



Asuhan Keperawatan Komunitas pada Agregat Remaja Putri dengan Risiko Permasalahan Menstruasi

Dina Qisthi¹, Arfiza Ridwan², Maulina³

Universitas Syiah Kuala^{1,2,3}

e-mail: dinaqisthi99@gmail.com

Abstract

Menstrual issues among adolescents are an important health concern but are often overlooked. Adolescent girls frequently face various risks related to menstrual problems that can significantly impact their physical health and quality of life. The purpose of this research paper is to apply community nursing care through health education on menstrual hygiene and demonstration of dysmenorrhea exercises for adolescent girls. The research design used in this paper is a case study. Based on the results of assessments through interviews and focus group discussions (FGD), a nursing diagnosis of ineffective health maintenance behavior was identified. The implemented interventions included health education on menstrual hygiene and dysmenorrhea prevention through dysmenorrhea exercises. The evaluation results showed that health education on menstrual hygiene and dysmenorrhea exercises were effective in increasing adolescent girls' knowledge of menstrual problems. This research paper is expected to serve as a foundation for more effective intervention strategies and comprehensive health counseling for adolescent girls concerning menstrual health risks.

Keywords: Menstruation, Adolescent Girls, Health, Menstrual Hygiene, Dysmenorrhea, Dysmenorrhea Exercises.

Abstrak

Permasalahan menstruasi pada remaja merupakan isu kesehatan yang penting namun sering kali diabaikan. Remaja putri sering kali menghadapi berbagai risiko terkait masalah menstruasi yang dapat berdampak signifikan pada kesehatan fisik dan kualitas hidup mereka. Tujuan dari karya ilmiah ini adalah untuk mengaplikasikan asuhan keperawatan komunitas melalui pendidikan kesehatan mengenai menstrual hygiene dan demonstrasi senam dismenorea pada remaja putri. Desain penelitian yang digunakan dalam karya ilmiah ini adalah studi kasus. Berdasarkan hasil pengkajian melalui wawancara dan diskusi kelompok terarah (FGD), ditemukan diagnosis keperawatan berupa ketidakefektifan perilaku pemeliharaan kesehatan. Implementasi yang dilakukan berupa pendidikan kesehatan mengenai menstrual hygiene dan pencegahan dismenorea melalui senam dismenorea. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan terkait menstrual hygiene dan senam dismenorea efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai masalah menstruasi. Penulisan karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk strategi intervensi yang lebih efektif dan penyuluhan kesehatan yang lebih komprehensif bagi remaja putri terkait risiko permasalahan menstruasi.

Kata Kunci: Menstruasi, Remaja Putri, Kesehatan, Menstrual Hygiene, Dismenorea, Senam Dismenorea.

PENDAHULUAN

Remaja adalah periode transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Pada remaja perempuan, salah satu tanda pubertas adalah terjadinya menstruasi pertama, atau menarche (Mustika Dewi & Uswatun Chasanah, 2023). Menstruasi dapat didefinisikan sebagai perdarahan yang terjadi secara periodik dan siklik dari rahim, disertai dengan pengelupasan endometrium ketika sel telur tidak dibuahi (Wahyuni Wahyuni et al., 2023). Selama menstruasi, darah keluar dari vagina dan keringat mungkin juga muncul di area sekitar genital, yang dapat menyebabkan kelembapan di daerah tersebut. Karena itu, remaja putri perlu menjaga kebersihan organ reproduksi dengan baik selama menstruasi (menstrual hygiene) untuk mencegah risiko infeksi (Sriyuliyani & Nofa Anggraini, 2023).

Dilihat dari tingkat urgensinya, infeksi saluran reproduksi (ISR) paling banyak terjadi pada masa remaja, dengan angka kejadian mencapai 35%-42%, diikuti oleh dewasa muda dengan angka 27%-33% (WHO, 2018). Di Indonesia, sekitar 15 dari 20 remaja putri mengalami keputihan setiap tahunnya. Jumlah penduduk berusia 10-19 tahun di Indonesia, menurut Sensus Penduduk 2022, adalah 65,82 juta jiwa atau sekitar 24% dari total populasi (BPS Indonesia, 2022).

Menurut data statistik tahun 2020, jumlah remaja putri di Aceh yang berusia 15-24 tahun mencapai 1,2 juta jiwa, dengan 69% di antaranya mengalami keputihan patologi. Berdasarkan informasi dari Dinas Kesehatan Aceh (2019), dari 1500 remaja yang terdaftar dalam program kesehatan reproduksi, 47% mengalami infeksi seperti keputihan dan gatal-gatal (Dinkes Aceh, 2021). Situasi ini mencerminkan tingginya jumlah remaja yang mengalami gangguan kesehatan reproduksi. Salah satu penyebabnya adalah iklim lembab dan panas di Indonesia, yang meningkatkan tingkat keasaman dan memfasilitasi pertumbuhan jamur. Upaya preventif dapat dilakukan melalui menstrual hygiene. Menstrual hygiene merupakan bagian dari personal hygiene. Kebersihan menstruasi melibatkan pengelolaan kebersihan dan kesehatan selama periode menstruasi sebagai bagian dari rutinitas perawatan diri, dengan penekanan pada prinsip kebersihan yang baik (WHO, 2018).

Beberapa studi sebelumnya mengungkapkan bahwa pengetahuan dan sikap memiliki hubungan dengan perilaku kebersihan selama menstruasi (Damayanti, 2021). Pendidikan kesehatan reproduksi dapat memperbaiki sikap remaja putri dan membantu mereka memahami pentingnya kebersihan diri saat menstruasi (Hesty & Nurfitriani, 2023). Masalah yang sering dihadapi oleh wanita saat menstruasi adalah nyeri haid (dismenorea). Dismenorea merujuk pada nyeri yang dirasakan selama atau sebelum menstruasi dan dapat disertai gejala seperti mual, muntah, diare, sakit kepala sebelah (migren), dan pusing. Banyak remaja mengalami dismenorea selama tiga tahun pertama setelah menarche, dan wanita

yang paling sering mengalami nyeri haid adalah mereka yang berusia antara 17 hingga 24 tahun (Sunarti & Winarsih, 2021).

Nyeri dismenorea perlu ditangani dengan efektif agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari sebelum atau selama menstruasi. Penanganan nyeri dismenorea dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologi (penggunaan obat) dan non-farmakologi (tanpa obat). Pendekatan farmakologi meliputi pemberian obat analgesik, terapi hormonal, penggunaan obat anti-inflamasi non-steroid (NSAID), dan dilatasi kanalis servikalis (Koesrini et al., 2022) Sementara itu, metode non-farmakologi yang dapat membantu meredakan nyeri dismenorea termasuk melakukan latihan olahraga ringan.

Olahraga dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh, yang membantu mengurangi rasa nyeri. Aktivitas fisik merangsang produksi hormon endorfin di otak dan sistem saraf tulang belakang, yang merupakan zat penenang alami yang meningkatkan rasa nyaman dan ketenangan. Selain itu, berolahraga saat mengalami dismenorea juga dapat membantu memperlancar aliran darah (Dahlia et al., 2023). Olahraga yang efektif untuk mengatasi nyeri dismenorea meliputi senam khusus yang dikenal sebagai senam dismenorea. Senam dismenorea sebaiknya dilakukan secara rutin, yaitu 3-4 kali seminggu atau 5-7 hari sebelum menstruasi, dengan durasi 30-45 menit per sesi. Waktu yang ideal untuk melaksanakan senam ini adalah pagi atau sore hari, karena konsentrasi endorfin, yang berfungsi sebagai penenang alami, cenderung lebih tinggi pada waktu-waktu tersebut (Ayu Astuti et al., 2021). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Dahlia et al., 2023) melakukan senam dismenorea secara rutin 2-3 kali seminggu, baik sebelum siklus menstruasi berikutnya atau pada hari pertama menstruasi setelah senam, terbukti efektif dalam mengurangi intensitas nyeri dismenorea. Dengan demikian, senam dismenorea dapat menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan oleh wanita saat haid.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan artikel penelitian dengan pendekatan asuhan keperawatan komunitas yang menggunakan model *community as partner* (CAP). Penelitian dilakukan pada remaja putri yang mengalami risiko permasalahan menstruasi di SMAS Bina Bangsa Blang Bintang, Aceh Besar, pada Februari 2024. Kriteria inklusi dalam studi kasus ini adalah remaja putri yang memiliki risiko terkait masalah menstruasi. Subjek penelitian terdiri dari 6 remaja putri yang dipilih berdasarkan kriteria tersebut. Intervensi yang diberikan meliputi pendidikan kesehatan mengenai *menstrual hygiene* dan penanganan dismenorea melalui senam dismenorea. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang perawatan menstruasi yang tepat dan cara mengurangi dampak dismenorea melalui intervensi yang terstruktur dan berbasis komunitas.

PEMBAHASAN

Pengkajian dilaksanakan di SMAS Bina Bangsa Kecamatan Blang Bintang Aceh Besar dalam waktu 3 hari yaitu pada tanggal 12, 16, dan 26 Februari 2024. Pengumpulan data dilakukan dengan pendekatan *community as partner* (CAP) melalui metode wawancara pada *key person* di SMAS yaitu kepala Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dan metode FGD mengenai *menstrual hygiene* dan dismenorea pada remaja putri di SMAS Bina Bangsa Blang Bintang.

Hasil wawancara dengan kepala UKS yang dilaksanakan pada hari Senin, 12 Februari 2024 beliau mengatakan permasalahan remaja di lingkungan sekolah yaitu jajan yang tidak sehat. Permasalahan siswa putri paling banyak adalah sering mengeluh sakit perut haid. Hasil FGD dengan empat siswa putri didapatkan keempat siswa putri sudah mengalami menstruasi, tiga diantaranya mengalami nyeri haid atau dismenorea ketika akan menstruasi dan memberat di hari pertama dan kedua menstruasi. Penanganan yang dilakukan ketika mengalami nyeri haid yaitu dengan mengusap minyak kayu putih di perut dan istirahat. Jika nyeri dirasakan di sekolah, tidak ada ruang khusus untuk beristirahat, apabila nyeri tidak tertahankan maka guru akan menyuruh untuk beristirahat di rumah. Selain itu, 2 dari 4 siswa putri mengaku hanya mengganti pembalut dua kali sehari, yaitu pada waktu pagi dan siang hari. Dua lainnya mengganti pembalut tiga kali sehari. Berdasarkan hasil kuesioner pada 6 remaja putri dengan risiko permasalahan menstruasi didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1
Data Demografi Responden (N=6)

No	Data Demografi	f	%
1.	Umur		
	15 tahun	2	31
	16 tahun	3	47
	17 tahun	1	22
2.	Usia Menarche		
	12 tahun	2	33
	13 tahun	1	17
	14 tahun	2	33
	15 tahun	1	17

Sumber: Data Primer Diolah, 2024

Berdasarkan tabel 1 data demografi didapatkan usia 16 tahun 3 orang (47%), dan usia 17 tahun 1 orang (22%). Siswa putri mengalami menarche pada usia 12 tahun sebanyak 2 orang (33%), usia 13 tahun 1 orang (17%), usia 14 tahun 2 orang (33%), dan usia 15 tahun 1 orang (17%).

Berdasarkan roda intervensi atau *wheel of intervention* penulis menggunakan metode *health teaching*. Dimana *health teaching* atau pendidikan kesehatan adalah pemberian informasi yang dapat meningkatkan pengetahuan, mengubah kesalahan persepsi pada klien sesuai dengan topik permasalahannya.

Implementasi disesuaikan dengan perencanaan yang telah disusun berdasarkan NIC NOC dan POA. Intervensi yang dilakukan adalah pendidikan kesehatan terkait *menstrual hygiene* dan penanganan dismenorea melalui senam dismenorea pada 6 remaja putri dengan risiko permasalahan menstruasi.

Tabel 2
Peningkatan Pengetahuan Responden (N=6)

No	Pre test			Post test		
	Kategori	f	%	Kategori	f	%
1.	Kurang	-	-	Kurang	-	-
2.	Cukup	6	100	Cukup	1	83
3.	Baik	-	-	Baik	5	17

Sumber: Data Primer Diolah, 2024

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil sebelum dilakukan pendidikan kesehatan terdapat 6 siswa (100%) dengan kategori pengetahuan sedang, sedangkan setelah diberikan intervensi didapatkan 5 siswa dengan kategori pengetahuan baik (85%) dan 1 siswa (17%) tetap berada pada kategori pengetahuan sedang.

Tabel 3
Observasi Senam Dismenorea (N=6)

No	Gerakan			
	Dilakukan	Tidak Dilakukan	f	%
1.	21	0	5	83
2.	19	2	1	17

Sumber: Data Primer Diolah, 2024

Hasil observasi demonstrasi senam dismenorea dengan gerakan pemanasan berjumlah 8 gerakan, gerakan inti berjumlah 9 gerakan, dan gerakan pendinginan berjumlah 4 gerakan yang ditotal menjadi 21 gerakan didapatkan hasil seperti tabel diatas. Berdasarkan tabel 3.5 sebanyak 5 siswa (83%) mampu mendemonstrasikan kembali 21 gerakan dan 1 siswa (17%) hanya mampu mendemonstrasikan kembali 19 gerakan (95%) dan 2 gerakan tidak dapat dilakukan.

Implementasi yang telah diberikan ialah pendidikan kesehatan. Pada awal implementasi, diberikan *pre test* kepada siswa dengan jumlah 15 pernyataan. Edukasi yang dilakukan berupa penyuluhan terkait *menstrual hygiene* dan pencegahan dismenorea melalui senam dismenorea dengan menggunakan media powerpoint dan dilanjutkan dengan demonstrasi menggunakan media video dan *booklet*. Diakhir sesi dilaksanakan *post test* untuk mengevaluasi pemahaman remaja terkait informasi yang telah diberikan sebelumnya. Media *PowerPoint* adalah salah satu aplikasi presentasi yang sering digunakan dalam rapat, perencanaan kegiatan, dan sebagai alat pembelajaran di sekolah. PowerPoint dapat dimanfaatkan untuk penyuluhan kesehatan berkat kemampuannya dalam menampilkan gambar, suara, dan efek visual. Tampilan

yang menarik pada slide *PowerPoint* dapat membuat presentasi lebih menarik bagi remaja (Faijurahman, 2022). Selain itu, *booklet* dapat digunakan sebagai bahan pendukung untuk memudahkan siswa dalam melakukan senam tanpa harus menonton video. Media *booklet* efektif untuk menyampaikan materi kesehatan dan terbukti meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan (Kusumawati & Zulaekah, 2021).

Tingkat pengetahuan siswa putri terkait *menstrual hygiene* saat *post test* berada pada kategori baik yaitu sebanyak 5 orang (83%) dan kategori sedang 1 orang (17%). Nilai rata-rata total kuesioner *post test* adalah 17,8 poin dengan nilai paling tinggi adalah 22 poin (100%) dan paling rendah 13 poin (59%). Sejalan dengan penelitian (Wulandari et al., 2022) hasil menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri di SMPN 3 Tempel Sleman memiliki pengetahuan tinggi tentang menstruasi, yaitu sebanyak 40 responden (66,7%). Sementara itu, hanya sedikit responden yang memiliki pengetahuan dalam kategori rendah, yaitu enam orang (10,0%). Terdapat peningkatan pengetahuan siswa putri setelah dilakukan pendidikan kesehatan. Peningkatan nilai tertinggi yaitu 10 dan terendah yaitu 4. Berdasarkan persentase peningkatan, nilai akhir peningkatan tertinggi yaitu 100% dan peningkatan terendah yaitu 59%. Sejalan dengan penelitian (Kristiyani et al., 2022), terdapat peningkatan pengetahuan di kalangan remaja putri yang terlihat dari hasil rata-rata pre-test sebesar 79,5 dan rata-rata post-test sebesar 91,6.

Hasil observasi demonstrasi senam dismenorea dengan gerakan pemanasan berjumlah 8 gerakan, gerakan inti berjumlah 9 gerakan, dan gerakan pendinginan berjumlah 4 gerakan yang ditotal menjadi 21 gerakan didapatkan hasil sebanyak 5 siswa mampu mendemonstrasikan kembali 21 gerakan (100%) dan 1 siswa hanya mampu mendemonstrasikan kembali 19 gerakan (95%) dan 2 gerakan tidak dapat dilakukan. Hasil penelitian ini mendukung teori yang menyatakan bahwa senam dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah yang menyuplai darah ke seluruh tubuh. Dengan demikian, olahraga merupakan faktor penting bagi remaja putri yang mengalami dismenorea. Latihan yang teratur dan moderat dapat meningkatkan produksi endorfin beta yang berfungsi sebagai penghilang nyeri alami dalam aliran darah sehingga membantu mengurangi nyeri haid atau dismenorea (Rachmawati et al., 2020).

KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan terkait *menstrual hygiene* menggunakan media power point efektif terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri dan senam dismenorea menggunakan media video dan *booklet* juga efektif terhadap peningkatan kemampuan remaja putri. Kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi, serta memberikan meraka salah satu keterampilan yang dapat membantu mengurangi

rasa sakit akibat dismenorea. Peningkatan pengetahuan dan kemampuan ini diharapkan dapat mendukung perilaku sehat dan mengurangi dampak negatif menstruasi pada kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Aceh, D. (2021). *Profil Kesehatan Aceh*. Banda Aceh: Dinkes Aceh
- Ayu Astuti, D., Zayani, N., Maulidia Septimar, Z., & Yatsi Tangerang, Stik. (2021). Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Kelurahan Alam Jaya Kota Tangerang The Effectiveness Of Dymenororic Exercise On The Treatment Of Menstory Pain In Adolescent Women In Alam Jaya Kelurang, Tangerang City. *Nusantara Hasana Journal*, 1(2), 56–66.
- Dahlia, D., Fathona, W., & Haerunisa, H. (2023). Efektifitas Senam Dismenore Berbasis Murratal Ar-Rahman Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 193–203. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1644>
- Direktorat Statistik Demografi. (2022) Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur. <https://www.bps.go.id/id>
- Faijurahman, A. N. (2022). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Dengan Video Dan Powerpoint Terhadap Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(1), 177–184. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i1.3938>
- Hesty, H., & Nurfitriani, N. (2023). Edukasi Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Siswi SMP Negeri 25 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 24. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.398>
- Koesrini, J., Pend, A. P., & Kpd, M. (2022). *Terapi Non Farmakologi Yang Paling Efektif Mengatasi Nyeri Dismenorhea Primer*. CV KHD Production.
- Kristiyani, A., Kurniawaty, A. Y., Admaja, S. P., & Kristariyanto, Y. A. (2022). Edukasi Kesehatan dan Manfaat Obat Herbal dalam mengatasi Menstruasi bagi Remaja Putri. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, 2 No.3(September).
- Kusumawati, Y., & Zulaekah, S. (2021). Booklet sebagai Media Edukasi dalam Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Mental Ibu Hamil. *Proceeding of The URECOL*, 13, 50–58.
- Mustika Dewi, I., & Uswatun Chasanah, S. (2023). Hubungan Kecemasan Menghadapi Persiapan Ujian dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(8), 1646–1651. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i8.3607>
- Nining Tunggal Sri Sunarti, & Winarsih. (2021). Webinar tentang Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenore di Masa Pandemi COVID-19. *J. Abdimas: Community Health*, 2(2), 43–49. <https://doi.org/10.30590/jach.v2n2.330>
- Rachmawati, N., Muhyi, M., Wiyarno, Y., Pendidikan, P., Pascasarjana, J., Pgri, U., & Surabaya, A. B. (2020). *Pengembangan Permainan Olahraga*

- Tradisional untuk Meningkatkan Nilai Peduli dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 125–137.
- Sriyuliyani, N., & Nofa Anggraini. (2023). Hubungan Personal Hygiene Dengan Kejadian Pruritus Vulvae Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smpn 1 Cikukur Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(3), 156–164. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i3.1602>
- Wahyuni Wahyuni, Muhammad Andre Agasi, Felani Hilmi Azahra, Wahyu Tri Sudaryanto, & Dinda Rispati. (2023). Edukasi Karang Taruna Putri Surya Muda Mengenai Pengaruh Menstruasi Terhadap Anemia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 91–98. <https://doi.org/10.30640/abdimas45.v2i2.1705>
- Wulandari, A., Rahayu, D., & Lutfiyati, A. (2022). Pengetahuan Berhubungan dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMPN 3 Tempel Sleman. 1(1), 15–20.
- WHO. (2018). Icd-11 For Mortality And Morbidity Statistics. Diakses Pada Februari 2023 Di <https://Icd.Who.Int/Browse11/Lm/En#/Http%253a%252f%252fid.Who.Int%252fid%252fentity%252f1448597234>.