

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 2 No. 3	Edition: Maret - Juni 2022
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPH">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPH</a>	
Received : 18 April 2022	Revised: 13 Juni 2022	Accepted: 30 Juni 2022

## **SELF-CARE EDUCATION MASA MENSTRUASI PADA REMAJA**

### **Menstrual self-care education in adolescents**

**Nining Tunggal Sri Sunarti<sup>1</sup>, Winarsih<sup>2</sup>**

Prodi DIII Kebidanan STIKes AKBIDYO

E-mail: [niningtunggal25@gmail.com](mailto:niningtunggal25@gmail.com), [winarsihakbidyo@gmail.com](mailto:winarsihakbidyo@gmail.com)

#### **Abstract**

*Adolescent girls during menstruation require self-care such as hygiene, nutrition, rest patterns, exercise or physical activity. Efforts can be made to maintain reproductive health in women, namely by maintaining feminine hygiene during menstruation (Tarwoto and Watonah, 2010). Studies conducted on adolescents show that adolescents have the wrong knowledge about self-care so that they do the wrong self-care (Ibrahim et al., 2022) Based on research conducted by Anamika et al. (2008) on students found that premenstrual syndrome and dysmenorrhea were the most disturbing complaints. The purpose of this service is to increase knowledge about self-care during menstruation in adolescent girls. The method that will be used is the online lecture using the Zoom meeting media. The results obtained from this community service activity are increased knowledge about self-care during menstruation in adolescent girls. The results of the evaluation showed that there was an increase in knowledge about self-care during menstruation of participants before attending the webinar and after attending the webinar. It is necessary to carry out community service continuously as an effort to increase adolescent knowledge about health as an effort to improve the quality of life of adolescents*

**Keywords:** *Menstrual self-care education, adolescents*

#### **Abstrak**

*Remaja perempuan saat mengalami menstruasi memerlukan perawatan diri seperti kebersihan, nutrisi, pola istirahat, olah raga atau aktivitas fisik. Upaya yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan reproduksi pada perempuan yaitu dengan menjaga hygiene kewanitaan saat menstruasi (Tarwoto dan Watonah, 2010). Studi yang dilakukan pada remaja menunjukkan bahwa remaja memiliki pengetahuan yang salah tentang self-care sehingga melakukan perawatan diri yang salah (Ibrahim dkk., 2022) Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Anamika et al. (2008) terhadap mahasiswa didapatkan bahwa sindrom pramenstruasi dan dismenorea merupakan keluhan yang dirasakan paling mengganggu. Tujuan pengabdian ini meningkatkan pengetahuan tentang perawatan diri saat menstruasi pada remaja putri. Metode yang akan digunakan ceramah secara online menggunakan media Zoom meeting. Hasil yang didapatkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan tentang perawatan diri saat menstruasi pada remaja putri. Hasil evaluasi menunjukkan ada peningkatan pengetahuan tentang perawatan diri saat menstruasi peserta sebelum mengikuti webinar dengan setelah mengikuti webinar. Perlu dilakukan pengabdian kepada masyarakat terus menerus sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas hidup remaja.*

**Kata Kunci :** *Self-care education masa menstruasi, Remaja*

## 1. PENDAHULUAN

Organisasi kesehatan dunia (WHO) mengidentifikasi masa remaja sebagai periode dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia yang terjadi setelah masa kanak-kanak dan sebelum dewasa, dari usia 10 hingga 19 tahun. Masa ini merupakan salah satu transisi kritis dalam rentang hidup dan ditandai dengan kecepatan yang luar biasa dalam pertumbuhan dan perubahan yang kedua setelah masih bayi. Sekitar 18% atau 1,2 miliar orang dari total penduduk dunia dikuasai oleh remaja berusia 10-19 tahun dan di Indonesia remaja merupakan kelompok terbesar, yaitu sekitar 45,3 juta atau 17% dari total penduduk (Badan Pusat Statistik (BPS), 2020; Kementerian Kesehatan RI, 2015).

Menstruasi merupakan fenomena alam yang terjadi sepanjang kehidupan reproduksi setiap perempuan (Abbas dkk., 2018). Menstruasi dialami perempuan secara berulang setiap bulannya. Usia seorang remaja putri mulai menstruasi sangat bervariasi. Rata-rata usia menarche di Indonesia adalah 12,4 tahun. Menarche dapat terjadi lebih awal pada usia 9-10 tahun atau lebih lambat pada usia 17 tahun. Perempuan Indonesia mengalami tren penurunan usia menarche (Sudikno & Sandjaja, 2019).

Remaja perempuan saat mengalami menstruasi memerlukan perawatan diri seperti kebersihan, nutrisi, pola istirahat, olah raga atau aktivitas fisik. Upaya yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan reproduksi pada perempuan yaitu dengan menjaga hygiene kewanitaian saat menstruasi (Tarwoto dan Watonah, 2010). Studi yang dilakukan pada remaja menunjukkan bahwa remaja memiliki pengetahuan yang salah tentang *self-care* sehingga melakukan perawatan diri yang salah (Ibrahim dkk., 2022). Penelitian di China remaja putri telah melakukan *self-care* pada saat mengalami dismenorea (Chen dkk., 2019).

Perempuan memerlukan informasi yang benar untuk menghilangkan kesenjangan komunikasi dan rasa malu yang berkaitan dengan menstruasi. Perempuan perlu menyadari tentang mitos yang banyak beredar di masyarakat. Perempuan dalam hal ini adalah remaja perlu mengubah pandangan terhadap menstruasi dan perempuan yang sedang menstruasi (Chaturvedi dkk., 2021). Pendidikan kesehatan penting untuk meningkatkan kehidupan remaja (Nuryaningsih dkk., 2021).

Masa Pandemi COVID-19 sekarang ini Pendidikan Kesehatan melalui webinar merupakan salah satu solusi untuk meningkatkan pengetahuan remaja. Webinar dapat diikuti oleh banyak peserta dari berbagai tempat. Webinar dengan menggunakan zoom meeting telah banyak digunakan untuk melakukan Pendidikan Kesehatan kepada remaja (Mansyur dkk., 2019; Nurkhalizah dkk., 2021; Valentino dkk., 2020)

Berdasar latar belakang di atas, perlu adanya edukasi kepada perempuan khususnya remaja tentang perawatan diri saat menstruasi dan mitos atau fakta seputar menstruasi, sehingga akan dilaksanakan pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran remaja perempuan yaitu mengenai *Self-care* di masa menstruasi.

## 2. PETUNJUK UMUM

Sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah remaja putri. Remaja Putri sebagai sasaran pengabdian masyarakat mendapat keuntungan karena mengalami peningkatan pengetahuan tentang perawatan diri saat menstruasi sehingga kegiatan promotif ini dapat meningkatkan sikap dan perilaku remaja putri dalam menghadapi menstruasi.

## 3. METODE

Metode yang akan digunakan dalam penerapan IPTEKS ini adalah melakukan ceramah secara online menggunakan media Zoom meeting.

#### 4. HASIL dan PEMBAHASAN

Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul webinar Self-care education masa menstruasi pada remaja yang dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 29 Januari 2022 terdapat dua materi yaitu Self-care di saat menstruasi dan membongkar mitos atau fakta seputar haid. Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode ceramah Webinar dilaksanakan menggunakan media Zoom meeting. Zoom bekerjasama dengan Radio Sonora Yogyakarta dan Kiranti. Petugas yang berperan dalam webinar Self-care education masa menstruasi pada remaja dengan melibatkan salah satu penyiar radio Sonora Yogyakarta dan Mahasiswa Prodi D III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Akbidyo sebanyak dua mahasiswa. Gambaran peserta webinar seperti pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3.** Karakteristik berdasarkan Status Pendidikan

Status Pendidikan	Jumlah	%
Siswa SMA/SMK	23	39
Mahasiswa	36	61
Jumlah	59	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa peserta webinar Self-care education masa menstruasi pada remaja diikuti oleh remaja yang masih menempuh pendidikan. Sebagian besar berstatus mahasiswa sebanyak 36 orang (61%).

**Tabel 4.** Karakteristik berdasarkan umur

Umur	Jumlah	%
Remaja Awal	2	3,4
Remaja Pertengahan (15-18)	29	49,2
Remaja Akhir (>18-21)	23	38,9
Dewasa	5	8,5
Jumlah	59	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa Sebagian besar peserta adalah remaja pertengahan antara 15-18 tahun sebanyak 26 orang (44,1%). Terdapat peserta dewasa yang berumur lebih dari 21 tahun sebanyak 5 orang (8,5%).

**Tabel 5.** Karakteristik berdasarkan asal daerah

Asal Daerah	Jumlah	%
Bali	1	1,7
Bangka Belitung	1	1,7
Banten	1	1,7
D.I Yogyakarta	17	28,8
DKI Jakarta	1	1,7
Jawa Barat	3	5,1
Jawa Tengah	10	16,9
Jawa Timur	3	5,1
Kalimantan Barat	3	5,1
Kalimantan Tengah	2	3,4
Kalimantan Timur	1	1,7
Lampung	4	6,8
Maluku	1	1,7
Nusa Tenggara Barat	3	5,1
Nusa Tenggara Timur	3	5,1

Riau	1	1,7
Sumatera Selatan	2	3,4
Sumatera Utara	1	1,7
Sarawak Malaysia	1	1,7
	59	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa peserta webinar self-care education masa menstruasi pada remaja dari berbagai propinsi di Indonesia dan ada satu peserta yang berasal dari Malaysia. Di lihat dari sebaran propinsi tiga besar asal daerahnya adalah yang pertama dari Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 17 orang (28,8%), kedua dari Jawa tengah sebanyak 10 orang (16,9%), ketiga dari Lampung sebanyak 4 orang (6,8%).

**Tabel 6.** Hasil pre test peserta webinar

No	Soal	Jumlah Benar	%	Kategori
1	Makan makanan manis saat mendekati menstruasi berkontribusi pada perubahan suasana hati.	50	85	Baik
2	Mandi air hangat meredakan kram otot	39	66	Cukup
3	Olahraga menambah kram otot saraf menstruasi	9	15	Kurang
4	Makan junk food meningkatkan mood	7	12	Kurang
5	Tidur yang cukup selama menstruasi membantu anda lebih energik	55	93	Baik
6	Mandi keramas saat menstruasi menyebabkan menyumbat pembuluh darah dan berbahaya untuk kesehatan merupakan mitos	41	69	Cukup
7	Olahraga ringan saat menstruasi dapat meringankan nyeri atau kram perut yang biasanya dialami wanita saat haid merupakan mitos	31	53	Kurang
8	Larangan minum air dingin karena bisa membuat darah haid membeku atau siklus haid menjadi tidak teratur adalah mitos	52	88	Baik
9	Mengonsumsi mentimun dapat menghambat keluarnya darah haid adalah mitos	37	63	Cukup
10	Minuman bersoda mengandung gula dan kafein yang cukup tinggi. Konsumsi gula berlebih bisa membuat suasana hati anda saat haid memburuk merupakan mitos	33	56	Kurang

Tabel 6 di atas menunjukkan bahwa sebelum diberikan materi dari 10 soal tentang self-care di saat menstruasi dan membongkar mitos atau fakta seputar haid terdapat 3 soal dengan jawaban katagori baik, soal nomor 1 kategori baik sebanyak 85% peserta menjawab benar, soal nomor 5 kategori baik sebanyak 93% dari peserta menjawab benar dan soal nomor 8 sebanyak 88% peserta dengan jawaban benar. Soal dengan persentase jawaban terbanyak cukup ada 3 soal yaitu soal nomor 2 sebanyak 66% peserta menjawab benar, soal nomor 6 sebanyak 69% peserta menjawab benar dan soal nomor 9 sebanyak 63% peserta menjawab benar. Soal dengan jumlah jawaban benar kurang dari 60% terdapat 4 soal yaitu soal nomor 3, 4, 7 dan 10. Pengetahuan peserta sudah baik untuk pertanyaan tentang makan makanan manis saat mendekati menstruasi berkontribusi pada perubahan suasana hati, tidur yang cukup selama menstruasi membantu anda lebih energik,

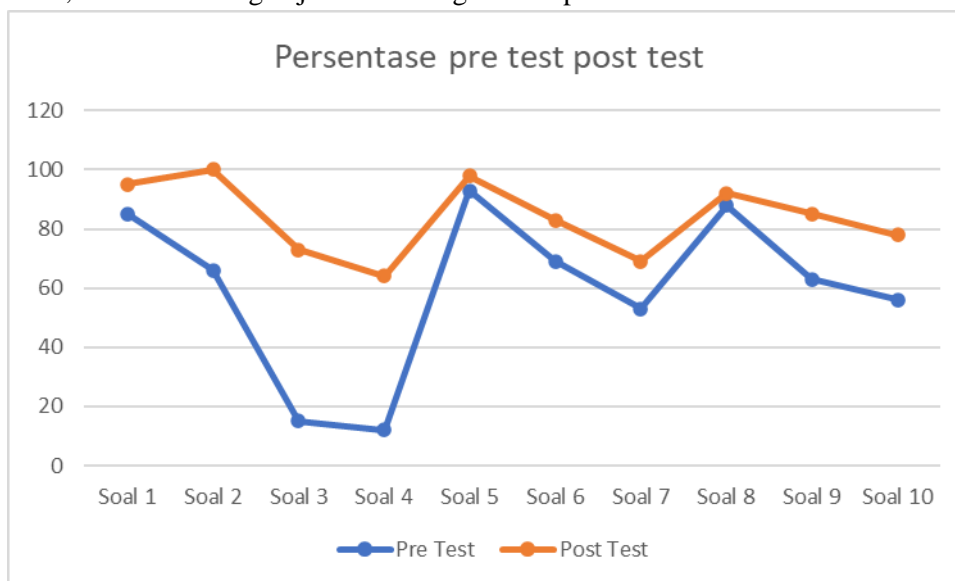
larangan minum air dingin karena bisa membuat darah haid membeku atau siklus haid menjadi tidak teratur adalah mitos.

**Tabel 7.** Hasil pos test peserta webinar

No	Soal	Jumlah Benar	%	Kategori
1	Makan makanan manis saat mendekati menstruasi berkontribusi pada perubahan suasana hati.	56	95	Baik
2	Mandi air hangat meredakan kram otot	59	100	Baik
3	Olahraga menambah kram otot saraf menstruasi	43	73	Cukup
4	Makan junk food meningkatkan mood	38	64	Cukup
5	Tidur yang cukup selama menstruasi membantu anda lebih energik	58	98	Baik
6	Mandi keramas saat menstruasi menyebabkan menyumbat pembuluh darah dan berbahaya untuk kesehatan merupakan mitos	49	83	Baik
7	Olahraga ringan saat menstruasi dapat meringankan nyeri atau kram perut yang biasanya dialami wanita saat haid merupakan mitos	41	69	Cukup
8	Larangan minum air dingin karena bisa membuat darah haid membeku atau siklus haid menjadi tidak teratur adalah mitos	54	92	Baik
9	Mengonsumsi mentimun dapat menghambat keluarnya darah haid adalah mitos	50	85	Baik
10	Minuman bersoda mengandung gula dan kafein yang cukup tinggi. Konsumsi gula berlebih bisa membuat suasana hati anda saat haid memburuk merupakan mitos	46	78	Baik

5.

Tabel 7 di atas menunjukkan bahwa setelah diberikan materi dari 10 soal tentang self-care di saat menstruasi dan membongkar mitos atau fakta seputar haid terdapat 7 soal dengan jawaban katagori baik, dan 3 soal dengan jawaban kategori cukup.



Gambar 2. Persentase berdasarkan soal pre test post test peserta webinar sel-care education masa menstruasi pada remaja

Gambar di atas menunjukkan gambaran jawaban peserta dari setiap soal pre tes dan post test, bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada peserta webinar. Grafik bawah menunjukkan persentase nilai pre test dan grafik atas menunjukkan persentase nilai post test. Peningkatan pengetahuan remaja tentang perawatan diri saat menstruasi dapat dilakukan dengan webinar (Sunarti & Winarsih, 2021a). Masa pandemi saat ini menggunakan media online untuk meningkatkan pengetahuan remaja merupakan solusi yang terbaik. Webinar menjadi salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan di masa pandemi (Anwar dkk., 2021; Herniyatun dkk., 2021; Sugiarto dkk., 2022).

**Tabel 8.** Pengetahuan peserta sebelum dan sesudah webinar

No	Keterangan	Sebelum		sesudah	
		Jumlah	Persen (%)	Jumlah	Persen (%)
1	Baik	28	30,5	45	76,3
2	Cukup	13	22,0	8	13,6
3	Kurang	18	47,5	6	10,2
Total		59	100	59	100

Tabel 8 menunjukkan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah webinar. Dapat dilihat bahwa ada peningkatan pengetahuan sebelum mengikuti webinar dengan sesudah mengikuti webinar. Pengetahuan merupakan hal yang penting untuk meningkatkan perilaku yang mendukung kesehatan. Remaja yang memiliki pengetahuan baik tentang kesehatan dalam hal ini adalah pengetahuan tentang perawatan diri serta mitos dan fakta seputar menstruasi, akan memiliki perilaku yang baik dalam mendukung kesehatannya. Remaja putri dengan pengetahuan baik ini dapat meningkatkan perilaku dalam perawatan dirinya saat menstruasi (Fauziah dkk., 2021; Nata & Yuanita, 2022; Sunarti & Winarsih, 2021b).

## 6. KESIMPULAN

Hasil yang didapatkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan tentang perawatan diri saat menstruasi pada remaja putri. Hasil evaluasi menunjukkan ada peningkatan pengetahuan tentang perawatan diri saat menstruasi peserta sebelum mengikuti webinar dengan setelah mengikuti webinar. Perlu dilakukan pengabdian kepada masyarakat terus menerus sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas hidup remaja.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji Syukur kepada Allah atas rahmat dan ridha-Nya. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Yayasan Bhakti Sosial, Sonora FM Yogyakarta dan Kiranti atas dukungannya, terimakasih pula kepada seluruh peserta yang telah mengikuti, seluruh panitia yang telah membantu kesuksesan acara webinar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, E. S., Dweikat, S., Gazawy, I. A., & Dragmah, S. (2018). Knowledge and self-care practices in adolescent girls living in Nablus district during menstruation: a cross-sectional study. *The Lancet*, 391(2), S10. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30376-3](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30376-3)
- Anwar, A., Hadi, P., Sukrisno, A., Wendy, W., & Nugrahayu, N. (2021). Peningkatan Pengetahuan Mahasiswa Kedokteran Tingkat 3 Upnvj Dalam Mencegah Stunting Selama Kehamilan. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(4), 989–996.

- <https://doi.org/10.31949/jb.v2i4.1607>
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2020). *Statistik Indonesia 2020*. <https://www.bps.go.id/publication/2020/04/29/e901%0A1b3155d45d70823c141f/statistik-indonesia2020.html%0A>
- Chaturvedi, B., Goswami, S., Pal, N., Singh, R. P., Yadav, T., Gangwar, S., Mishra, K. N., & Kumudhavalli, M. V. (2021). A brief note on menstrual stigma: Social assumptions and responsibilities. *International Journal of Current Research and Review*, 13(6), 60–63. <https://doi.org/10.31782/IJCRR.2021.13604>
- Chen, L., Tang, L., Guo, S., Kaminga, A. C., & Xu, H. (2019). Primary dysmenorrhea and self-care strategies among Chinese college girls: A cross-sectional study. *BMJ Open*, 9(9), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-026813>
- Fauziah, N. A., Srisantryorini, T., Romdhona, N., & Hygiene, P. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Personal Hygiene saat Menstruasi pada Santriwati di MTs Pondok Pesantren “ X ” Kota Tangerang Selatan. *Environmental Occupational Health and Safety Journal*, 2(1), 81–88.
- Herniyatun, H., Novitasari, A. A., & Novyriana, E. (2021). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Sadari Melalui Zoom Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Pada Masa Pandemi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(3), 260. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i3.657>
- Ibrahim, A. A., Attia, A. A., Mohammed, A. F., & Sc, B. (2022). Self-Care Practices Regarding Prevention of Reproductive Tract Infection among Female Adolescent. *Egyptian Journal of Health Care*, 13(2), 137–157.
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Infodatin Kesehatan Reproduksi Remaja*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=d%0Aownload/pusdatin/infodatin/infodatin-reproduksiremaja.pdf%0A>
- Mansyur, A. I., Purnamasari, R., & Kusuma, R. M. (2019). Webinar Sebagai Media Bimbingan Klasikal Sekolah Untuk Pendidikan Seksual Berbasis Online. *Suloh Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(1), 26–30.
- Nata, S. A., & Yuanita, F. (2022). Analisis faktor yang mempengaruhi perilaku personal hygiene saat menstruasi di SMA Semen Tonasa Kabupaten Pangkep Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 14(2), 1–10.
- Nurkhalizah, S., Rochmani, S., & Septimar, Z. M. (2021). Pendidikan Kesehatan Mengenal dan Mengatasi Dismenorea dengan Terapi Jahe Merah. *Nusantara Hasana Journal*, 1(1), 95–101.
- Nuryaningsih, N., Rosyati, H., Hadiyani, A., & Istiqomah, S. N. (2021). Personal Hygiene Education Saat Menstruasi Solusi Peningkatan Kualitas Hidup Remaja Di Masa Depan. *Selaparang Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 753. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v5i1.6528>
- Sudikno, & Sandjaja. (2019). Usia Menarche Perempuan Indonesia Semakin Muda. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 163–171. <https://doi.org/10.22435/kespro.v10i2.2568.163-171>
- Sugiarto, F., Salsabila, A., Azzahra, S., & I'tishom, R. (2022). Webinar Sebagai Media Sosialisasi Pengetahuan Covid19 Anak dan Dampak Psikologis Pembelajaran Daring Pada Anak. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(2), 325–333. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i2.5769>
- Sunarti, N. T. ., & Winarsih. (2021a). 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>
- Sunarti, N. T. S., & Winarsih. (2021b). Determinan Perilaku Remaja Putri Dalam Kebersihan Genitalia Saat Menstruasi Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kebidanan*, XIII(02), 191–198.
- Valentino, M., Vionita, L., Utami, S. R., Ramadhani, S. N., Ramadhani, S. N., & Qatrunnada, R. D. (2020). Webinar “Santap Sehat Ala Rumahan Di Era Pandemi Covid-19” Di Rt 02 Kelurahan Pulo Gebang Kecamatan Cakung Provinsi Dki Jakarta. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, 4(2), 456. <https://doi.org/10.20473/jlm.v4i2.2020.456-464>