



PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI WANITA PADA SISWA PUTRI DI SMPN 1 DAWAN KLOD KLUNGKUNG

I.D.K. Surinati^{*1}, Ni Nyoman Hartati^{*2}

^{*1,2}Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar

¹ninyomanhartati@yahoo.co.id

Abstrak

Kesehatan reproduksi adalah keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial secara utuh, yang tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan, dalam semua hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, serta fungsi dan prosesnya. Pengenalan tentang kesehatan reproduksi dimaksudkan juga agar anak mempersiapkan diri dalam menghadapi datangnya *menarche* yang menjadi salah satu tanda pubertas dan umumnya dialami remaja pada usia sekolah. Anak-anak perempuan yang tidak mengenal tubuhnya dan bagaimana proses reproduksi berlangsung, menimbulkan respon negatif yang membawa dampak buruk pada perilaku remaja saat menghadapi menstruasi khususnya perilaku *menstrual hygiene* yang akan dapat menimbulkan berbagai penyakit/gangguan alat reproduksi.

Tingkat pengetahuan siswi SMPN 1 Dawan Kelod sebelum diberi penyuluhan tentang kesehatan reproduksi wanita sebagian besar berada pada tingkat pengetahuan yang kurang (60%), hanya 24% yang berpengetahuan cukup tentang kesehatan reproduksi yang meliputi alat reproduksi, menstruasi dan cara pemeliharaan kesehatan alat reproduksi. dan setelah diberi penyuluhan tingkat pengetahuan siswi sebagian besar menjadi baik (84%).

Pengetahuan (*Knowledge*) adalah suatu proses dengan menggunakan pancaindra (penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba) yang dilakukan seseorang terhadap objek tertentu sehingga menghasilkan pengetahuan dan keterampilan. Seseorang dapat mengetahui sesuatu berdasarkan pengalaman yang telah dimiliki, selain pengalaman, seseorang juga menjadi tahu karena diberitahu oleh orang lain.

Banyak faktor yang memengaruhi pengetahuan seseorang diantaranya Faktor pendidikan; Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi. Makin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka makin mudah menerima informasi sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki, sebaliknya semakin kurang pendidikan seseorang maka akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan. Faktor informasi juga sangat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan karena informasi adalah penerangan, pemberitahuan, kabar atau berita tentang suatu hal.

Diharapkan kepada petugas kesehatan untuk meningkatkan kegiatan penyuluhan khususnya tentang kesehatan reproduksi, Kepada remaja putri diharapkan untuk mencari informasi tentang kesehatan reproduksi baik dari media cetak maupun media elektronik.

Kata kunci: penyuluhan kesehatan, siswa wanita, kesehatan reproduksi wanita

Abstract

Reproductive health is a state of complete physical, mental and social well-being, not merely the absence of disease or infirmity, in all matters relating to the reproductive system, and its functions and processes. Introduction to reproductive health is also intended to prepare children for the arrival of menarche, which is one of the signs of puberty and is generally experienced by adolescents at school age. Girls who do not know their bodies and how the reproductive process takes place, cause negative responses that have a negative impact on adolescent behavior when facing



menstruation, especially menstrual hygiene behavior which can cause various diseases / disorders of the reproductive organs.

The level of knowledge of female students of SMPN 1 Dawan Kelod before being given counseling on women's reproductive health was mostly at a poor level of knowledge (60%), only 24% had sufficient knowledge about reproductive health which includes reproductive organs, menstruation and how to maintain reproductive health. and after being given counseling, the level of knowledge of most female students became good (84%).

Knowledge is a process using the five senses (sight, hearing, smell, taste and touch) that a person does to a particular object so as to produce knowledge and skills. A person can know something based on the experience they have had, apart from experience, a person also knows because they are told by other people.

Many factors influence a person's knowledge, including education. Education is necessary to obtain information. The higher a person's education level, the easier it is to receive information, thus increasing their knowledge. Conversely, the lower a person's education level, the more it will hinder the development of their attitudes towards newly introduced values. Information factors also greatly influence the increase in knowledge because information is information, notification, news, or reports about something.

It is hoped that health workers will increase outreach activities, especially regarding reproductive health. Young women are expected to seek information about reproductive health from both print and electronic media.

Keywords: *health education, female students, women's reproductive health*

A. PENDAHULUAN

Reproduksi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia. Reproduksi berkaitan dengan kemampuan makhluk hidup beregenerasi, khususnya proses melahirkan keturunan yang terjadi pada manusia (Critchley, 2020). Kesehatan reproduksi adalah keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial secara utuh, yang tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan dalam semua hal yang berkaitan dengan system reproduksi, fungsi serta prosesnya (Marfu'ah, 2023).

Remaja atau adolesens adalah periode perkembangan dimana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Ekaputri, 2024). Batasan usia remaja menurut *World Health Organization* (WHO) adalah 10 sampai 20 tahun (Ekaputri, 2024), menurut Depkes RI, 10 sampai 19 tahun dan belum kawin. Remaja berhak atas terpenuhinya kesehatan reproduksi dirinya, oleh karena itu, kesehatan reproduksi harus sudah mulai diperkenalkan sejak dini. Khusus untuk anak perempuan, pengenalan tentang kesehatan

reproduksi dimaksudkan juga agar anak mempersiapkan diri dalam menghadapi datangnya *menarche* yang menjadi salah satu tanda pubertas dan umumnya dialami remaja pada usia sekolah (Muharrina, 2023).

Menarche adalah peristiwa menstruasi pertama kali sebagai tanda kematangan alat reproduksi wanita (Muharrina, 2023). Menurut usia *menarche* biasanya terjadi ketika usia anak menginjak 15 tahun, tetapi sekarang usia tersebut sudah mengalami penurunan menjadi rata - rata terjadi pada usia 12,5 tahun.

Kejadian *menarche* yang cenderung lebih awal, saat anak belum mencapai kedewasaan pikiran ditambah dengan faktor kurangnya pengetahuan memunculkan beragam respon psikologis pada anak perempuan. *Menarche* yang datang terlalu dini mungkin akan menjadi peristiwa yang menakutkan, traumatik, bahkan menjijikan bagi anak. Anak-anak perempuan yang tidak mengenal tubuhnya dan bagaimana proses reproduksi berlangsung dapat mengira bahwa menstruasi merupakan bukti adanya



penyakit atau bahkan hukuman akan tingkah laku yang buruk hingga seringkali menyebabkan anak takut dan gelisah, selain itu anak sering mengalami rasa malu yang amat dalam dan perasaan kotor saat menstruasi pertama mereka (Mujahid, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Akbar Alwi (2023) pada 155 remaja, menemukan 12% remaja yang tidak mempersiapkan datangnya *menarche* mengungkapkan bahwa mereka merasa dirinya kotor, memalukan, dan menjijikan karena mendapati celananya penuh noda darah menstruasi. Shrestha, (2019) meneliti hal yang sama dan respon yang muncul adalah menilai *menarche* sebagai hal yang mengganggu, menakutkan, dan memalukan.

Perubahan psikologis yang dirasakan kebanyakan anak saat *menarche* di Indonesia, seringkali ditemukan kejadian anak mendapatkan menstruasi saat mereka sedang belajar atau bermain di sekolah tanpa ada persiapan sebelumnya (Soetjiningsih, 2018). Anak yang mendapatkan menstruasi di sekolah juga sering mengalami kebocoran atau tembus hingga darah merembes dan terlihat di rok sekolahnya dan biasanya anak menangis, malu, takut, cemas, bahkan merasa jijik dan enggan menerima kenyataan tersebut (Soetjiningsih, 2018). Banyak respon psikologis negatif yang ditunjukkan anak yang baru mengalami *menarche* pada dasarnya merupakan hal yang wajar berkaitan dengan tumbuh kembang anak, namun penting untuk diberi tindakan. Jika tidak, anak akan terus-menerus minder dan malu atas kodrat yang harus diterimanya. Respon negatif ini membawa dampak buruk pada perilaku remaja saat menghadapi menstruasi khususnya perilaku *menstrual hygiene*. *Menstrual hygiene* sering dianggap sebagai sesuatu yang sepele padahal buruknya *menstrual hygiene* dapat menyebabkan Infeksi Saluran kemih (ISK), kanker servik oleh

karena virus dan bakteri berkembangbiak pada kondisi yang lembab.

Beragamnya respon yang muncul terhadap *menarche* tentunya dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya adalah pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi (Sommer, 2010). Remaja putri membutuhkan informasi tentang proses menstruasi dan kesehatan selama menstruasi. Remaja putri akan mengalami kesulitan dalam menghadapi menstruasi yang pertama jika sebelumnya ia belum pernah mengetahui atau membicarakannya baik dengan teman sebaya atau dengan ibu mereka. Idealnya seorang remaja putri belajar tentang menstruasi dari ibunya, namun tidak selamanya ibu dapat memberikan informasi tentang menstruasi karena terhalang oleh tradisi yang menganggap tabu membicarakan menstruasi sebelum *menarche* (Soetjiningsih, 2018).

Pendidikan kesehatan reproduksi adalah suatu kegiatan pendidikan yang berusaha untuk memberikan pengetahuan agar remaja dapat mengubah perilaku seksualnya kearah yang lebih bertanggung jawab. Sekolah sebagai institusi formal yang merupakan tempat sebagian besar kelompok remaja adalah wadah yang tepat untuk memberikan pengetahuan kepada remaja tentang kesehatan reproduksi atau perilaku seksual yang sehat dan aman melalui pendidikan yang dimasukkan dalam kurikulum (Soetjiningsih, 2018). Pemberian informasi tentang *menarche* melalui pendidikan kesehatan akan membuat remaja putri lebih mempunyai kesiapan dalam menyambut *menarche*.

Berdasarkan hasil laporan desa Dawan Klod yang di dapatkan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Dawan Klod terdapat siswi kelas VII sebanyak 275 orang. Pada saat pengumpulan data melalui wawancara terhadap 10 orang yang mengalami *menarche*, didapatkan data bahwa, 6 orang (60%) remaja



memiliki respon psikologis yang negatif dimana mereka mengatakan saat *menarche* merasa takut, cemas, marah, merasa was-was jika akan mulai menstruasi, selain itu anak sering mengalami rasa malu yang amat dalam dan perasaan kotor saat menstruasi pertama, sedangkan 4 orang (40%) memiliki respon psikologis positif saat *menarche* dimana mereka mengatakan biasa saja dan bahagia saat mengalami *menarche*.

Berdasarkan wawancara dengan guru Bimbingan Konseling dan wawancara dengan kepala sekolah SMP Negeri 1 Dawan Klod, belum pernah diadakan pendidikan kesehatan reproduksi dengan media apapun untuk kelas VII SMP Negeri 1 Dawan Klod. Dengan penyuluhan ini diharapkan para remaja dapat memahami terjadinya *menarche* adalah hal yang sehat pada setiap wanita dan dapat tenang saat terjadi efek haid tersebut serta dapat merawat dirinya sendiri sehingga tercapai kesehatan reproduksi yang prima beragam.

B. METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metoda pemberian penyuluhan kesehatan reproduksi wanita kepada siswi kelas VII SMPN 1 Dawan Klungkung yang dilaksanakan di ruangan kelas . Kegiatan tersebut diawali dengan melakukan identifikasi pengetahuan atau pre test tentang kesehatan reproduksi. Kegiatan dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi wanita dan pos test setelah diberikan penyuluhan.

Evaluasi kegiatan dilaksanakan sebanyak tiga kali yaitu di awal, saat pelaksanaan dan di akhir kegiatan.

C. HASIL PEMBAHASAN

Hasil Pengabmas

Tabel 1

Sebaran Tingkat Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Wanita Sebelum Dan Sesudah Diberi Penyuluhan Pada Siswi SMPN 1 Dawan Kelod Klungkung

No	Tingkat Pengetahuan	Sebelum diberi Penyuluhan		Sesudah diberi penyuluhan	
		F	%	f	%
1	Baik	8	16	42	84
2	Cukup	12	24	8	16
3	Kurang	30	60	-	-
Total		50	100	50	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan sebelum diberi penyuluhan sebagian besar tingkat pengetahuan siswi kurang (60%) dan setelah diberi penyuluhan sebagian besar tingkat pengetahuan siswi SMPN 1 Dawan Klungkung baik (84%).

Pembahasan

Kesehatan reproduksi adalah keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial secara utuh, yang tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan, dalam semua hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, serta fungsi dan prosesnya (Ekaputri, 2024).

Pengenalan tentang kesehatan reproduksi dimaksudkan juga agar anak mempersiapkan diri dalam menghadapi datangnya *menarche* yang menjadi salah satu tanda pubertas dan umumnya dialami remaja pada usia sekolah. Anak-anak perempuan yang tidak mengenal tubuhnya dan bagaimana proses reproduksi berlangsung dapat mengira bahwa menstruasi merupakan bukti adanya penyakit atau bahkan hukuman akan tingkah laku yang buruk, dan menimbulkan respon negatif yang membawa dampak buruk pada perilaku remaja saat menghadapi menstruasi khususnya perilaku



menstrual hygiene yang akan dapat menimbulkan berbagai penyakit /gangguan alat reproduksi.

Tingkat pengetahuan siswi SMPN 1 Dawan Kelod sebelum diberi penyuluhan tentang kesehatan reproduksi wanita sebagian besar berada pada tingkat pengetahuan yang kurang (60%), hanya 24% yang berpengetahuan cukup tentang kesehatan reproduksi yang meliputi alat reproduksi, menstruasi dan cara pemeliharaan kesehatan alat reproduksi. dan setelah diberi penyuluhan tingkat pengetahuan siswi sebagian besar menjadi baik (84%).

Menarche dan menstruasi

Menarche adalah peristiwa menstruasi pertama kali sebagai tanda kematangan alat reproduksi wanita (Rahayu, 2020).

Menurut Rahayu (2020), usia menarche biasanya terjadi ketika usia anak menginjak 15 tahun, tetapi sekarang usia tersebut sudah mengalami penurunan menjadi rata-rata terjadi pada usia 12,5 tahun. Usia menarche yang terlalu cepat pada sebagian remaja putri dapat menimbulkan keresahan karena secara mental mereka belum siap.

Menstruasi adalah pendarahan periodik pada uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Hari pertama keluarnya darah menstruasi ditetapkan sebagai haid pertama siklus endometrium. Lama rata-rata aliran menstruasi adalah lima hari dan jumlah darah rata-rata yang hilang ialah 50 ml rentang 20 sampai 80 ml, namun sangat bervariasi (Rahayu, 2020).

Gejala yang sering menyertai menarche adalah rasa tidak nyaman disebabkan karena selama menstruasi volume air di dalam tubuh berkurang. Gejala menjelang menstruasi terjadi hampir di seluruh bagian tubuh, dan berbagai system yang ada dalam tubuh, antara lain yaitu sakit kepala, pegal-pegal di kaki dan pinggang untuk beberapa jam, keram perut dan sakit

perut, terjadi nyeri di payudara, perut seperti kembung, muncul jerawat, lebih sensitif, mudah marah dan kadang timbul perasaan malas. Sebelum periode ini terjadi biasanya ada beberapa perubahan emosional. Perasaan suntuk, marah dan sedih yang disebabkan oleh adanya pelepasan beberapa hormon (Rahayu, 2020).

Pemeliharaan alat-alat reproduksi

Cara memelihara alat-alat reproduksi menurut Rahayu (2020) yaitu : (1) Mengganti celana dalam minimal 2 kali sehari. (2). Membersihkan kotoran yang keluar dari alat kelamin dan anus secara bersih dengan menggunakan air atau kertas pembersih. Gerakan membersihkan anus untuk wanita adalah dari atas ke bawah (dari vagina ke anus), hal ini untuk mencegah kotoran dari anus masuk ke vagina. (3) Dianjurkan untuk mencukur/merapikan rambut kemaluan karena rambut kemaluan bisa ditumbuhkan sejenis jamur atau kutu sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman atau gatal dan dapat mengakibatkan infeksi. (4) Tidak menggunakan celana ketat karena dapat mengakibatkan permukaan vagina menjadi mudah berkeriat atau lembab dan menimbulkan tumbuhnya bakteri, jamur atau kuman. (5) Pada wanita hindari penggunaan pembilas wanita kecuali ada infeksi, karena penggunaan pembilas vagina berlebihan akan mengurangi keasaman vagina yang sebetulnya berfungsi untuk membunuh kuman-kuman yang ada. (6) Periksa ada tidaknya benjolan pada payudara wanita minimal sekali sebulan setelah selesai menstruasi. (7) Pada saat haid jagalah kebersihan daerah vagina dengan membersihkan vagina secara benar dan mengganti pembalut 4-5 kali sehari atau setelah mandi dan buang air kecil. (8) Perbanyak konsumsi buah-buahan dan sayuran segar, air putih dan karbohidrat agar tubuh tidak lemah,



batasi lemak dan daging serta kurangi makanan yang mengandung garam karena akan menyebabkan cairan tubuh tertumpuk dan mengakibatkan nyeri.

Masa subur dan kehamilan

Masa subur atau titik puncak kesuburan pada wanita terjadi pada hari ke 14 sebelum haid berikutnya, tetapi karena setiap wanita berbeda siklus haidnya maka masa subur diperkirakan 3-5 hari sebelum dan sesudah hari ke-14 tersebut. Masa subur juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti gizi, stress dan kondisi fisik.

Pengetahuan (*Knowledge*) adalah suatu proses dengan menggunakan pancaindra (penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba) yang dilakukan seseorang terhadap objek tertentu sehingga menghasilkan pengetahuan dan keterampilan. Seseorang dapat mengetahui sesuatu berdasarkan pengalaman yang telah dimiliki, selain pengalaman, seseorang juga menjadi tahu karena diberitahu oleh orang lain. Pengetahuan juga didapatkan dari tradisi.

Banyak faktor yang memengaruhi pengetahuan seseorang diantaranya faktor umur karena semakin cukup umur, tingkat kematangan, dan kekuatan seseorang maka ia akan lebih matang dalam berfikir logis. Faktor pendidikan; Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi. Makin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka makin mudah menerima informasi sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki, sebaliknya semakin kurang pendidikan seseorang maka akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan. Faktor informasi juga sangat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan karena informasi adalah penerangan, pemberitahuan, kabar atau berita tentang suatu hal. Informasi memberikan pengaruh kepada seseorang

meskipun orang tersebut mempunyai tingkat pendidikan rendah tetapi jika ia mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media, maka hal ini akan dapat meningkatkan pengetahuan orang tersebut.

D. SIMPULAN

Berdasarkan pada uraian sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa Gambaran tingkat pengetahuan siswi SMPN 1 Dawan Klungkung tentang Kesehatan reproduksi wanita sebelum diberikan penyuluhan yaitu 30 orang (60 %) tingkat pengetahuannya kurang, 12 (24%) tingkat pengetahuan cukup dan 8 orang (16%) tingkat pengetahuannya baik.

Penyuluhan kesehatan dilaksanakan pada tanggal 3 Juni 2015 dilaksanakan dengan lancar tanpa ada hambatan terdiri dari 50 orang, 7 orang mahasiswa DIII Keperawatan, 1 orang guru, tim dosen pengabdian dan 3 orang tim pendamping.

Setelah diberikan penyuluhan didapatkan gambaran tingkat pengetahuan siswi SMPN 1 Dawan Klungkung yaitu 42 orang (84%) tingkat pengetahuannya baik dan 8 orang (16%) tingkat pengetahuannya cukup.

Diharapkan kepada petugas kesehatan untuk meningkatkan kegiatan penyuluhan khususnya tentang kesehatan reproduksi, karena lebih dini remaja memahami maka akan dapat mencegah terjadinya gangguan reproduksi wanita.

Kepada remaja putri diharapkan untuk selalu berperan aktif dalam setiap kegiatan yang telah diprogramkan oleh sekolah khususnya kegiatan penyuluhan kesehatan yang diselenggarakan oleh Sekolah yang telah bekerjasama dengan Puskesmas Pembantu Dawan Kelod serta aktif mencari informasi tentang kesehatan reproduksi baik dari media cetak maupun media elektronik..



E. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak (Poltekkes Kemenkes Denpasar dan Mitra) yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materiil, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Critchley, Hilary OD, et. All. (2020). Menstruation: science and society. *National Library of Medicine*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7661839/#sec1>
- Ekaputri, M., Susanto, G., Paryono, P., Kusumaningtiyas, D. P. H., Aisyah, A., Farisi, M. F. A., Naryati, N., Nur, S., & Kosim, M. Y. (2024). PROSES KEPERAWATAN: KONSEP, IMPLEMENTASI, DAN EVALUASI. Penerbit Tahta Media. Retrieved from <https://tahtamedia.co.id/index.php/issj/article/view/989>
- Marfu'ah, Muhammad Khidri Alwi, Nur Ulmy Mahmud. (2023). Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Peran Orang Tua Tentang Kesehatan Reproduksi Dengan Perilaku Seks Pranikah. *Window of Public Health Journal*. 4(1), 547-558
- Muharrina, CR, Yustendi D, Sarah S, Herika L, Ramadhan F. (2023). Kesehatan Reproduksi Reproductive Health. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*. 5(1), 26–29.
- Mujahid, Edy Husnul, Ema Zati Baroroh. (2023). *Perkembangan Psikologi Remaja*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- M.Akbar Alwi. (2023). Gambaran Perilaku Seksual Remaja Di Indonesia: *Literatur Review* Fakultas Kesehatan, Universitas Patria Artha, Makassar, Indonesia. 9(1):94–9. etjiningasih, Christiana Hari. (2018). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Penerbit Kencana.
- Rahayu, Atikah, Farid Ilham Muddin. 2020. *Buku Panduan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja*. Jogjakarta: CV Mine
- Shrestha RB. (2019). Premarital Sexual Behaviour and its Impact on Health among Adolescents. *Journal of Health Promotion*. 7(1) 43–52.