



**EDUKASI PENGELOLAAN GANGGUAN MENSTRUASI
PADA REMAJA DI SMA NEGERI 12 MEDAN**

Yunida Turisna Octavia¹⁾, Frida Saragih²⁾, Sri Purwanti³⁾, Elisa Nirwani⁴⁾
^{1,2,3,4} Universitas Sari Mutiara Indonesia

Article Info	ABSTRAK
Keywords: <i>Edukasi Gangguan Menstruasi Remaja</i>	Menstruasi merujuk pada proses fisiologis berupa peluruhan lapisan endometrium uterus yang disertai perdarahan dan berlangsung secara siklik setiap bulan, kecuali saat terjadi kehamilan. Kegiatan ini adalah melakukan penyuluhan tentang edukasi pengelolaan menstruasi pada remaja. Penyuluhan dilakukan dengan memberikan materi seputar nyeri haid (dismenore), sindrom premenstruasi, amenore/berhentinya haid yang ditimbulkan dari gangguan menstruasi. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan November 2024 di SMA Negeri 12 Medan, dilakukan pada 8 siswi kelas 1 dan 2 sebanyak 75% dari remaja putri mengatakan merasa nyeri setiap kali menstruasi dengan tingkat nyeri yang berbeda-beda diukur dengan menggunakan skala nyeri dari 0 sampai 10. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan menjadi esensial sebagai sarana untuk memfasilitasi perubahan perilaku individu yang selaras dengan upaya mencapai kesehatan pribadi dan masyarakat. Dalam konteks menstruasi, berbagai gangguan sering dialami oleh wanita, namun tidak jarang kondisi tersebut kerap diabaikan. Gangguan menstruasi yang tidak ditangani dengan tepat berpotensi membahayakan kesehatan wanita. Kondisi ini dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, terutama pada remaja putri, seperti menurunnya kenyamanan, penurunan aktivitas, gangguan pola tidur, berkurangnya nafsu makan, terganggunya hubungan interpersonal, serta kesulitan berkonsentrasi dalam belajar dan bekerja. Selain itu, nyeri menstruasi juga berdampak pada kondisi emosional, termasuk perasaan tidak stabil, iritabilitas, depresi, dan kecemasan. Penanganan gangguan menstruasi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis mencakup penggunaan obat analgesik, terapi hormonal, obat antiinflamasi nonsteroid yang menghambat prostaglandin, serta tindakan dilatasi kanalis. Sementara itu, terapi nonfarmakologis meliputi teknik relaksasi, kompres hangat atau dingin, dan olahraga ringan. Dalam pelaksanaan penyuluhan ini, metode yang digunakan adalah observasi dan wawancara langsung. Tujuan dari kegiatan ini adalah sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pendidikan kesehatan. Diharapkan kegiatan ini dapat terus berkembang dan dilaksanakan secara berkesinambungan sehingga manfaatnya dapat dirasakan secara luas oleh masyarakat.

ABSTRACT

Menstruation refers to a physiological process involving the shedding of the uterine endometrial lining, accompanied by bleeding, which occurs cyclically every month, except during pregnancy. This activity aims to provide counseling on menstrual management education for adolescent girls. The counseling includes delivering materials related to menstrual pain (dysmenorrhea), premenstrual syndrome, and amenorrhea, which results from menstrual disorders. A preliminary study conducted in November 2024 at SMA Negeri 12 Medan, involving eight female students from grades 10 and 11, revealed that 75% of the participants experienced pain during menstruation, with varying pain levels measured using a pain scale ranging from 0 to 10. Therefore, health education is essential as a means to facilitate behavioral changes that align with efforts to achieve both individual and community health. In the context of menstruation, various disorders are commonly experienced by women; however, these conditions are often overlooked. Untreated menstrual disorders can potentially endanger women's health. This condition can affect various aspects of life, particularly among adolescent girls, including decreased comfort, reduced activity levels, disrupted sleep patterns, loss of appetite, impaired interpersonal relationships, and difficulty concentrating on studying and working. Moreover, menstrual pain also impacts emotional well-being, leading to mood instability, irritability, depression, and anxiety. The management of menstrual disorders can be approached through pharmacological and non-pharmacological methods. Pharmacological treatments include the use of analgesic drugs, hormonal therapy, nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs) that inhibit prostaglandins, and canal dilation procedures. Meanwhile, non-pharmacological therapies involve relaxation techniques, warm or cold compresses, and light physical exercises. The methods used in this counseling activity include observation and direct interviews. The main objective of this activity is to enhance adolescent girls' knowledge of health education. It is expected that this activity can continue to develop and be implemented sustainably so that its benefits can be widely experienced by the community.

*Corresponding Author: (yunidastak15@gmail.com)

PENDAHULUAN**Analisis Situasi**

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang ditandai dengan keluarnya darah, lendir, dan sisa-sisa sel dari lapisan endometrium akibat pelepasan berkala dan siklik (deskuamasi), yang terjadi sekitar 14 hari pasca-ovulasi (Islamy & Farida, 2019). Perdarahan ini berlangsung secara periodik, dengan interval antar episode disebut sebagai satu siklus menstruasi (Fitria, 2021). Siklus menstruasi dikategorikan teratur apabila terjadi selama tiga periode berturut-turut dengan interval waktu yang konsisten setiap bulannya

(Nurfadilah et al., 2022). Secara fisiologis, siklus menstruasi yang normal memiliki rata-rata durasi 28 hari, dengan rentang 21 hingga 35 hari, dan berlangsung selama 3 hingga 7 hari (Harzif et al., 2018).

Siklus menstruasi normal pada wanita umumnya berlangsung secara periodik dan teratur, yang menandakan perkembangan serta fungsi reproduksi yang optimal (Simbolon et al., 2018). Sebaliknya, ketidakaturan siklus menstruasi dapat menjadi indikasi adanya gangguan menstruasi (Silalahi, 2021). Gangguan menstruasi merujuk pada kelainan yang terjadi dalam siklus menstruasi, yang dapat meliputi volume darah yang terlalu sedikit atau berlebihan, nyeri haid (dismenore), hingga gangguan suasana hati sebelum menstruasi atau premenstrual dysphoric disorder (PMDD). Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gangguan ini meliputi ketidakseimbangan hormon, status gizi, indeks massa tubuh (IMT), serta tekanan psikologis seperti stres (Islamy & Farida, 2019).

Jenis gangguan menstruasi yang paling umum meliputi polymenorrhea, yaitu siklus menstruasi yang lebih pendek atau terjadi lebih sering dengan interval kurang dari 21 hari; oligomenorrhea, yaitu siklus menstruasi yang memanjang dengan interval lebih dari 35 hari; serta amenorrhea, yaitu kondisi ketika menstruasi tidak terjadi selama tiga bulan atau lebih pada wanita yang sebelumnya mengalami menstruasi (Yuniyanti et al., 2022). Siklus menstruasi yang lebih pendek atau terlalu sering dapat mengakibatkan anovulasi, yakni kondisi di mana sel telur tidak matang sehingga sulit untuk dibuahi. Sementara itu, siklus yang memanjang dapat menunjukkan produksi sel telur yang jarang atau gangguan kesuburan (Nathalia, 2023). Selain berdampak pada kesuburan, ketidakaturan siklus menstruasi juga dapat menyebabkan kehilangan darah dalam jumlah besar, yang berisiko memicu anemia dan osteoporosis dini. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup akibat ketidaknyamanan dalam beraktivitas dan berpotensi menimbulkan masalah kesehatan yang lebih serius (Rohan, 2023).

Menurut laporan WHO (2023), prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita mencapai sekitar 45%. Data Riset Kesehatan Dasar (2023) menunjukkan bahwa di Indonesia, 13,7% wanita berusia 10–59 tahun mengalami siklus menstruasi tidak teratur dalam kurun waktu satu tahun. Pada kelompok usia 17–29 tahun dan 30–34 tahun, prevalensi gangguan menstruasi mencapai 16,4%. Di antara alasan utama yang dikemukakan terkait ketidakaturan siklus menstruasi adalah gangguan psikologis dan tekanan pikiran, yang mencapai 5,1% (Yuni & Ari, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Nathalia (2023) terhadap mahasiswi STIT Diniyyah Puteri Kota Padang Panjang menunjukkan bahwa dari 89 responden, sebanyak 67,4% mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Sementara itu, penelitian oleh Salmawati et al. (2023) pada mahasiswi keperawatan semester VII di Universitas Nasional Jakarta menemukan bahwa 53,5% dari 99 responden mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi yang normal dengan rata-rata 28 hari (21–35 hari), sedangkan sebagian kecil mengalami siklus abnormal dengan durasi kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari.

Berbagai faktor dapat memengaruhi gangguan siklus menstruasi, termasuk stres, kecemasan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur (Salmawati et al., 2023). Kualitas tidur diukur berdasarkan kemudahan seseorang untuk memulai dan mempertahankan tidur (Murwani & Utari, 2021). Durasi tidur yang normal pada individu dewasa bervariasi antara 5 hingga 10 jam per hari, dengan rata-rata 6–8 jam per hari (Tulina et al., 2023). Aspek kualitas tidur meliputi dimensi kualitatif, seperti kedalaman tidur, dan dimensi kuantitatif, seperti durasi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, serta frekuensi terbangun di malam hari. Kualitas tidur yang baik ditandai dengan ketiadaan tanda-tanda kurang tidur dan tidak adanya gangguan tidur (Sugiono et al., 2022). Faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur meliputi stres, gaya hidup, dan aktivitas fisik (Potter & Perry, 2023).

Tulina et al. (2023) menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat menghambat produksi hormon melatonin. Cheng et al. (2023) menambahkan bahwa hormon melatonin, yang disintesis oleh organ reproduksi wanita seperti ovarium, plasenta, dan uterus, memiliki peran penting dalam mengatur siklus tidur, perkembangan pubertas, serta adaptasi terhadap lingkungan. Melatonin diproduksi oleh kelenjar pineal pada malam hari dan berperan dalam mengatur waktu tidur-bangun. Selain itu, hormon ini juga memengaruhi produksi estrogen, di mana penurunan kadar melatonin dapat menyebabkan peningkatan kadar estrogen yang selanjutnya berdampak pada ketidakaturan siklus menstruasi (Lovani, 2023).

Berdasarkan latar belakang tersebut, upaya penyuluhan mengenai edukasi pengelolaan gangguan menstruasi pada remaja di SMA Negeri 12 dilaksanakan sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara periode haid dan gangguan menstruasi pada remaja,

meningkatkan pemahaman siswa terkait penanganan gangguan menstruasi, serta memberikan informasi mengenai strategi pencegahan dan penanganan yang efektif bagi remaja putri.

METODE PELAKSANAAN

Tempat dan Waktu Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan Kegiatan Penpegabdian Masyarakat ini dilaksanakan di yaitu antara lain:

Waktu Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Tentang

No	Waktu	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan peserta
1.	20 menit	Pembukaan: - Memberi salam - Memperkenalkan diri - Melakukan ice breaking - Menjelaskan tujuan penyuluhan - Menyebutkan materi/pokok bahasan yang akan disampaikan	a. Menjawab salam b. Mendengarkan c. Melakukan d. Memperhatikan
2.	50 menit	Pelaksanakan: - Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur. Materi: - Pengertian menstruasi - proses fisiologi menstruasi - Siklus menstruasi, jumlah/durasi menstruasi, dan tiga jenis menstruasi gangguan haid yaitu Dismenorrhoe, Amenorrhoe, Pre Menstruasi Syndrome - Pengertian Siklus menstruasi, jumlah/durasi menstruasi dan tiga jenis gangguan menstruasi meliputi Dismenorrhoe, Amenorrhoe, Pre Menstruasi Syndrome - Menjelaskan tanda dan gejala menstruasi serta penanganan dan pencegahan nyeri saat menstruasi - Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi sakit perut sewaktu menstruasi.	- Menyimak dan memperhatikan
3.	30 menit	Evaluasi: - Memberi kesempatan kepada sasaran untuk bertanya	- Merespon dan bertanya
4.	15 menit	Penutup: - Mengakhiri penyuluhan, mengucapkan terima kasih dan salam	- Menjawab salam

Khalayak Sasaran

Sasaran utama dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah seluruh siswi SMA Negeri 12 Medan, dengan jumlah peserta yang direncanakan sebanyak 45 orang.

Metode Pengabdian Masyarakat

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah dengan memberikan Edukasi melalui Penyuluhan tentang Pentingnya menjaga kesuburan remaja dan mengetahui jenis dan cara menangani gangguan mesntruasi. Kegiatan ini dilakukan dengan tahapan :

1. Tahap Persiapan :
 - a. Mempersiapkan alat yang akan digunakan seperti : proyektor, laptop,
 - b. Mempersiapkan partisipan secara antrian dengan mengikuti protokol kesehatan dimulai dari pendaftaran./ pendataan,
 - c. Membuat pendokumentasian kegiatan
2. Tahap Pelaksanaan
 Kegiatan diawali dengan sesi pembukaan yang mencakup sapaan kepada seluruh peserta dan pengenalan singkat oleh pemateri. Selanjutnya, dilakukan pemaparan materi bertema "*Pengelolaan Gangguan Menstruasi: Edukasi untuk Remaja Usia Subur tentang Kesehatan Reproduksi*". Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab atau diskusi interaktif untuk memperdalam pemahaman peserta mengenai topik yang telah dipaparkan.

Indikator Keberhasilan

- a. Struktur
 Peserta yang hadir adalah remaja SMA 12 Medan. Setting tempat kegiatan disesuaikan dengan jumlah yang telah didata dan direncanakan berjalan dengan baik sesuai target yang diharapkan dengan terjadinya penekanan gangguan menstruasi.
- b. Proses
 Pelaksanaan kegiatan komunitas ini dilakukan dalam waktu sehari yaitu pada Hari Rabu, 06 November 2024 dari pukul 12.00 – selesai sesuai jadwal yang telah disusun sebelumnya.
- c. Hasil
 Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membekali siswi SMA Negeri 12 Medan dengan pemahaman yang komprehensif mengenai tujuan dan manfaat penyuluhan yang diselenggarakan. Melalui kegiatan ini, peserta diharapkan mampu meningkatkan kesadaran terhadap kondisi kesehatan reproduksi mereka melalui pemeriksaan yang tepat, memahami berbagai metode penanganan gangguan menstruasi, serta berpartisipasi secara aktif dalam seluruh rangkaian penyuluhan yang diberikan.

Metode Evaluasi

Metode evaluasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan pada awal dan akhir kegiatan. Melalui evaluasi tersebut, diharapkan seluruh siswi SMA Negeri 12 Medan dapat memahami pentingnya menjaga kesehatan reproduksi remaja, khususnya dalam memelihara kesuburan, serta mengetahui berbagai jenis gangguan menstruasi beserta cara penanganannya secara tepat dan efektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Indikator Peserta Penyuluhan SMA Negeri 12 Medan Berdasarkan Usia

Jenis Kelamin	Usia		
	15 tahun	16 tahun	17 tahun
Perempuan	10(22,2%)	15 (33,3%)	20 (44,5%)
Jumlah	10 (22,2%)	15 (33,3%)	20 (44,5%)

Berdasarkan data dalam tabel, hasil kegiatan pengabdian masyarakat di SMA Negeri 12 Medan menunjukkan bahwa dari total 45 peserta yang mengikuti penyuluhan, mayoritas berusia 17 tahun, yaitu sebanyak 20 siswa (44,5%). Selanjutnya, sebanyak 15 siswa (33,3%) berusia 16 tahun, sedangkan sisanya, yaitu 10 siswa (22,2%), berusia 15 tahun.

Indikator Siswa Yang Paham Tentang Gangguan Menstruasi Dan Penanganannya Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penyuluhan

Indikator	Sebelum	Sesudah
Paham	7 (15,5%)	43(95,5 %)
Belum Paham	38 (84,5%)	2 (4,5%)

Berdasarkan data pada Tabel 4.2, sebelum dilakukan penyuluhan, sebanyak 38 siswa (84,5%) belum memahami gangguan menstruasi dan cara penanganannya, sementara 7 siswa (15,5%) sudah memiliki pemahaman terkait topik tersebut. Setelah penyuluhan dilaksanakan, terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan, dengan 43 siswa (95,5%) yang memahami materi dan hanya 2 siswa (4,5%) yang masih belum memahaminya.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan agar para siswi SMA Negeri 12 Medan dapat memahami maksud dan tujuan dari pelaksanaan penyuluhan, meningkatkan kesadaran akan kesehatan reproduksi melalui pemeriksaan kesehatan, mengetahui cara mencegah anemia dan stunting, serta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penyuluhan dengan aktif dan antusias (Sandy, 2022).

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMA Negeri 12 Medan bertujuan untuk mengedukasi siswi remaja mengenai gangguan menstruasi dimana disaat dilakukan penyuluhan siswi SMA Negeri 12 Medan rata-rata berkisar 15-17 tahun. Dimana, Rentang usia 15 hingga 17 tahun tergolong dalam tahap remaja pertengahan yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, emosional dan sosial. Pada tahap ini, remaja berada dalam puncak fase pubertas, di mana sistem reproduksi mereka mengalami perkembangan yang signifikan. Secara biologis, tubuh mulai matang dan mempersiapkan diri untuk fungsi reproduksi. Selain itu, usia ini juga menjadi waktu krusial untuk membangun kebiasaan sehat guna mencegah gangguan pada sistem reproduksi, khususnya pada perempuan yang telah mengalami menstruasi.

Selama masa pubertas, sistem reproduksi mulai berfungsi secara aktif. Pada remaja perempuan, menstruasi biasanya telah terjadi, meskipun siklusnya mungkin masih belum stabil. Hormon estrogen dan progesteron memegang peran krusial dalam mengatur siklus menstruasi serta mendukung perkembangan organ reproduksi, seperti rahim, indung telur, dan payudara.

Meskipun menstruasi merupakan proses alami pada perempuan, banyak remaja yang mengalami gangguan menstruasi, seperti siklus yang tidak teratur, nyeri hebat (dismenore), atau perdarahan berlebihan. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh ketidakseimbangan hormon, gaya hidup, maupun kebiasaan sehari-hari (Octaviani, 2019). Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan berbagai aspek yang mendukung kesehatan sistem reproduksi guna mencegah terjadinya gangguan menstruasi.

Pertama, menjaga pola makan yang sehat berperan penting dalam mempertahankan keseimbangan hormon. Remaja disarankan untuk mengonsumsi makanan kaya zat besi, protein, dan vitamin, seperti sayuran hijau, kacang-kacangan, ikan, serta daging tanpa lemak. Sebaliknya, konsumsi makanan cepat saji, minuman bersoda, dan makanan tinggi gula perlu dibatasi karena dapat memengaruhi keseimbangan hormon. Pola makan yang tidak seimbang juga berisiko memicu anemia, yang kerap menjadi salah satu penyebab ketidakaturan siklus menstruasi (Muhayati, 2019).

Kedua, olahraga teratur dapat membantu menjaga berat badan ideal dan mengatur hormon tubuh. Aktivitas fisik seperti jogging, yoga atau berenang sangat baik untuk kesehatan reproduksi. Namun, penting

untuk tidak melakukan olahraga berlebihan, karena hal ini justru dapat mengganggu siklus menstruasi (Ariesthi, 2020).

Ketiga, mengelola stres adalah kunci penting untuk menjaga siklus menstruasi yang teratur. Stres yang berlebihan dapat mengganggu keseimbangan hormon, sehingga menyebabkan siklus yang tidak normal (Alpiah, 2024). Oleh karena itu, remaja perlu melatih diri untuk melakukan teknik relaksasi, seperti meditasi atau cukup tidur, agar tubuh dan pikiran tetap sehat.

Keempat, penting bagi remaja untuk memantau siklus menstruasi mereka dengan menggunakan kalender menstruasi, yaitu mencatat tanggal awal dan akhir menstruasi setiap bulan membantu mengetahui pola normal siklus. Jika terdapat gangguan seperti siklus yang terlalu panjang, terlalu pendek atau nyeri yang ekstrem, maka langkah ini dapat menjadi panduan untuk berkonsultasi dengan dokter.

Terakhir, menjaga kebersihan alat reproduksi juga sangat penting, terutama selama menstruasi. Penggunaan pembalut yang bersih dan menggantinya secara rutin setiap 3-4 jam akan membantu mencegah infeksi (Rima, 2020). Membersihkan area genital dengan air bersih juga menjadi kebiasaan yang perlu diterapkan untuk menghindari berbagai gangguan kesehatan.

Dengan memperhatikan hal-hal di atas, remaja dapat menjaga kesehatan sistem reproduksi mereka. Jika terdapat gangguan menstruasi yang berlangsung dalam jangka waktu lama atau terasa sangat mengganggu, sebaiknya segera berkonsultasi dengan dokter. Usia 15-17 tahun adalah masa penting dalam membangun kebiasaan sehat yang akan berdampak pada kesehatan reproduksi di masa mendatang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penyuluhan mengenai gangguan menstruasi berperan penting dalam meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya remaja putri, tentang bagaimana siklus menstruasi memengaruhi kesehatan reproduksi. Melalui edukasi ini, diharapkan siswi SMA Negeri 12 Medan memahami bahwa gangguan menstruasi, seperti nyeri berlebihan, siklus yang tidak teratur, atau perdarahan berat, sering kali disebabkan oleh faktor hormonal, gaya hidup, atau kesehatan fisik yang kurang optimal.

Pencegahan gangguan menstruasi dapat dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat, seperti menjaga pola makan bergizi, rutin berolahraga, dan mengelola stres. Kebiasaan menjaga kebersihan area reproduksi juga sangat penting untuk mencegah infeksi yang dapat memperburuk kondisi menstruasi. Dalam penanganannya, remaja diajak untuk mengenali tanda-tanda gangguan yang memerlukan konsultasi medis, seperti menstruasi yang terlalu sering, tidak terjadi selama beberapa bulan, atau nyeri yang tidak kunjung reda.

Selain itu, penggunaan kalender menstruasi menjadi salah satu alat penting yang ditekankan dalam penyuluhan ini. Dengan mencatat tanggal mulai dan akhir menstruasi setiap bulan, perempuan dapat memantau pola siklusnya, mendeteksi perubahan atau gangguan, serta mengetahui kapan waktu terbaik untuk berkonsultasi ke dokter jika ada kelainan. Kalender menstruasi juga membantu mengedukasi perempuan tentang periode subur dan fase hormon dalam tubuh mereka, sehingga mereka dapat lebih memahami kondisi kesehatan reproduksinya secara menyeluruh.

Penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan dampak jangka panjang bagi kesehatan reproduksi remaja, membantu mereka mencegah gangguan menstruasi, serta mengelola kesehatan reproduksi dengan lebih baik melalui informasi dan kebiasaan yang diberikan selama program pengabdian masyarakat.

Saran

Disarankan untuk para siswi untuk lebih memperhatikan pola menstruasi mereka. Jika mengalami gangguan menstruasi, langkah pertama yang harus dilakukan adalah mencatat siklus Anda menggunakan kalender atau aplikasi menstruasi. Dengan mencatat tanggal mulai dan akhir menstruasi, Anda dapat mengenali pola normal dan mendeteksi gangguan seperti siklus yang terlalu pendek, terlalu panjang, atau nyeri yang tidak wajar.

Selain itu, terapkan pola hidup sehat. Konsumsi makanan bergizi seperti sayuran hijau, buah-buahan, dan makanan kaya zat besi untuk mendukung kesehatan hormon. Jangan lupa untuk berolahraga secara teratur, namun hindari aktivitas fisik yang terlalu berat. Jika Anda merasa stres karena tugas sekolah atau tekanan lainnya, cobalah meluangkan waktu untuk relaksasi dengan teknik pernapasan dalam, yoga, atau sekadar mendengarkan musik.

Jika gangguan menstruasi yang Anda alami tidak kunjung membaik, disarankan untuk segera berkonsultasi dengan dokter umum atau spesialis kandungan. Jangan malu atau ragu untuk berbicara tentang kesehatan reproduksi, karena ini adalah bagian penting dari menjaga kesehatan. Jika gangguan menstruasi disertai rasa cemas atau stres berlebih, pertimbangkan juga untuk berbicara dengan konselor sekolah atau psikolog.

Melalui langkah-langkah ini, Anda tidak hanya akan lebih memahami tubuh Anda sendiri tetapi juga dapat mencegah gangguan menstruasi yang lebih serius. Percayalah bahwa menjaga kesehatan menstruasi adalah kunci bagi setiap siswi untuk tetap aktif dan produktif dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan ini.

1. Dr. Parlindungan Purba, S.H., M.M. selaku Ketua Yayasan Universitas Sari Mutiara Indonesia
2. Prof. Dr. Dra. Ivan Elisabeth Purba, S.H., M.Kes selaku rektor Universitas Sari Mutiara Indonesia
3. Elsarika Damanik SST., M.KES., PH.D selaku Dekan Fakultas Vokasi Universitas Sari Mutiara Indonesia
4. Frida L Saragih, M.KES Ketua Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Pendidikan Vokasi Universitas Sari Mutiara Indonesia
5. Theresia Sinaga S.pd selaku Kepala sekolah SMA Negeri 12 Medan
6. Seluruh pihak yang membantu dalam penyusunan laporan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ilham, M. A., Islamy, N., & Nasution, S. H. (2023). Gangguan siklus menstruasi pada remaja: literature review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192.
- Karjatin, A. (2021). Pengaruh Media Kalender Terhadap Pengetahuan Pencegahan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(1), 284–289.
- Fitria, F., Ningtyas, L. N., & Nursyarofah, N. (2023). Edukasi Gizi Pengaturan Pola Makan dan Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Gangguan Menstruasi Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(1), 20–26.
- Zuhra, M., Rahayu, I. S., & Gani, A. (2022). Penyuluhan Kesehatan Tentang Pencegahan Dismenore di MTsN 1 Kota Lhokseumawe. *Rambideun: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 175–181.
- Ilham, M. A., Islamy, N., & Nasution, S. H. (2023). Gangguan siklus menstruasi pada remaja: literature review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192.
- Ana, A. Y., Muis, A., & Rofieq, A. (2023). Pembinaan Praktik Fiqih Kewanitaan dan Penggunaan Aplikasi Kalender Menstruasi dalam Meningkatkan Kesehatan Reproduksi Remaja Putri di Desa Karanghaur. *JCSE: Journal of Community Service and Empowerment*, 4(1), 20–33.
- Wulandari, P., & Kustriyani, M. (2019). Upaya Cara Mengatasi Disminore pada Remaja Putri. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 1(1), 23–30.
- Rustam, E. (2015). Gambaran pengetahuan remaja puteri terhadap nyeri haid (dismenore) dan cara penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1).
- Wijayanti, L. A., & Rahmawati, R. S. N. (2022). Hubungan Kontrasepsi Hormonal dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 1(8), 1943–1950.

-
- Puspariny, C. (2017). Tingkat Stres Mempengaruhi Gangguan Siklus Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 79–82.
- Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat Iii. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 13.
- Fitria, R. (2021). Pengaruh obesitas terhadap siklus menstruasi pada remaja didesa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu. *Journal of Midwifery Sciences*, 10(2), 70-72. <http://jurnal.stikes.alinsyirah.ac.id/index.php/kebidanan>
- Octaviani, D. A., Sumarni, S., & Tamara, E. (2019). Engaruh Pemberian Aromaterapi Jeruk (Orange) Terhadap Skor Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 34-41.
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(01), 563-570.
- Ariesthi, K. D. (2020). Pengaruh Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, 4(2), 166-172.
- Alpiah, D. N. (2024). HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA: LITERATUR REVIEW. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 31-41.
- Rima Wirenviona, S. S. T., Riris, A. A. I. D. C., & ST, S. (2020). *Edukasi kesehatan reproduksi remaja*. Airlangga University Press.