



## Peningkatan Pengetahuan Siswi Kelas 11 di SMAN 1 Mejayan Tentang Siklus Menstruasi Dalam Masa Pubertas

Cintika Yorinda Sebtalezy<sup>1\*</sup>, Kartika<sup>2</sup>, Irmawati Mathar<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi D3 Kebidanan, STIKES Bhakti Husada Mulia, Madiun, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Bhakti Husada Mulia, Madiun, Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi D3 Perekam dan Informasi Kesehatan, STIKES Bhakti Husada Mulia, Madiun, Indonesia

### Article Information

#### Article history:

Received Mei 30, 2024

Approved Juni 5, 2024

#### Keywords:

Pengetahuan; Siklus  
Menstruasi; Pubertas

#### ABSTRAK

Mayoritas siswi akan melalui masa pubertas dengan terjadinya menstruasi atau haid. Beberapa faktor dari dalam diri siswi dapat mempengaruhi siklus menstruasi tidak normal yaitu stress, berat badan, aktivitas fisik, kecemasan, diet, status gizi, paparan lingkungan dan kondisi kerja. Status gizi dapat memicu terjadinya ketidakaturan menstruasi. Indeks Massa Tubuh yang berlebihan secara otomatis disebabkan karena berat badan yang berlebih. Hal ini akan memicu hormonestrogen meningkat dan menyebabkan kadar Follicel Stimulating Hormone (FSH) tidak mencapai puncak sehingga tidak terjadi ovulasi yang menyebabkan gangguan siklus menstruasi. Tujuh dari sepuluh siswi kelas 11 di SMAN 1 Mejayan memiliki pengetahuan yang kurang mengenai siklus menstruasi dan belum mengerti tentang faktor-faktor yang bisa menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswi kelas 11 mengenai siklus menstruasi dan faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi sehingga dapat mencegah terjadinya gangguan siklus menstruasi dan meningkatkan kesejahteraan kehidupan wanita. Kegiatan ini menggunakan metode komunikasi dan evaluasi pengetahuan berupa pre dan post test kepada 108 siswa SMAN 1 Mejayan pada IPA 11, IPA 2 dan IPA 3. Hasil dari kegiatan penyuluhan ini adalah sebagai berikut: peningkatan pengetahuan siswa tentang IPA 11, IPA 2 dan IPA 3 SMAN 1 Mejayan dibandingkan hasil pre-test dan post-test. Kegiatan penyuluhan atau pendidikan kesehatan tentang siklus menstruasi dan gangguan menstruasi dapat dimasukkan dalam kurikulum mata pelajaran Biologi atau bisa dimasukkan dalam program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di SMAN 1 Mejayan.

© 2024 JGEN

\*Corresponding author email: [cintikayorindas@gmail.com](mailto:cintikayorindas@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Kebanyakan gadis remaja mengalami masa pubertas, masa yang ditandai dengan menopause. Remaja putri mengalami perubahan pada keadaan fisiknya: perubahan fisik, mental, dan perilaku. Perubahan tersebut dipengaruhi oleh hormon estrogen dan progesteron. Menstruasi merupakan proses luruhnya dinding rahim dan mengeluarkan darah, akibat kurangnya pembuahan. Siklus menstruasi seorang wanita berlangsung selama 21 hingga 35 hari, biasanya terjadi sebulan sekali. Namun kenyataannya, banyak wanita yang memiliki siklus menstruasi yang berbeda-beda (Fitri, 2017).

Jika melihat data Riskesdas 2010 mengenai siklus menstruasi, terlihat bahwa kelompok usia 10-29 tahun mempunyai angka menopause sebesar 15,2% (Riskesdas, Persentase Perempuan 10-59 Tahun Menurut Siklus Haid, 2010). Sementara itu, informasi kejadian menopause pada penduduk usia 10 hingga 29 tahun pada tahun 2013 sebesar 16,4% (Riskesdas, 2013). Dalam kurun waktu tiga tahun 2010 hingga 2013 meningkat sebesar 1,2%. Studi pendahuluan dengan wawancara yang dilakukan peneliti mendapatkan hasil tujuh dari sepuluh siswi kelas 11 di SMAN 1 Mejayan memiliki pengetahuan yang kurang mengenai siklus menstruasi dan belum mengerti tentang faktor-faktor yang bisa menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi..

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi antara lain berat badan, olahraga, stres dan kecemasan, pola makan, paparan lingkungan, dan etos kerja (Kusmiran, 2011). Di antara banyak faktor yang terkait dengan siklus menstruasi tidak teratur adalah stres dan pola makan. Dampak dari siklus menstruasi yang tidak teratur dapat mempengaruhi kesuburan dan berujung pada penyakit pada sistem reproduksi, seperti kanker rahim dan infertilitas (Rohan, 2017).

Masalah yang membuat remaja stres antara lain hubungan keluarga, pacaran, pertemanan, dan masalah akademik di sekolah, dan jika dibiarkan terlalu lama, mereka menjadi depresi. Stres juga dapat menimpa generasi muda, seperti gangguan tidur, kemarahan, kesulitan konsentrasi, kecemasan, depresi dan mudah tersinggung (KemenkesRI, 2014).

Selain stres, pola makan juga bisa memicu menopause. Faktanya, wanita yang kelebihan berat badan mengalami peningkatan produksi estrogen, yang mencegah kadar hormon perangsang folikel (FSH) mencapai tingkat tertinggi, mencegah ovulasi dan masalah siklus menstruasi (Waryana, 2016). Sebaliknya pada wanita yang kekurangan gizi, kadar gonadotropin menurun, sekresi FSH dan hormon estrogen dan progesteron menurun, sehingga menghambat produksi sel telur matang dan mengganggu siklus menstruasi terlalu lama (Manuaba, 2010).

Tips yang bisa diterapkan untuk mengurangi pemicu stres siklus menstruasi antara lain istirahat sambil melakukan teknik pernapasan dalam, makan sehat, berolahraga teratur namun tidak berlebihan, dan banyak tidur. Jika mengalami masalah dengan menstruasi yang berkepanjangan, periksa ke pelayanan kesehatan terdekat.

Dengan adanya pengumuman ini, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun ingin melakukan kegiatan masyarakat berupa penyuluhan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran tentang siklus menstruasi dan faktor-faktor terkait di kalangan siswi kelas XI. Gangguan menstruasi dapat dicegah dan kehidupan perempuan dapat

ditingkatkan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk menambah pengetahuan siswa kelas XI agar mampu mengatur siklus menstruasi secara mandiri.

### METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan untuk meningkatkan karakteristik siswi dengan menggunakan metode didaktik dengan menyajikan informasi tentang siklus menstruasi dan faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi. Gangguan siklus menstruasi akan dilakukan dan dibahas melalui powerpoint, makalah tes akan diberikan sebelum penyajian data dan makalah post-test akan diberikan satu minggu setelah penyajian data. Jumlah peserta sebanyak 108 siswa yang terdiri dari kelas XI IPA, IPA 2 dan IPA 3. Latihan ini dimulai pada tanggal 9 Januari 2024 dan berakhir pada pukul 08.00. Sebelum menyajikan data, peserta diberikan kuesioner pre-test selama 5 menit. Kemudian, satu minggu setelah pemaparan data, para peserta diberikan post-test selama lima menit dengan bantuan empat mahasiswa terapis dari STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun. Tujuan dilakukannya penilaian angket sebelum dan sesudah pemberian materi adalah untuk mengetahui apakah tingkat pengetahuan siswa kelas XI meningkat atau menurun sebelum dan sesudah pemberian materi.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di ruang kelas 11 IPA , IPA 2 dan IPA 3 pada hari Selasa 9 Januari 2024 pukul 08.00 - selesai dengan jumlah peserta 51 siswi kelas 11 SMAN 1 Mejayan. Kegiatan ini diawali dengan fasilitator menjelaskan cara menyelesaikan soal pre-test untuk mendapatkan poin sebelum diskusi berlangsung. Selain itu, setelah dilakukan pre-test, data disajikan melalui presentasi powerpoint yang berisi informasi tentang siklus menstruasi dan faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi.

Setelah pemaparan data, akan dilakukan sesi tanya jawab dan diskusi kelompok. Kemudian, satu minggu setelah menerima data, kami mengirimkan kuesioner post-test kepada peserta untuk menentukan skornya, dan memberikan hadiah kepada siswa yang menjawab pertanyaan dengan benar. Usai diskusi, dilakukan foto bersama, dan diskusi diakhiri dengan penutupan dari *Master of Ceremony*.



**Gambar 1.** Kegiatan Pengambilan Data Pre Tes dan Post Tes Dibantu oleh Mahasiswa STIKES Bhakti Husada Mulia

Para peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini terlihat sangat termotivasi untuk mengikuti program sosialisasi karena informasi tentang siklus menstruasi dan faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi merupakan cerita yang menarik, kabar

gembira bagi mahasiswa baru. Selama komunikasi diadakan diskusi interaktif untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta terhadap informasi yang disampaikan.

Melalui instruksi ini, peserta telah memperoleh pemahaman tentang siklus menstruasi dan faktor-faktor terkait, serta dapat mengubah cara siswi mengelola dan mencegah masalah siklus menstruasi jika terjadi.

**Tabel 1.** Tingkat Pengetahuan Sebelum Penyuluhan

No	Kategori	Jumlah	Presentase
1.	Baik	28	25,9%
2.	Cukup	70	64,8%
3.	Kurang	10	9,3%
Total		108	100%

**Tabel 2.** Hasil Analisis Data Tingkat Pengetahuan Sebelum Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan sebelum diberikan Penyuluhan	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
	108	14,25	2,005	10	19

**Tabel 3.** Tingkat Pengetahuan Setelah Penyuluhan

No	Kategori	Jumlah	Presentasi
1.	Baik	107	99,1%
2.	Cukup	1	0,9%
3.	Kurang	0	0%
Total		108	100%

**Tabel 4.** Hasil Analisis Data Tingkat Pengetahuan Setelah Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan setelah diberikan Penyuluhan	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
	108	18,23	1,149	14	20

**Tabel 5.** Perbandingan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Selisih Pre test post test penyuluhan	N	Mean Rank	Sum Of Rank	P value
	Negative Rank	0,00	0,00	0,000
	Positif Rank	54,50	5886,00	

Menurut data yang diperoleh dari 108 peserta, pengetahuan dan akurasi pertanyaan meningkat sebelum tes dan setelah nasihat diet meningkatkan manajemen stres pada ibu menyusui. Peningkatan pengetahuan peserta ini diharapkan dapat membantu menambah pengetahuannya mengenai siklus menstruasi dan permasalahan terkait gangguan menstruasi.

## KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di SMAN 1 Mejayan dengan sasaran siswi Kelas 11 bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang siklus menstruasi dan faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi. Hasil rata-rata kuesioner pre-test dan post-test untuk pengetahuan siswi kelas 11 memiliki pengetahuan yang meningkat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua orang yang mendukung kami agar kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan lancar. Kami mengucapkan terima kasih kepada Kepala SMAN 1 Mejayan atas keterlibatannya dalam pelaksanaan pekerjaan ini dan kami ucapkan terima kasih kepada STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun serta Program Studi Kebidanan yang telah memfasilitasi pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fitri, I. (2017). *Lebih Dekat dengan Sistem Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Gosyen.
- KemenkesRI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi dan KIA.
- Kusmiran. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Salemba Medika.
- Manuaba. (2010). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC.
- Riskesdas. (2010). *Persentase Perempuan 10-59 Tahun Menurut Siklus Haid*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2010.
- Riskesdas. (2013). *Prevalensi Status Gizi Penduduk > 18 tahun Menurut Indeks Massa Tubuh*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2013.
- Rohan, H. (2017). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Nuha Medika.
- Waryana. (2016). *Promosi Kesehatan, Penyuluhan dan Pemberdayaan Masyarakat*. Yogyakarta: Nuha Medika.