

**PENYULUHAN TENTANG GANGGUAN MENSTRUASI DI DESA
MEUNASAH INTAN KECAMATAN KRUNG BARONA JAYA
KABUPATEN ACEH BESAR**

**Cut Rahmi Muharrina^{1*}, Martina², Marjunita³, Nurlaila⁴,
Andgela Zulbaini⁵, Shinta Amalia⁶, Dewi Hastuti⁷**

¹⁻⁷Universitas Abulayatama

E-mail: ¹⁾ amie@abulyatama.ac.id, ²⁾ martina_bidan@abulyatama.ac.id

Abstrak

Gangguan menstruasi bermacam-macam, termasuk nyeri, perdarahan berat, dan tidak menstruasi. Sebenarnya masih banyak gangguan lainnya, namun tiga macam gangguan menstruasi ini yang sering terjadi, oleh karena itu artikel ini akan membahas tiga hal ini saja. Menstruasi atau haid adalah proses keluarnya darah yang terjadi secara periodik dan berkala akibat meluruhnya lapisan dinding rahim bagian dalam (endometrium) pada dinding uterus yang keluar melalui vagina berupa pembuluh darah, kelenjar-kelenjar dan sel-sel yang tidak terpakai karena tidak adanya pembuahan atau kehamilan. Menstruasi merupakan perdarahan periodik normal uterus merupakan fungsi fisiologi yang terjadi pada primata betina. Pada dasarnya menstruasi merupakan proses katabolisme dan terjadi dibawah pengaruh hormon hipofisis dan ovarium. Menstruasi terjadi pada usia remaja putri pertama kalinya bervariasi yaitu antara 10-16 tahun, tetapi rata-ratanya 12,5 tahun dan berlangsung hingga menopause (biasanya terjadi sekitar usia 45-55 tahun). Metode yang dijalankan yaitu Pre Test dan Post Test dengan menggunakan kuesioner. Berdasarkan hasil penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan responden terhadap gangguan menstruasi yaitu berada pada katagori baik sebanyak 29 (74,4%). Kesimpulan adanya peningkatan pengetahuan responden secara signifikan setelah diberikan penyuluhan.

Kata kunci: Gangguan, Menstruasi, Remaja

Abstract

Menstrual disorders vary, including pain, heavy bleeding, and no menstruation. Actually, there are many other disorders, but these three types of menstrual disorders that often occur, therefore this article will only discuss these three things. Menstruation is the process of bleeding that occurs periodically and periodically due to the shedding of the lining of the inner uterine wall (endometrium) on the uterine wall that comes out through the vagina in the form of blood vessels, glands and cells that are not used due to the absence of fertilization or pregnancy. Menstruation is a normal periodic bleeding of the uterus which is a physiological function that occurs in female primates. Basically, menstruation is a catabolic process and occurs under the influence of pituitary and ovarian hormones. Menstruation occurs at the age of adolescent girls for the first time varies between 10-16 years, but the average is 12.5 years and lasts until menopause (usually occurs around the age of 45-55 years). The method used is Pre Test and Post Test using a questionnaire. Based on the results of the counseling there was an increase in respondents' knowledge of menstrual disorders, namely 29 (74,4%) in the good category. The conclusion is that there is a significant increase in respondents' knowledge after being given counseling.

Keywords: Disorder, Menstruation, Teen

1. PENDAHULUAN

Gangguan menstruasi bermacam-macam, termasuk nyeri, perdarahan berat, dan tidak menstruasi. Sebenarnya masih banyak gangguan lainnya, namun tiga macam gangguan menstruasi ini yang sering terjadi, oleh karena itu artikel ini akan membahas tiga hal ini saja. Ketika siklus menstruasi datang secara teratur, ini berarti bahwa bagian-bagian penting dari tubuh Anda bekerja secara normal. Dalam beberapa kasus, tidak memiliki periode menstruasi dapat berarti bahwa ovarium tidak memproduksi sejumlah sel telur (ovum) sehingga kadar estrogen berkurang didalam darah (Ernawati Sinaga et al., 2017).

Berkurangnya atau bahkan hilangnya hormon dapat memiliki efek penting pada kesehatan Anda secara keseluruhan (Sari et al., 2012). Masalah hormonal, seperti yang disebabkan oleh sindrom ovarium polikistik (PCOS) atau masalah serius dengan organ reproduksi, mungkin terlibat. Sangat penting untuk konsultasi dengan dokter jika Anda memiliki masalah ini.

Menstruasi atau haid adalah proses keluarnya darah yang terjadi secara periodik dan berkala akibat meluruhnya lapisan dinding rahim bagian dalam (endometrium) pada dinding uterus yang keluar melalui vagina berupa pembuluh darah, kelenjar-kelenjar dan sel-sel yang tidak terpakai karena tidak adanya pembuahan atau kehamilan (Pudiastuti, 2014).

Menstruasi merupakan perdarahan periodik normal uterus merupakan fungsi fisiologi yang terjadi pada primata betina (Resiana, 2015). Pada dasarnya menstruasi merupakan proses katabolisme dan terjadi dibawah pengaruh hormon hipofisis dan ovarium. Menstruasi terjadi pada usia remaja putri pertama kalinya bervariasi yaitu antara 10-16 tahun, tetapi rata-ratanya 12,5 tahun dan berlangsung hingga menopause (biasanya terjadi sekitar usia 45-55 tahun) (Indah Citra Suriana, 2021).

Dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat, maka perlu dilakukan penyuluhan tentang Gangguan Menstruasi di Desa Meunasah Intan Kecamatan Krung Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar.

2. METODE PENELITIAN

Penyuluhan ini dilaksanakan di Desa Munasah Intan Kecamatan Krung Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar pada Tanggal 17 November 2021 dengan responden berjumlah 39 orang. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini yaitu *pre tes* sebelum dilaksanakannya penyuluhan untuk melihat sejauh mana pengetahuan responden tentang materi penyuluhan ini selanjutnya diberikan edukasi tentang gangguan menstruasi melalui penyuluhan dan tanya jawab dan untuk proses terakhir dilakukan *post tes*. Alat ukur yang digunakan yaitu menggunakan kuesioner yang terdiri dari 10 item pertanyaan tentang materi yang diberikan pada saat penyuluhan. Setelah semua kuesioner selesai terisi selanjutnya data didistribusikan kedalam bentuk persentase dengan berpedoman pada teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2012) dengan kriteria:

- a) Baik : jawaban yang benar 76%-100%
- b) Cukup : jawaban yang benar 56%-75%
- c) Kurang: jawaban yang benar < 56%

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Penelitian

A. Hasil dari Pre Test

Tabel 1 Distribusi frekuensi pengetahuan responden tentang gangguan menstruasi di Desa Meunasah Intan Kecamatan Krung Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	3	7,7
2	Cukup	9	23,1
3	Kurang	27	69,2
Total		39	100

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa rata-rata pengetahuan responden tentang gangguan menstruasi berada pada katagori kurang yaitu 27 (69,2%) dari total 39 responden yang terdapat di Desa Meunasah Intan Kecamatan Krung Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar.

B. Hasil dari Post Test

Tabel 2 Distribusi frekuensi pengetahuan responden tentang gangguan menstruasi di Desa Meunasah Intan Kecamatan Krung Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	29	74,4
2	Cukup	10	25,6
3	Kurang	0	0
Total		39	100

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa rata-rata pengetahuan responden tentang gangguan menstruasi terjadi peningkatan yaitu berada pada katagori baik yaitu 29 (74,4%) dari total 39 responden yang terdapat di Desa Meunasah Intan Kecamatan Krung Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar.

3.2. Pembahasan

Menstruasi merupakan perdarahan periodik normal uterus merupakan fungsi fisiologi yang terjadi pada primata betina. Pada dasarnya menstruasi merupakan proses katabolisme dan terjadi dibawah pengaruh hormon hipofisis dan ovarium. Menstruasi terjadi pada usia remaja putri pertama kalinya bervariasi yaitu antara 10-16 tahun, tetapi rata-ratanya 12,5 tahun dan berlangsung hingga menopause (biasanya terjadi sekitar usia 45-55 tahun).

Menstruasi adalah perdarahan yang terjadi secara periodik dan berkala akibat meluruhnya lapisan endometrium pada dinding uterus yang akan berlangsung sekitar 14 hari setelah terjadinya proses ovulasi. Menurut Sinaga (2017), siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode selanjutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi dikatakan normal bila jarak waktu antara hari pertama menstruasi dengan hari pertama menstruasi berikutnya dalam satu siklus berjarak $\pm$ 21-35 hari. Lama Menstruasi atau jarak dari hari pertama menstruasi sampai perdarahan menstruasi berhenti berlangsung 3-7 hari, dengan jumlah darah selama menstruasi berlangsung tidak lebih dari 80 ml.

Pola menstruasi adalah serangkaian proses menstruasi yang meliputi siklus menstruasi, lama perdarahan menstruasi, dan jumlah perdarahan, serta gangguan menstruasi lainnya. Panjang siklus menstruasi ialah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Hari mulainya perdarahan dinamakan hari pertama siklus. Umumnya, jarak siklus menstruasi berkisar dari 15-45 hari dengan rata-rata 28 hari. Lamanya berbeda-beda antara 2-8 hari, dengan rata-rata 4-6 hari. Lama menstruasi yaitu jumlah hari yang diperlukan dari mulai mengeluarkan darah menstruasi sampai perdarahan berhenti dalam 1 siklus menstruasi. Lama menstruasi dibedakan menjadi 3 yaitu hipomenorhea apabila lama menstruasi < 2 hari, normal apabila lama menstruasi antara 2-8 hari, dan hipermenorhea apabila lama menstruasi > 8 hari.

Menurut Prawirohardjo (2007), gangguan siklus haid disebabkan ketidakseimbangan FSH atau LH sehingga kadar estrogen dan progesteron tidak normal. Biasanya gangguan menstruasi yang sering terjadi adalah siklus menstruasi tidak teratur atau jarang dan perdarahan yang lama atau abnormal, termasuk akibat sampingan yang ditimbulkannya, seperti nyeri perut, pusing, mual atau muntah. Adapun penjelasan detail terkait gangguan pada siklus menstruasi adalah sebagai berikut:

A. Gangguan menurut Jumlah Perdarahan

1) Hipomenorea

Perdarahan menstruasi yang lebih pendek atau lebih sedikit dari biasanya. Hipomenorea tidak mengganggu fertilitas. Hipomenorea adalah perdarahan dengan jumlah darah sedikit (< 40 ml). Hipomenorea disebabkan oleh karena kesuburan endometrium kurang akibat kurang gizi, penyakit menahun, maupun gangguan hormonal. Sering disebabkan karena gangguan endokrin. Kekurangan estrogen maupun progesteron, stenosis hymen, stenosis serviks uteri, sinekia uteri (sindrom asherman).

2) Hipermenorea

Perdarahan menstruasi yang lebih lama atau lebih banyak dari biasanya (lebih dari 8 hari). Penyebab hipermenorea bisa berasal dari rahim berupa mioma uteri (tumor jinak dari otot rahim, infeksi pada rahim atau hyperplasia endometrium (penebalan lapisan rahim). Dapat juga disebabkan oleh kelainan di luar rahim (anemia, gangguan pembekuan darah), juga bisa disebabkan kelainan hormon (gangguan endokrin).

B. Gangguan menurut Siklus atau Durasi Perdarahan

1) Polimenorea

Siklus menstruasi tidak normal, lebih pendek dari biasanya atau kurang dari 21 hari. Wanita dengan polimenorea akan mengalami menstruasi hingga dua kali atau lebih dalam sebulan, dengan pola teratur dan jumlah perdarahan yang relatif sama atau lebih banyak dari biasanya. Polimenorea dapat terjadi akibat adanya ketidakseimbangan sistem hormonal pada aksis hipotalamushipofisis-ovarium. Ketidakseimbangan hormon tersebut dapat mengakibatkan gangguan pada proses ovulasi (pelepasan sel telur) atau memendeknya waktu yang dibutuhkan untuk berlangsungnya suatu siklus menstruasi normal sehingga didapatkan menstruasi yang lebih sering. Gangguan keseimbangan hormon dapat terjadi pada 3-5 tahun pertama setelah haid pertama, beberapa tahun menjelang menopause, gangguan indung telur, stress dan depresi, pasien dengan gangguan makan, penurunan berat badan berlebih, obesitas, olahraga berlebih misal atlet, dan penggunaan obat-obat tertentu.

2) Oligomenorea

Siklus menstruasi lebih panjang atau lebih dari 35 hari dengan jumlah perdarahan tetap sama. Perempuan yang mengalami oligomenorea akan mengalami menstruasi yang lebih jarang daripada biasanya. Oligomenorea biasanya terjadi akibat adanya gangguan keseimbangan hormonal pada aksis hipotalamus-hipofisis-ovarium. Gangguan hormon tersebut menyebabkan lamanya siklus menstruasi normal menjadi memanjang, sehingga menstruasi menjadi lebih jarang terjadi. Penyebab lain dari terjadinya oligomenorea diantaranya adalah kondisi stress dan depresi, sakit kronik, pasien dengan gangguan makan, penurunan berat badan berlebih, olahraga berlebihan misal atlet, adanya tumor yang melepaskan estrogen, adanya kelainan pada struktur rahim atau serviks yang menghambat pengeluaran darah menstruasi, dan penggunaan obat-obat tertentu. Umumnya oligomenorea tidak menyebabkan masalah, namun pada beberapa kasus dapat menyebabkan gangguan kesuburan.

3) Amenorea

Amenorea adalah keadaan tidak ada menstruasi untuk sedikitnya 3 bulan berturut-turut. Hal tersebut normal terjadi pada masa sebelum pubertas, kehamilan dan menyusui, dan setelah menopause.

C. Gangguan Lain yang Berhubungan dengan Menstruasi

1) Premenstrual tension

Gangguan ini berupa ketegangan emosional sebelum haid, seperti gangguan tidur, mudah tersinggung, gelisah, sakit kepala.

2) Mastadinia

Nyeri pada payudara dan pembesaran payudara sebelum menstruasi.

3) Mittelschmerz

Rasa nyeri saat ovulasi, akibat pecahnya folikel de Graaf dapat juga disertai dengan perdarahan/bercak.

4) Dismenorea

Rasa nyeri saat menstruasi yang berupa kram ringan pada bagian kemaluan sampai terjadi gangguan dalam tugas sehari-hari.

5) Perdarahan di luar menstruasi

Perdarahan yang terjadi dalam masa antara 2 menstruasi (metroragia). Pendarahan ini disebabkan oleh keadaan yang bersifat hormonal dan kelainan anatomis. Pada kelainan hormonal terjadi gangguan poros hipotalamus hipofisis, ovarium (indung telur) dan rangsangan estrogen dan progesterone dengan bentuk pendarahan yang terjadi di luar menstruasi, bentuknya bercak dan terus menerus, dan pendarahan menstruasi berkepanjangan. Keadaan ini dipengaruhi oleh ketidakseimbangan hormon tubuh, yaitu kadar hormon progesteron yang rendah atau hormon estrogen yang tinggi.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari pengabdian kepada masyarakat terdapat hal yang dapat disimpulkan yaitu adanya peningkatan pemahaman dan pengetahuan masyarakat di Desa Meunasah Intan Kecamatan Krung Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar tentang gangguan menstruasi.

Ucapan Terima Kasih

- 1) Universitas Abulayatama yang telah memfasilitasi kegiatan penyuluhan ini.
- 2) Kepala Desa Meunasah Intan Kecamatan Krung Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar yang telah memberikan izin untuk menjalankan kegiatan ini.
- 3) Seluruh Masyarakat Desa Meunasah Intan Kecamatan Krung Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar yang telah berperan aktif dan membantu menyelesaikan kegiatan ini.
- 4) Seluruh teman-teman Dosen yang telah ikut membantu menyelesaikan kegiatan penyuluhan
- 5) Seluruh mahasiswa yang telah berperan aktif untuk terlaksananya kegiatan penyuluhan

DAFTAR PUSTAKA

- Ernawati Sinaga, E. S., Nonon Saribanon, N. S., Sa'adah, S. N., Sa'adah, S. N., Ummu Salamah, U. S., Yulia Andani Murti, Y. A. M., Agusniar Trisnamiati, A. T., & Santa Lorita, S. L. (2017). *Manajemen kesehatan menstruasi*. Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Indah Citra Suriana, S. (2021). *Perbedaan Siklus Menstruasi Antara Ibu Yang Menggunakan Alat Kontrasepsi Intrauterine Device (Iud) Dengan Kontrasepsi Suntik Di Dusun Dasan Repok Jerowaru Lombok Timur Mei-Juni Tahun 2021*. Universitas_Muhammadiyah_Mataram.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*.
- Pudiastuti, R. D. (2014). *Tiga Fase Penting Para Wanita*. Elex Media Komputindo.
- Resiana, V. (2015). *Hubungan Lama Siklus Menstruasi Terhadap Proses Pematangan Folikel Ovarium Pada Pasien Polycystic Ovary Di Asri Medical Center Yogyakarta*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Sari, W., Indrawati, L., & Basuki Dwi Harjanto, M. M. (2012). *Panduan lengkap kesehatan wanita*. Penebar PLUS+.