




Provision of Menstrual Disorder Education Through Whatsapp Group in Kruwed, Sempor, Kebumen

Lutfia Uli Na'mah , Umi Laelatul Qomar, Eka Novyriana

Department of Midwifery, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

 lutfia.uli@gmail.com

 <https://doi.org/10.53017/ujcd.183>

Received: 15/03/2022

Revised: 25/03/2022

Accepted: 28/03/2022

Abstract

Menstruation or menstruation is periodic and cyclic uterine bleeding, accompanied by the shedding of the endometrium. Menstrual disorders or menstruation are abnormalities that occur in the menstrual cycle. Some menstrual disorders that often occur include menstrual pain, irregular menstrual cycles, excessive bleeding and others. The results showed that 50% of women in the world experience disturbances in the menstrual process. In Indonesia, the number of menstrual disorders reaches 55% and 64,25% experience dysmenorrhea. Several disorders that occur during menstruation can affect women's health. Therefore, it is important for women, including men, to understand various menstrual disorders as a precaution against unwanted health conditions. However, people sometimes do not understand about the menstrual disorder. Providing education during a pandemic like today can be done using information technology available to the public. In this community service program, education is carried out using the WhatsApp application which is owned by many residents. Before and after giving education, a questionnaire was given to measure the level of knowledge about menstrual disorders. The result before giving education was 23,5 %, and after giving education it was 70,59% good. So it can be concluded that there is an increase in knowledge of 48,9 %.

Keywords: Menstruation; Menstrual disorder; Education

Pemberian Edukasi Gangguan Menstruasi melalui Grup Whatsapp di Kruwed, Sempor, Kebumen

Abstrak

Menstruasi atau haid adalah perdarahan uterus secara periodik dan siklik, yang disertai pelepasan endometrium. Gangguan haid atau menstruasi adalah kelainan yang terjadi pada siklus menstruasi. Beberapa gangguan haid yang sering terjadi antara lain nyeri haid, siklus haid tidak lancar, perdarahan yang berlebihan dan lain-lain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 50% wanita di dunia mengalami gangguan pada proses menstruasinya. Di Indonesia angka gangguan menstruasi mencapai 55% dan 64,25% mengalami dysmenorrhea. Beberapa gangguan yang terjadi pada saat menstruasi tersebut dapat mempengaruhi kesehatan perempuan. Maka dari itu, penting kiranya bagi para wanita, untuk memahami berbagai gangguan haid sebagai langkah antisipasi terhadap kondisi kesehatan yang tidak diinginkan. Namun masyarakat kadang belum paham mengenai gangguan menstruasi tersebut. Pemberian edukasi pada masa pandemi seperti saat ini dapat dilakukan menggunakan teknologi informasi yang tersedia pada masyarakat. Pada program pengabdian masyarakat ini edukasi dilakukan dengan aplikasi whatsapp yang banyak dimiliki warga. Sebelum dan sesudah pemberian edukasi diberikan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan tentang gangguan menstruasi. Hasilnya sebelum dilakukan pemberian edukasi sebesar 23,5 % mempunyai pengetahuan kurang, setelah dilakukan pemberian edukasi menjadi 70,59 % baik. Sehingga bisa disimpulkan ada peningkatan pengetahuan sebesar 48,9 %.

Kata kunci: Menstruasi; Gangguan menstruasi; Edukasi

1. Pendahuluan

Menstruasi merupakan proses alamiah yang terjadi pada setiap perempuan sebagai tanda bahwa organ reproduksi sudah berfungsi matang. Menstruasi adalah perdarahan dari uterus yang terjadi secara periodik dan siklik. Hal ini disebabkan karena pelepasan (deskuamasi) endometrium akibat hormone ovarium (estrogen dan progesteron) mengalami penurunan, terutama progesteron, pada akhir siklus ovarium, biasanya dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi.

Salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh wanita dan merupakan masalah utama dalam masyarakat adalah gangguan menstruasi. Gangguan haid atau menstruasi adalah kelainan yang terjadi pada siklus menstruasi. Beberapa gangguan haid yang sering terjadi antara lain nyeri haid, siklus haid tidak lancar, pendarahan yang berlebihan dan lain-lain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 50% wanita di dunia mengalami gangguan pada proses menstruasinya. Menurut data WHO pada tahun 2012 prevalensi gangguan menstruasi pada perempuan, yaitu sekitar 45% [1]. Menurut penelitian Lail [2] didapat prevalensi gangguan menstruasi di dunia seperti di Swedia 72%, Afrika 85,4%, Jerman 52,07%, Malaysia 74,5%, Amerika 90% dan Indonesia 54,89% masih cukup tinggi diatas 50% yang mengalami gangguan menstruasi seperti gangguan dismenorea. Di Indonesia angka gangguan menstruasi mencapai 55% dan 64,25% mengalami dysmenorrhea.

Penyebab gangguan menstruasi dapat dikarenakan kelainan biologik dan kelainan psikologik. Faktor-faktor lain yang berpengaruh dalam gangguan menstruasi yaitu stress, status gizi, usia, dan aktivitas fisik. Gangguan menstruasi harus dapat diatasi karena hal tersebut dapat mempengaruhi sistem reproduksi dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari sehingga dapat menurunkan tingkat produktivitas [3].

Namun masyarakat kadang belum paham mengenai gangguan menstruasi tersebut. Oleh sebab itu diperlukan pengetahuan dan evaluasi secara dini terkait gangguan menstruasi ini.

Pemberian edukasi pada masa pandemi seperti saat ini dapat dilakukan menggunakan teknologi informasi yang tersedia pada masyarakat. Pada program pengabdian masyarakat ini edukasi dilakukan dengan aplikasi whatsapp yang banyak dimiliki warga, dengan tujuan untuk mengetahui pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi melalui whatsapp grup.

2. Metode

Tabel 1 menunjukkan tahapan pemberian edukasi dilakukan dengan beberapa tahap, tahap pertama yaitu melakukan persiapan proses kegiatan meliputi koordinasi dengan mitra, koordinasi dengan tim terkait persiapan materi. Tahap kedua yaitu melakukan kegiatan pengabdian yang meliputi mengetahui pemahaman partisipan mengenai gangguan menstruasi dan pemberian materi mengenai gangguan menstruasi. Tahap ketiga yaitu evaluasi kegiatan dilakukan melalui partisipasi aktif peserta dan dari pertanyaan yang diberikan dan pemberian kuesioner kepada anggota grup untuk mengukur tingkat pengetahuan, sesudah kegiatan. Tahap keempat yaitu rencana tindak lanjut, melakukan koordinasi EMK untuk kegiatan selanjutnya dan senantiasa menjaga kesehatan reproduksinya dan mengadakan kegiatan yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi.

Evaluasi kegiatan pengabdian dilakukan setelah pelaksanaan kegiatan. Evaluasi kegiatan dilakukan untuk menajamin keberlangsungan program yang telah dijalankan. Evaluasi melibatkan beberapa bidang terkait:

- a. Kader: melakukan monitoring pada kegiatan penyuluhan melalui grup whatsapp yang telah berjalan
- b. Tim Pengmas: Melakukan evaluasi kegiatan terhadap tingkat pengetahuan angotagrup EMK terkait gangguan menstruasi

Tabel 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Waktu	Kegiatan	Materi	Metode	Jumlah Jam	Petugas
1	Kamis, 26 Agustus 2021	Persipan	Koordinasi dengan mitra	Diskusi	6 jam	Lutfia Uli N
2	Jumat, 27 Agustus 2021	Persiapan	Pembuatan materi	Diskusi	10 jam	Lutfia Uli N Umi LQ
3	Sabtu, 28 Agustus 2021	Pelaksanaan	Kegiatan Materi Gangguan menstruasi.	Kulwap	4 jam	Lutfia Uli N Umi LQ
4	Ahad 29 Agustus 2021	Pelaporan	Analisa data	Diskusi	12 jam	Lutfia Uli N Umi LQ
6	29-30 Agustus 2021	Pelaporan	Pembuatan laporan hasil	Diskusi	12 jam	Lutfia Uli N Umi LQ
Total Jam					44 jam	

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Tingkat Pengetahuan Mengenai Kesehatan Reproduksi Khususnya Gangguan menstruasi sebelum pemberian edukasi

Pemberian kuisoner sebelum dan setelah edukasi bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan mengenai gangguan menstruasi sebelum dan setelah dilakukan edukasi. Pada **Tabel 2** dapat dilihat jumlah hasil pengetahuan masyarakat yang paling banyak yaitu kategori cukup dengan jumlah 27 orang (52,9%), kategori kurang sebanyak 13 orang (23,5%), dan kategori baik 11 orang (21,6%).

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Mengenai Gangguan Menstruasi sebelum edukasi

Kategori	Jumlah	Prosentase
Kurang	13	23,5%
Cukup	27	52,9%
Baik	11	21,6%
Total	51	100%

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.

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan informasi-informasi pesan, menanamkankeyakinan, sehingga masyarakat sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan serta terjadi peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Tujuan dari penyuluhan kesehatan adalah tercapainya peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara kesehatan, berperan aktif mewujudkan kesehatan yang optimal sesuai hidup sehat baik fisik, mental dan sosial. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (overt behavior). Pada kenyataannya, perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih baik dari pada perilaku yang tidak didasari oleh

pengetahuan. Media penyuluhan bisa melalui tatap muka langsung maupun dengan daring (dalam jaringan). Masa pandemi covid 19 tidak menyurutkan masyarakat dalam mengakses informasi. Komunikasi paling sering saat ini adalah dengan Whats App. Sehingga, metode Whats App group dinilai sangat efektif dalam memberikan informasi dan edukasi.

3.2. Tingkat Pengetahuan Mengenai Kesehatan Reproduksi Khususnya Gangguan menstruasi setelah pemberian edukasi

Pada **Tabel 3** dapat dilihat adanya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai gangguan menstruasi setelah dilakukan edukasi, yaitu dengan jumlah paling banyak dengan kategori pengetahuan baik dengan jumlah 36 orang (70,59%), kategori cukup 12 orang (23,53%), kategori kurang 3 orang (5,88%).

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Mengenai Gangguan Menstruasi setelah edukasi

Kategori	Jumlah	Prosentase
Kurang	3	5,88%
Cukup	12	23,53%
Baik	36	70,59%
Total	51	100%

Penyuluhan merupakan salah satu contoh cara pendidikan kesehatan dalam faktor-faktor predisposisi, yang bertujuan menggugah kesadaran, memberikan atau meningkatkan pengetahuan dan sikap. Salah satu fasilitas internet yang dikembangkan sebagai sarana pendidikan kesehatan adalah media sosial seperti WhatsApp, Youtube, Facebook dan Twitter. Menurut survei Asosiasi Penyelenggara Internet Indonesia (APJII) tentang pengguna internet di Indonesia yang dilakukan baik di wilayah perkotaan dan pedesaan di Indonesia dengan sampel diambil di wilayah Kabupaten dan Kota Madya salah satunya di Jawa tengah yang didasari adanya perkembangan teknologi smartpone, pertumbuhan angka pengguna jejaring sosial dan infrastruktur internet. Hasil survei dari tahun 2014-2016, pengguna internet di Indonesia mencapai 34,9% dari 252,4 juta penduduk. Jumlah ini mengalami peningkatan penetrasi di tahun 2016 yaitu 51,8% dari 256,2 juta penduduk. Jumlah penetrasi pengguna internet terbesar berada di pulau Jawa, pada tahun 2014 sebanyak 35% dan meningkat menjadi 65% di tahun 2016. Salah satu Provinsi yang mengalami penetrasi penggunaan internet adalah Jawa Tengah sebesar 32%. Sebagian besar pengguna internet di Jawa tengah 50% adalah perempuan.

Menurut data statistik melalui website statista tahun 2017 menunjukkan peningkatan jumlah pengguna aktif WhatsApp setiap bulannya di seluruh dunia. Pada bulan Februari 2016 terdapat 1.000 miliar pengguna aktif WhatsApp dan pada Januari 2017 meningkat menjadi 1.200 miliar pengguna aktif WhatsApp. WhatsApp adalah layanan pesan cepat lintas platform untuk smartphone yang mengandalkan internet untuk pengiriman pesan. Berdasarkan model berlangganan berbiaya rendah, WhatsApp adalah alternatif yang murah untuk mengirim pesan teks melalui SMS, terutama untuk pesan internasional dan grup. Pengguna aktif WhatsApp Aplikasi perpesanan mobile memungkinkan pengguna berbagi pesan teks, gambar dan video. Sehingga pemberian pendidikan kesehatan melalui Pengaruh Pemberian Edukasi Melalui Media Sosial (WhatsApp) tentang gangguan menstruasi pada Wanita usia subur dinilai lebih efektif dan efisien untuk mengenal kesehatan reproduksi. Di samping itu, menyesuaikan perkembangan teknologi yang banyak digunakan kalangan ibu-ibu (Wanita usia subur). Berbeda dengan aplikasi berbasis chatting lainnya seperti Line dan Telegram, WhatsApp berada di peringkat tertinggi ke 3 setelah Facebook.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di Desa Kruwed Kecamatan Sempor mengenai edukasi tentang gangguan haid, adanya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai gangguan haid sebelum dan setelah dilakukan edukasi.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong yang memberikan fasilitas untuk kelancaran dalam pengabdian masyarakat ini dan kepada masyarakat Dukuh Kruwed Selokerto yang bersedia menjadi responden dalam pengabdian masyarakat ini.

Referensi

- [1] C. Puspariny, "Tingkat Stres Mempengaruhi Gangguan Siklus Menstruasi," *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, vol. 6, no. 2, pp. 79–82, 2017.
- [2] N. H. Lail, "Hubungan status gizi, usia menarche dengan dismenorea pada remaja putri di smk k tahun 2017," *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, vol. 9, no. 02, pp. 88–95, 2019.
- [3] D. Noviyanti and E. Dardjito, "Hubungan antara status gizi dan tingkat asupan zat gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Banyumas," *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, vol. 2, no. 1, pp. 10–19, 2018.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
