapat meningkatkan risiko depresi dan kecemasan. 3.Pola makan yang tidak sehat. Konsumsi makanan olahan, gula, dan kafein dapat memperburuk gejala emosional.

Setelah mengetahui berbagai faktor yang berpengaruh pada emosi saat menstruasi, ada beberapa cara mengelola emosi pada saat menstruasi antara lain adalah: 1. Kenali pola emosi Anda.Setiap wanita mengalami perubahan emosi yang berbeda-beda selama menstruasi. Oleh karena itu, penting untuk mengenali pola emosi Anda sendiri. Catatlah bagaimana perasaan Anda setiap hari selama beberapa bulan menstruasi. Hal ini dapat membantu Anda untuk mengidentifikasi pemicu perubahan emosi Anda dan mengembangkan strategi untuk mengatasinya. 2. Lakukan aktivitas

fisik. Aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan mood dan mengurangi stres. Lakukan aktivitas fisik yang Anda sukai, seperti berjalan kaki, berlari, yoga, atau berenang. 3. Makan makanan yang sehat, Makan makanan yang sehat dapat membantu menjaga keseimbangan hormon dan meningkatkan mood. Konsumsi banyak buah-buahan, sayur-sayuran, dan protein. Hindari makanan olahan, gula, dan kafein. 4. Tidur yang cukup. Tidur yang cukup dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan mood. Pastikan Anda tidur 7-8 jam setiap malam. 5. Lakukan teknik relaksasi. Teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, atau pernapasan dalam dapat membantu menenangkan pikiran dan tubuh. 6. Berbicara dengan orang lain. Berbicara dengan orang lain tentang perasaan Anda dapat membantu Anda merasa lebih baik. Bicaralah dengan teman, keluarga, atau terapis.

### **Pengaruh dan Dampak Kegiatan**

Visi kegiatan psikoedukasi ini yaitu turut mengedukasi cara mengelola emosi ketika masa menstruasi kepada masyarakat di Desa Mongeudong Kota Lhokseumawe, maka diharapkan program ini dapat berkelanjutan dan terus dikembangkan dengan metode yang lebih bervariasi. Pengabdian yang dilakukan dengan metode psikoedukasi kali ini, menghasilkan adanya tambahan wawasan baru pada masyarakat serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya mengelola emosi terutama saat siklus menstruasi. Selain itu, kegiatan psikoedukasi ini juga diharapkan dapat membantu meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan secara keseluruhan bagi masyarakat yang terlibat. Visi kegiatan psikoedukasi ini yaitu turut mengedukasi cara pengelolaan emosi pada saat menstruasi datang, maka diharapkan program ini dapat berkelanjutan dan terus dikembangkan dengan metode yang lebih bervariasi.



*Gambar 3: Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan antusias*

### **KESIMPULAN**

Menstruasi adalah siklus bulanan yang terjadi pada wanita dengan ditandai oleh pengeluaran darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berlangsung selama tiga hingga tujuh hari. Berdasarkan hasil analisa yang dilakukan, terdapat hubungan secara signifikan antara regulasi emosi pada saat menstruasi, wanita yang mengalami

menstruasi sering kali mengalami sedangkan gejala emosi yang dirasakan adalah gelisah, takut, menangis, sebal, marah-maraha ketika ada yang menyinggung perasaannya. Wanita yang mengalami emosi saat menstruasi datang dapat mengendalikan emosi karena semakin dapat mengendalikan emosi atau mengatur emosi maka intensitas nyeri semakin rendah dan dapat mentoleransi nyeri dengan baik. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi untuk pengembangan ilmu keperawatan khususnya mengenai regulasi emosi remaja desa Mongeudong.

## **REFERENCES**

- Anwar, Z., & Djudiyah, D. (2021). Pengembangan program psikoedukasi untuk mengelola stres, cemas, dan depresi pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi. *Cognicia*, 9(1), 1-5.
- Batubara, Jose RL. 2016. "Adolescent Development (Perkembangan Remaja)." *Sari Pediatri* 12(1): 21.
- Fitriningtyas, E., Redjeki, E. S., & Kurniawan, A. (2017). Usia menarche, status gizi, dan siklus menstruasi santri putri. *Preventia: The Indonesian Journal of Public Health*, 2(2), 58-56.
- Gustina, E., & Djannah, S.N. (2015). Sumber informasi dan pengetahuan tentang menstrual hygiene pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 147-152. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas>
- Hurlock, E.B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih bahasa: Istiwidayati & Soedjarwo. Edisi Kelima., Jakarta: Erlangga.
- Ilham, M. A., Islamy, N., Hamidi, S., & Sari, R.D.P. (2023). Gangguan siklus menstruasi pada remaja: literature review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185-191. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Koff, E., & Rierdan, J. (1995). Early adolescent girls' understanding of menstruation. *Women & health*, 22(4), 1-19.
- Martin Wijokongko, Keajaiban & Kekuatan Emosi, (Yogyakarta: Penerbit Kanisius 1997), hlm. 12.
- Rochelle Semmel Albin, *Emosi Bagaimana Mengenal, Menerima dan Mengarahkannya*, (Yogyakarta: Penerbit Kanisius 1986), hlm. 11.
- Rusnoto., Mundriyastutik, Y., & Cholifah, N. (2021). Hubungan regulasi emosi dengan siklus menstruasi pada mahasiswi program studi di S1 Keperawatan Tingkat 1 di Universitas Muhammadiyah Kudus tahun 2020. *Prosiding 14th Urecol: Seri Kesehatan*, 607-615.
- Saryono & Sejati, W. (2009). *PSindrom Prementruasi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Zaitunah Subhan, *Al-Qur'an & Perempuan*, (Jakarta: Prenadamedia Group 2015), hlm. 242