

PENYULUHAN TENTANG MENSTRUASI DAN PERMASALAHANNYA DI MTsN MOJOAGUNG JOMBANG

Erika Agung Mulyaningsih, Effy Kurniati
STIKES PEMKAB JOMBANG

Abstrak :

Menstruasi merupakan suatu perdarahan vagina yang terjadi secara periodic akibat lepasnya lapisan endometrium uterus, menstruasi pertama kali atau disebut menarche terjadi di usia 9-13 tahun. Walaupun menstruasi merupakan suatu kejadian yang fisiologis, akan tetapi sering kali menstruasi diikuti dengan berbagai keluhan, diantaranya adalah nyeri saat menstruasi, gangguan siklus menstruasi ataupun volume darah selama menstruasi.

Kegiatan ini bertujuan untuk dapat memahami kesehatan reproduksinya yang terkait dengan menstruasi dan permasalahannya.

Hasil dari Kegiatan ini adalah siswi dapat mengetahui tentang menstruasi dan permasalahannya.

Pendahuluan

Menstruasi merupakan suatu perdarahan vagina yang terjadi secara periodic akibat lepasnya lapisan endometrium uterus, menstruasi pertama kali atau disebut menarche terjadi di usia 9-13 tahun. Walaupun menstruasi merupakan suatu kejadian yang fisiologis, akan tetapi sering kali menstruasi diikuti dengan berbagai keluhan, diantaranya adalah nyeri saat menstruasi, gangguan siklus menstruasi ataupun volume darah selama menstruasi. Selain itu, volume darah yang keluar selama menstruasi dan diikuti oleh asupan gizi yang kurang tepat akan meningkatkan resiko anemia pada remaja.

Remaja yang sudah mengalami menstruasi setiap bulan, tidak sepenuhnya paham mengenai masalah menstruasi, seringkali masalah-masalah yang menyertai menstruasi dianggap sebagai sesuatu yang wajar, dan banyak anggapan-anggapan yang salah di masyarakat dan hal ini mempengaruhi pengetahuan remaja. misalnya, dismenorhea (nyeri menstruasi), secara empiris, dismenorhea merupakan keluhan yang paling sering dialami oleh perempuan, dikatakan bahwa hampir

90% wanita di dunia mengalami dismenorhea, meskipun hanya 29% yang mengalami dismenorhea berat.

Walaupun banyak remaja mengalami dismenorhea, tetapi tidak banyak remaja yang berobat karena dismenorhea, hal ini bisa saja karena nyeri yang dialami merupakan nyeri yang ringan – sedang, ataupun karena merasa malu untuk berobat, pemikiran lain yang juga mempengaruhi remaja adalah nyeri yang mereka alami dianggap sebagai kejadian yang wajar dan harus dilalui tanpa banyak intervensi. Tentu saja anggapan ini merupakan anggapan yang kurang tepat, karena dismenorhea yang ringan sampai sedang dapat diatasi dengan pengobatan farmakologis maupun non farmakologis.

Masalah lain yaitu jumlah darah menstruasi yang banyak ataupun masalah pada siklus, jumlah darah menstruasi yang normal sekitar 50 cc/hari, sedangkan siklus yang normal adalah 24-35 hari. Pengetahuan yang kurang mengenai menstruasi dan permasalahannya akan menimbulkan sikap yang kurang tepat dalam mengatasi permasalahan tersebut, oleh karena itu, remaja perlu memahami mengenai kesehatan reproduksinya dan perubahan

yang dialaminya, termasuk pemahaman yang tepat mengenai menstruasi, permasalahan dan cara mengatasinya.

Dari masalah tersebut, maka perlu dilaksanakan penyuluhan kepada remaja sebagai bentuk dari pengabdian masyarakat dosen. Penyuluhan yang akan diberikan adalah mengenai menstruasi, berbagai permasalahan dan cara mengatasinya.

Manfaat Kegiatan

Manfaat dari kegiatan ini bagi dosen adalah melaksanakan pengabdian masyarakat sebagai salah satu bagian dari tri dharma perguruan tinggi. Sedangkan manfaat bagi remaja adalah dapat memahami kesehatan reproduksinya yang terkait dengan menstruasi dan permasalahannya.

Sasaran Kegiatan

Siswi MTsN Mojoagung Jombang kelas VII sejumlah 100 siswa

Bentuk Kegiatan

1. Penyuluhan tentang menstruasi dan permasalahannya.
2. Pembagian tablet tambah darah

Daftar Pustaka

- Bagian Obstetric dan Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Padjajaran. 1981. Ginekologi. Elstar Offset, Bandung.
- Manuaba, IBG, 1999. Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Arcan. Jakarta.
- Manuaba, IBG, 1998. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan Keluarga Berencana Untuk Bidan. EGC. Jakarta.
- Rabe, Thomas, 2002. Buku Saku Ilmu Kandungan, Hipokrates, Jakarta.
- Sarwono, 1999. Ilmu Kandungan. Yayasan Bina Pustaka. Jakarta.
- Scoot, J. 2002. Buku Saku Obstetri & Ginekologi. Jakarta, Widya Medika.