



Abstrak

Wanita memiliki tubuh yang kompleks mengalami proses perkembangan anatomi, fisiologis, dan reproduksi selama kehidupannya, mulai masa anak-anak, kemudian tumbuh menjadi remaja dan dewasa. Awal kesempurnaan tersebut ditandai dengan datangnya menstruasi (Haid). Pada wanita saat mengalami menstruasi sering terjadi gangguan yang menyertai misalnya; gangguan siklus, lamanya haid, interval serta nyeri pada saat haid (dismenore). Gangguan menstruasi merupakan gangguan kesehatan reproduksi yang sering dikeluhkan oleh banyak wanita sehingga dapat mempengaruhi kualitas reproduksi serta kualitas hidup wanita. Edukasi tentang masalah gangguan menstruasi pada Wanita Usia Subur sangat penting agar dapat melakukan pencegahan serta pengobatan yang tepat. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk edukasi tentang masalah gangguan haid dengan menggunakan media leaflet. Kegiatan ini berlangsung selama satu hari yang dilakukan pada hari Senin 18 Desember 2023 dengan menggunakan media leaflet. Hasil Kegiatan ini menunjukkan bahwa rata-rata pretest skor pengetahuan adalah 59,02 dan hasil rata-rata pengetahuan posttest mengalami peningkatan menjadi 79,99. Hal ini menunjukkan bahwa ada perubahan peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah kegiatan edukasi dilakukan dengan nilai $P:0.01$. Dengan demikian maka diperlukan kegiatan edukasi yang lebih intensif kepada Wanita Usia Subur dalam mengatasi gangguan haid.

Kata Kunci: Edukasi, Gangguan haid, Media leaflet, Wanita usia subur

Abstract

Women have complex bodies that experience anatomical, physiological and reproductive development processes throughout their lives, starting from childhood, then growing into adolescence and adulthood. The beginning of perfection is marked by the arrival of menstruation (Haid). When women experience menstruation, accompanying disorders often occur, for example; cycle disorders, length of menstruation, intervals and pain during menstruation (dysmenorrhea). Menstrual disorders are a reproductive health disorder that many women often complain about, so they can affect reproductive quality and women's quality of life. Education about the problem of menstrual disorders in women of childbearing age is very important so that they can carry out appropriate prevention and treatment. This activity was carried out in the form of education about menstrual disorders using leaflet media. This activity lasted for one day on Monday 18 December 2023 using leaflet media. The results of this activity show that the average pretest knowledge score is 59.02 and the average posttest knowledge score has increased to 79.99. This shows that there is a significant change in increasing knowledge after educational activities are carried out with a value of $P: 0.01$. Thus, more intensive educational activities are needed for women of childbearing age in dealing with menstrual disorders.

Keywords: Education, Menstrual disorders, Leaflet media, Women of childbearing age

EDUKASI TENTANG MASALAH GANGGUAN HAID DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA LEAFLET PADA WANITA USIA SUBUR

Sumarni Marwang¹

¹)Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Megarezky Makassar

Article history

Received : 5 Februari 2024

Revised : 5 April 2024

Accepted : 19 April 2024

*Corresponding author

Sumarni Marwang

Email :

sumarni.megarezky@gmail.com



This is an open access article under the CC BY-SA license

PENDAHULUAN

Wanita memiliki tubuh yang kompleks mengalami proses perkembangan anatomi, fisiologis, dan reproduksi selama kehidupannya, mulai masa anak-anak, kemudian tumbuh menjadi remaja dan dewasa. Bersama dengan itu, tumbuh dan berkembang pula organ-organ tubuhnya sebagai seorang wanita sempurna. Awal kesempurnaan itu ditandai dengan datangnya menstruasi dan pada saat akhir pubertas

pada masa remaja dan mulai saat itu semua organ anatomi, fisik, dan reproduksi saling bekerjasama untuk menyempurnakan fungsi reproduksi Wanita (Aswan & Ramadhini, 2020).

Haid merupakan proses kematangan seksual bagi seorang wanita. Haid adalah pendarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium. Panjang siklus haid yang normal atau dianggap sebagai suatu siklus yang klasik adalah 28 hari, tetapi cukup bervariasi tidak sama untuk setiap wanita (Setiowati et al., 2020). Lama haid biasanya antara 3-5 hari, ada yang 1-2 hari diikuti darah sedikit-sedikit dan ada yang sampai 7-8 hari. Jumlah darah normal yang keluar rata-rata $33,2 \pm 16$ cc. Rata-rata panjang siklus haid pada gadis usia 12 tahun ialah 25,1 hari, pada wanita usia 43 tahun 27,1 hari dan pada wanita usia 55 tahun ialah 51,9 hari (Miraturrofi'ah, 2020).

Gangguan menstruasi merupakan gangguan kesehatan reproduksi yang sering dikeluhkan oleh banyak wanita, terutama remaja putri. Gangguan tersebut dapat terjadi mulai dari tingkat yang ringan sampai berat, dan akan berdampak. Siklus haid yang terjadi diluar keadaan normal, atau dengan kata lain tidak berada pada interval pola haid pada rentang waktu kurang dari 21 atau lebih dari 35 hari dengan interval pendarahan uterus normal kurang dari 3 atau lebih dari 7 hari disebut siklus menstruasi/haid yang tidak teratur (Cahyady & Astini, 2021) (Sinaga, 2021). Gangguan Haid digolongkan atas 4 bagian yaitu kelainan banyaknya darah dan lamanya pendarahan pada haid, kelainan siklus, perdarahan di luar haid, gangguan haid yang ada hubungannya dengan haid serta nyeri pada saat haid atau disebut dengan dismenorhe (Firsia Sastra Putri, 2021).

Nyeri haid (Dismenorhe) timbul bersamaan dengan menstruasi, sebelum menstruasi atau bisa juga segera setelah menstruasi. Nyeri haid atau dismenore adalah gangguan ditandai dengan nyeri perut bagian bawah yang terjadi selama menstruasi, tetapi rasa sakit mungkin mulai hari ke-2 atau lebih sebelum menstruasi. Hal ini kadang-kadang dikaitkan dengan sakit kepala, mual, muntah, sakit perut yang difus, sakit punggung, malaise umum, kelemahan, dan gejala gastrointestinal lainnya. Dismenore dibagi menjadi primer dan sekunder. Dismenore primer terjadi segera setelah menarche biasanya pada 6 sampai 12 bulan pertama dan selalu berhubungan dengan siklus ovulasi sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri menstruasi yang berhubungan kelainan patologis panggul. Dismenore sering terabaikan karena dokter tidak sepenuhnya menyadari prevalensi dan morbiditasnya yang tinggi (Sari et al., 2020).

Wanita usia reproduktif banyak memiliki masalah menstruasi atau haid yang abnormal, seperti sindrom menstruasi dan menstruasi yang tidak teratur. Wanita-wanita usia reproduktif zaman modern seperti sekarang ini sering dihadapkan pada berbagai masalah-masalah psikososial, medis dan ekonomi, sehingga dapat menimbulkan stres bagi wanita yang tidak mampu beradaptasi dengan tekanan eksternal dan internal. Sehingga stres dapat dikatakan sebagai faktor etiologi dari gangguan menstruasi. Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal.

Penyebab kejadian dismenorea pada wanita dapat disebabkan oleh penyebab langsung dan penyebab tidak langsung. Penyebab langsung meliputi faktor endoktrin dan faktor miometrium sedangkan penyebab tidak langsung seperti usia menarche, riwayat keluarga dan kebiasaan olahraga (Wahyuni, 2018). Faktor resiko terjadinya dismenore antara lain, faktor psikis, Indeks massa tubuh (IMT), riwayat keluarga, olahraga, usia menarche, siklus menstruasi, mengkonsumsi alkohol, dan pengaruh hormon prostaglandin yang dapat dilihat dengan kadar malondialdehyde dalam tubuh.

Kurangnya pengetahuan tentang faktor-faktor tersebut sehingga mengakibatkan kejadian dismenorea di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% dari 100 perempuan disetiap negara mengalaminya. Menurut sebuah penelitian epidemiologi, prevalensi kejadian nyeri haid di Amerika Serikat diperkirakan sekitar 45-90%. Menurut World Health Organization menyebutkan bahwa permasalahan remaja di dunia adalah seputar permasalahan mengenai gangguan menstruasi (38,45%), Gangguan menstruasi merupakan hal yang sering

terjadi dan dapat menyebabkan remaja harus memeriksakan diri ke dokter. Gangguan menstruasi yang tidak ditangani dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari, kejadian pada dismenoreia terdapat sekitar 10-16% menderita dismenoreia berat. Angka kejadian dismenoreia di dunia ini sangat tinggi. Besar rata-rata lebih dari 50% wanita menderita dismenoreia. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Angrainy et al., 2020).

Menurut Rikesdas, sebagian besar 68% perempuan di Indonesia berusia 10 sampai 59 tahun melaporkan menstruasi teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus menstruasi yang tidak teratur dalam 1 tahun terakhir. Masalah menstruasi tidak teratur sudah mulai banyak terjadi pada usia 45 sampai 49 tahun 17,4% dan 50 sampai 54 tahun 17,1% kemungkinan terkait dengan umur menopause. Masalah menstruasi tidak teratur pada usia 17 sampai 29 tahun serta 30 sampai 34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%. Adapun alasan yang dikemukakan perempuan 10 sampai 59 tahun yang mempunyai siklus menstruasi tidak teratur dikarenakan pikiran sebesar 5,1% (Angrainy et al., 2020) (Munthe, 2021).

Untuk gejala dismenoreia primer terjadi pada wanita usia produktif. Dismenoreia biasanya terjadi pada wanita usia subur yang biasanya berusia antara 20 tahun ke atas. Angka kejadian dismenoreia di Indonesia yaitu berkisar 55% wanita usia subur mengalami dismenoreia, dan di Jawa Barat sebanyak 54,9% remaja mengalami dismenoreia. Prevalensi kejadian dismenoreia berdasarkan jenis dismenoreia yakni dismenoreia primer yaitu sebanyak 54,89%, sedangkan dismenoreia sekunder hanya 9,36%. Wanita usia subur merasakan dismenoreia mengalami beberapa keluhan diantaranya kram pada bagian perut, yang dapat mengganggu aktivitas kegiatan sehari-hari yang mempengaruhi kualitas hidup Wanita (Handayani, 2021) (Syamsuryanita & Ikawati, 2022).

Masih kurangnya pengetahuan Wanita usia subur di Masyarakat karena kurangnya sumber informasi tentang masalah gangguan haid terutama dismenoreia. Dengan permasalahan tersebut maka penting untuk dilakukan berbagai penyuluhan atau edukasi melalui berbagai metode terutama dengan menggunakan media leaflet. Leaflet adalah selebaran kertas yang berisi tulisan tentang sesuatu masalah untuk suatu saran dan maksud tertentu. Selebaran leaflet dapat dilipat, sehingga terbentuk beberapa halaman (Simanjuntak & Siagian, 2020).

Leaflet merupakan media cetak yang termasuk dalam salah satu alat promosi kesehatan. Leaflet merupakan bentuk penyampaian informasi kesehatan melalui lembaran yang dilipat. Isi informasi dapat berupa tulisan, gambar atau kombinasi keduanya (Adistianingsih & Isnaini, 2020). Sebagai sebuah media cetak, leaflet memiliki kelebihan yaitu mudah dibawa kemana-mana, dapat disimpan dalam waktu lama, lebih informatif dibanding poster, dapat dijadikan referensi, dapat dipercaya, karena dicetak oleh lembaga resmi, jangkauan lebih luas, karena dapat dibaca lebih dari satu orang, dan penggunaan dapat dikombinasi dengan media lain. Dengan demikian maka keberhasilan edukasi sangat di tunjang jenis metode atau media yang digunakan. Edukasi dengan media leaflet diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan Wanita mengenai gangguan haid terutama tentang dismenoreia (Hannanti et al., 2021).

Puskesmas Pattingaloang memiliki wilayah yang cukup luas dan jumlah penduduk yang banyak sehingga masuk kategori padat penduduk. Dengan kepadatan penduduk dan rata-rata status pendidikan Masyarakat menengah ke bawah sehingga kemampuan dalam memahami informasi masih terbatas sehingga perlu adanya penyuluhan atau edukasi dengan menggunakan media leaflet di wilayah kerja Puskesmas Pattingaloang.

Berdasarkan uraian dan latar belakang diatas maka kami sebagai tim pengabdian, dalam rangka membantu pemerintah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terutama Wanita usia subur maka Program Studi Sarjana Kebidanan dan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan melakukan pengabdian masyarakat dengan tema Edukasi tentang *masalah gangguan haid dengan menggunakan media leaflet pada wanita usia subur di wilayah kerja Puskesmas Pattingaloang Kota Makassar*.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian dilakukan pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Pattingaloang, Kelurahan Pattingaloang Baru, Kecamatan Ujung Tanah, Kota Makassar. Adapun kegiatan pengabdian masyarakat yaitu sebagai berikut: 1) Melakukan penjangkaran masalah untuk mengidentifikasi permasalahan di Puskesmas Pattingaloang, 2) Intervensi melalui edukasi terhadap masalah yang teridentifikasi di masyarakat setempat. Kegiatan intervensi yang dilakukan pada hari Senin tanggal 18 Desember 2023 di Puskesmas Pattingaloang dengan melakukan edukasi tentang masalah gangguan haid dengan menggunakan media leaflet pada wanita usia subur. 3) Melakukan evaluasi mengenai pengetahuan yang dimiliki Wanita Usia Subur setelah diberikan edukasi.

HASIL PEMBAHASAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu edukasi menggunakan media leaflet dengan dilakukan melalui 3 tahapan:

1. Tahapan persiapan

Pada tahapan ini, dilakukan proses persuratan resmi melalui LPPM Universitas Megarezky ke Puskesmas Pattingaloang untuk izin kegiatan. Selanjutnya pengumpulan data untuk menilai isu-isu utama dalam kesehatan dan pelibatan dan koordinasi dengan bidan dan kader dalam identifikasi responden yang akan dilibatkan yaitu Wanita Usia Subur (WUS). Selain itu, tim melakukan persiapan materi yang akan disampaikan.

2. Tahapan pelaksanaan

Tahapan kedua adalah pelaksanaan. Pada setiap sesi, sebelum edukasi dilakukan pemberian kuisisioner pretes, setelah semua peserta mengisi kuisisioner maka di mulailah sesi pemaparan materi edukasi, setelah penyuluhan maka dilakukan postes melalui pemberian kuisisioner. Setelah pemberian edukasi peserta diberi kesempatan untuk tanya jawab tentang materi penyuluhan. Peserta juga sangat antusias memberikan pertanyaan tentang masalah gangguan haid.



Gambar 1. Kegiatan pelaksanaan penyuluhan

3. Tahap evaluasi

Tahapan ketiga adalah evaluasi kegiatan penyuluhan melalui kuisioner pengetahuan. Untuk variable pengetahuan ini dilakukan penilaian pretes dan postes.

Tabel 1. Hasil Skor Rata-Rata Pengetahuan Pretest dan Posttest

Variabel Pengetahuan	Rata-rata skor	Nilai P
Pretest	59,02	0,001
Posttest	79,99	

Tabel 1 menunjukkan rata-rata skor pengetahuan sebelum diberikan edukasi (pretest) adalah 59.02 sementara pada saat setelah diberikan edukasi (posttest) mengalami peningkatan menjadi 79.99. Berdasarkan hasil uji statistik dengan nilai P: 0.001 maka dapat disimpulkan bahwa ada perubahan pengetahuan yang signifikan setelah dilakukan edukasi. Adapun indikator yang digunakan untuk mencapai tujuan pengabdian yang dilakukan yaitu dengan mengukur pengetahuan Wanita Usia Subur setelah dilakukan edukasi. Kemudian melihat perubahan terjadinya perubahan sikap terhadap masalah gangguan haid. Dan yang terakhir yaitu dengan terjadinya perubahan perilaku yaitu Wanita Usia Subur dapat mengatasi gangguan haid.

Keunggulan dalam pengabdian ini yaitu dengan menggunakan media leaflet maka dapat memberikan informasi dalam jumlah yang banyak, informasi dapat dipelajari oleh wanita sesuai dengan kebutuhan, minat dan kecepatan masing-masing serta dapat dibaca kapan dan dimana saja karena dapat dibawa kemana-mana. Keadaan masyarakat sesuai dengan kegiatan ini karena masih kurangnya pengetahuan Wanita Usia Subur tentang gangguan haid. Kelemahan dari kegiatan ini yaitu dimana masyarakat memiliki tingkat pendidikan masih kebanyakan pendidikan menengah kebawah sehingga kemampuan untuk menalar atau memahami informasi masih kurang. Partisipasi masyarakat masih kurang karena masing-masing memiliki kesibukan. Sehingga perlunya pengembangan edukasi dengan menggunakan metode yang lain atau menggabungkan beberapa metode untuk lebih mudah di pahami oleh masyarakat.

KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat di Puskesmas Pattingaloang berjalan dengan baik dan tidak ada hambatan berarti. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang permasalahan kurangnya pengetahuan masyarakat terhadap masalah gangguan haid. Solusi dari permasalahan tersebut adalah edukasi tentang masalah gangguan haid dengan menggunakan media leaflet pada Wanita usia subur serta menggunakan materi Power Point (PPT). Pengakuan para responden merasakan senang mengikuti kegiatan ini, dikarenakan selain menambah wawasan juga menjadi ajang silaturahmi dengan masyarakat wilayah Puskesmas Pattingaloang. Kesimpulan hasil pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk keberhasilan maupun hambatan yang ditemukan dalam kegiatan. Penulis memiliki kesempatan untuk memberikan rekomendasi untuk kelanjutan dan perbaikan di masa depan melalui hambatan yang ada. Rekomendasi tersebut berupa pemberian edukasi kepada masyarakat melalui pendekatan khusus yang relevan dengan kondisi masyarakat agar lebih mudah dipahami serta diterima oleh masyarakat. Salah contohnya dengan memanfaatkan media hiburan daerah di sela-sela kegiatan edukasi untuk membangkitkan minat masyarakat dalam mengikuti edukasi tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian Kepada masyarakat menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak Universitas Megarezky serta LPPM Universitas Megarezky yang telah memberikan dukungan, seluruh peserta penyuluhan

serta pihak Puskesmas Pattingaloang Kota Makassar yang telah memfasilitasi kami dalam pelaksanaan kegiatan kami.

PUSTAKA

- Adistiananingsih, & Isnaini, N. (2020). Pengaruh Edukasi Penanganan Awal Hipotermia dengan Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan Pada Pendaki Gunung Prau. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 1(3), 1–6.
- Angrainy, R., Yanti, P. D., & Oktavia, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sman 5 Pekanbaru Tahun 2019. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 9(2), 114–120. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v9i2.719>
- Aswan, Y., & Ramadhini, D. (2020). Hubungan Indeks Masa Tubuh dengan Gangguan Menstruasi pada Wanita Usia Subur di Desa Labuhan Rasoki. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 5(1), 45–55.
- Cahyady, E., & Astini, D. (2021). Dan Dismenorea Pada Pengunjung Di Lapangan Blang Padang Banda Aceh Tahun 2020. 11(November), 620–625.
- Firsia Sastra Putri, D. M. (2021). Hubungan Desminorea Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Tabanan Tahun 2020. *Jurnal Medika Usada*, 4(1), 12–16. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v4i1.89>
- Handayani, R. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas X Di SMA Swasta Muhammadiyah 10 Rantauprapat Tahun 2020 Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam mulainya remaja mengalami menstruasi . *Menstruasi dimulai saat masa*. 4, 24–37.
- Hannanti, H., Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, & Muh. Nur Hasan Syah. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Komik Dan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Terkait Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 14 Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 13(1), 40–53. <https://doi.org/10.35473/jgk.v13i1.85>
- Miraturrofi'ah, M. (2020). Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 5(2), 31–42. <https://doi.org/10.33867/jaia.v5i2.191>
- Munthe, L. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenorea Padaremaja Di Wilayah Puskesmas Simalangalam. *Jidan (Jurnal Ilmiah Kebidanan)*, 1(1), 42–53. <https://doi.org/10.51771/jdn.v1i1.50>
- Sari, L. Y., Putri, Y., Rossita, T., Yulianti, S., & Umami, D. A. (2020). Peningkatan Pengetahuan Khasiat Parutan Kunyit Dan Madu Untuk Meredakan Nyeri Disminore Pada Sisiwi Di Sma Pesantren Pancasila Kota Bengkulu Tahun 2020. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat (Pamas)*, 4(2), 84–90. <https://doi.org/10.52643/pamas.v4i2.879>
- Setiowati, A., Indardi, N., Mega, G., & Siti, A. (2020). Perbedaan Nilai Vo2 Maks Saat Menstruasi Dan Tidak Menstruasi Pada Atlet Pencak Silat Kota Semarang. 23–32.
- Simanjuntak, J. M. L., & Siagian, N. (2020). Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Personal Hygine Pada Saat Menstruasi Di Smp Negeri 3 Parongpong Kabupaten Bandung Barat. *Nutrix Journal*, 4(1), 13. <https://doi.org/10.37771/nj.vol4.iss1.425>
- Sinaga, R. A. P. (2021). Hubungan Lama Pemakaian KB Suntik 3 Bulan Dengan Gangguan Menstruasi di BPS D Purba Desa Girsang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 13–24. <https://doi.org/10.37012/jik.v13i1.460>

Syamsuryanita, & Ikawati, N. (2022). Perbedaan Pemberian Air Jahe dan Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMAN 3 Makassar Tahun 2020. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(9), 3089–3096.

Wahyuni, L. T. (2018). Pengaruh Konsumsi Coklat Hitam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Dismenor Primer) Pada Mahasiswi Ilmu Keperawatan STIKES Ranah Minang Padang. *Menara Ilmu*, 12(2), 73–78.