

Edukasi Menstruasi Pada Remaja Putra Dan Putri Di Pondok Pesantren Darul Ulum Al-Fauzani Pasuruan

Zitni Chelsea Budi Imtiaz^{1*}, Anita Faradilla Rahim

¹*Profesi Fisioterapis Universitas Muhammadiyah Malang*

*Penulis korespondensi: ztnchelsea@gmail.com

ABSTRAK

Adolescence according to WHO is those who enter the transition stage between childhood and adulthood. According to the Indonesian Minister of Health, the age limit of adolescence is 10 to 19 years old and unmarried. Adolescence or puberty is a stage of development in the growth period of maturity and fertility in the reproductive organs. A sign of a woman entering puberty is the onset of menstruation. Menstruation is a natural process experienced by every woman, namely the occurrence of a bleeding process caused by the decay of the uterine wall due to the absence of fertilization. The purpose of this activity is to increase understanding and invite young men and women of Darul Ulum Al-Fauzani Islamic Boarding School to think rationally about menstrual facts and myths, handling menstrual pain, and the role of men in it. The method of this activity is health promotion by using PPT and posters as educational media and conducted by counseling to 150 adolescent boys and girls of Darul Ulum Al-Fauzani Pasuruan Islamic Boarding School. Evaluation of this activity was carried out using pre-test and post-test questionnaires. The point score knowledge of young men and women before counseling was dominantly lacking around 6.94% and after counseling the participants' knowledge increased to a good dominant around 100%. The results of the activity were obtained by increasing knowledge about menstrual myths and facts, handling menstrual pain, and the role of men in it.

Keywords: Reproductive health, Menstrual pain, Male role, Adolescents

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi kanak-kanak menuju dewasa. Menurut Menteri Kesehatan RI batas usia remaja berusia 10-19 tahun dan belum menikah. Dimulai dari usia 6-18 tahun anak-anak usia sekolah mengalami perubahan signifikan yang mencakup semua bidang pertumbuhan dan perkembangan, termasuk perubahan psikologis kognitif dan seksual (Febrina, 2020). Masa remaja atau yang biasa dikenal dengan puber atau pubertas merupakan masa ketika anak mengalami perubahan hormon pada tubuh, yang berkaitan dengan kondisi matangnya sistem reproduksi. Salah satu ciri utama pubertas pada perempuan adalah terjadinya menstruasi (Solehati et al., 2018).

Menstruasi merupakan proses alami yang terjadi pada tubuh wanita sebagai bagian dari siklus reproduksi. Karakteristik dari menstruasi adalah keluarnya darah dan lendir pada vagina, serta meluruhnya jaringan dinding

rahim (endometrium) (Labatjo et al., 2022). Siklus ini terjadi setiap bulan dan berfungsi sebagai bukti bahwa sistem reproduksi wanita berfungsi dengan baik dan normal. Menstruasi umumnya terjadi pada rentang usia 10-16 tahun dan berlangsung hingga *menopause*, sekitar usia 45-55 tahun. Siklus menstruasi yang sehat biasanya berlangsung antara 21-35 hari, dengan rata-rata 28 hari dengan durasi per siklus 6-7 hari. Ulama dari Mazhab Syafi'iyyah juga berpendapat bahwa menstruasi berlangsung paling sedikit 24 jam atau satu hari satu malam yang paling banyak 15 hari (Turisna Octavia et al., 2025)

Periode menstruasi merupakan fenomena fisiologis siklik yang mana beberapa masalah dapat terjadi termasuk siklus tidak teratur, pendarahan yang berlebihan, dan dismenore (Dolang et al., 2023). Dismenore atau yang disebut sebagai nyeri menstruasi adalah nyeri atau kram pada perut bagian bawah yang dialami wanita saat menstruasi dan merupakan

keluhan umum yang paling banyak diderita oleh wanita dewasa. Biasanya datang dengan berbagai gejala termasuk sakit kepala, pusing, kelelahan, diare, kram, dan berkeringat. Nyeri yang ditimbulkan pada kondisi *dismenore* bisa ringan hingga parah, tergantung keadaan pada masing-masing wanita. *Dismenore* dapat terjadi sebelum, selama, atau sesudah menstruasi (Saifah et al., 2023)

Dismenore juga disebabkan karena meningkatnya kadar hormon prostaglandin yang memicu kontraksi rahim secara berlebihan sehingga menyebabkan ketegangan otot dan menyebabkan nyeri pada perut bagian bawah. Penularan nyeri dapat juga terjadi melalui saraf karena rahim dan punggung bagian bawah terhubung oleh saraf yang sama, terutama di daerah lumbal dan sakrum. Saat rahim kontraksi berlebihan, rasa nyeri bisa menjalar hingga ke area punggung bawah (Hasanalita, 2024).

Nyeri *dismenore* dapat diatasi dengan terapi non-farmakologi seperti *stretching* atau peregangan ringan guna meringankan rasa nyeri yang timbul akibat *dismenore* (Hetty Ismainar, 2024). Ketika peregangan dilakukan, tubuh akan menghasilkan hormon endorfin yang dapat menurunkan rasa nyeri dan meningkatkan suasana hati. *Stretching* juga efektif dalam meningkatkan kekuatan otot perut, kelenturan perut, daya tahan tubuh, relaksasi pernapasan, pelepasan ketegangan dan menyebabkan terjadinya peningkatan ventilasi paru, sehingga memperlancar laju oksigen dalam darah yang dapat menurunkan nyeri *dismenore* (Putri et al., 2025)

Seperti yang kita ketahui, di zaman yang sudah berkembang secara modern ini masih saja ada sebagian orang yang belum mengetahui mitos dan fakta seputar menstruasi dan juga peran laki-laki di dalamnya untuk kehidupan di masa mendatang. Pemahaman mengenai menstruasi juga masih sering dianggap tabu, padahal ilmu-ilmu seperti ini juga penting untuk kedepannya agar kita semua tidak menjadi manusia yang kurang ilmu. Untuk itu, Tujuan dari dilakukannya kegiatan ini adalah mengajak remaja putra-putri Pondok Pesantren Darul Ulum Al-Fauzani untuk berpikir secara rasional menanggapi mitos dan

faktar seputar menstruasi, penanganan nyeri menstruasi, serta peran laki-laki di dalamnya.

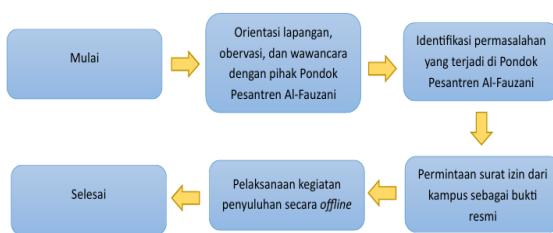
METODE

Jenis kegiatan yang dilakukan adalah edukasi kesehatan melalui penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media PPT dan poster. Peserta adalah remaja putra dan putri yang berjumlah 150 orang. 110 remaja putri dan 40 remaja putra dengan rentang usia 16-23 tahun. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pre-test dan post-test tentang seputar fakta dan mitos menstruasi, penanganan nyeri menstruasi, serta peran laki-laki di dalamnya. Kegiatan edukasi ini berlangsung di aula Pondok Pesantren Al-Fauzani Pasuruan selama 2 jam.



Gambar 1. Poster Media Promosi

Setelah menjelaskan mengenai media poster sebagai sarana penyuluhan yang dipilih, berikut ini merupakan bagan alur kegiatan yang dirancang untuk mendukung proses penyuluhan tersebut secara sistematis. Bagan ini memuat tentang tahapan-tahapan kegiatan yang akan dilakukan agar pesan yang disampaikan melalui poster dapat diterima dengan efektif oleh peserta.

**Gambar 2.** Alur Kegiatan

Tahap persiapan dimulai dengan melakukan kunjungan perizinan kepada pengasuh Pondok Pesantren Al-Fauzani Pasuruan. Selanjutnya peneliti melakukan orientasi lapangan dan observasi serta wawancara dengan pihak-pihak terkait, seperti kepala asrama putri, remaja putri dan bagian SDM. Setelah mengumpulkan beberapa informasi awal yang dibutuhkan, proses koordinasi dilanjutkan dengan mitra Pondok Pesantren Al-Fauzani Pasuruan untuk menanyakan apa saja permasalahan yang terjadi pada remaja putri mengenai menstruasi dan membahas aspek teknis kegiatan di lapangan. Setelah mendapatkan izin dari pihak Pondok Pesantren Al-Fauzani Pasuruan, dilakukan permintaan surat izin dari kampus sebagai bukti resmi menjalankan kegiatan akademik. Nomor surat izin kegiatan E.5.a/019/Profesi Fisioterapis/FIKES -UMM/III/2025.

Tahap pelaksanaan dimulai dengan seluruh peserta menerima lembar kuesioner *pre-test* tentang menstruasi selama 10-15 menit hingga kegiatan dimulai. Kemudian pemaparan materi oleh peneliti dengan menggunakan media PPT dan poster. Dilanjutkan dengan sesi diskusi tanya jawab bersama peserta untuk mengetahui pemahaman peserta terhadap seputar menstruasi. Terakhir, dilakukan evaluasi dengan memberikan peserta lembar kuesioner *post-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

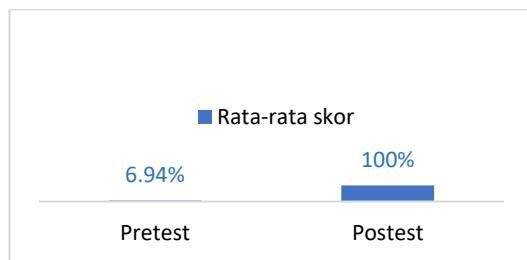
Kegiatan promosi kesehatan ini menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Kegiatan ini dilaksanakan di Aula Pondok Pesantren Darul Ulum Al-Fauzani Pasuruan. Pelaksanaan penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 10 Maret 2025. Sasaran utama dari

kegiatan edukasi ini adalah remaja putra dan putri yang berjumlah 150 orang di bawah asuhan Pondok Pesantren Darul Ulum Al-Fauzani Pasuruan. Adapun kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang diberikan berjumlah masing-masing 5 pertanyaan. Berikut isi dari kuesioner *pre-test* dan *post-test*:

Tabel 1. Hasil Distribusi *Pre-Post Test Kuesioner*

No.	Pertanyaan	Pre-test		Post-test	
		Tahu	Tidak Tahu	Tahu	Tidak Tahu
1	Apakah Anda mengetahui tentang fase/siklus menstruasi?	14	136	150	0
2	Apakah minum air dingin saat menstruasi dapat menyebabkan darah membeku?	26	124	150	0
3	Apakah Anda Mengetahui penyebab utama dari nyeri menstruasi (dismenore)?	5	145	150	0
4	Apakah Anda mengetahui gerakan peregangan ringan untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenore)?	0	150	150	0
5	Apakah Anda mengetahui manfaat peran laki-laki dalam memahami ilmu menstruasi?	7	143	150	0
Rata-rata		10.04 (6.94%)	139.06.00 (93.6%)	150 -100%	0% 0%

Berdasarkan tabel 1 diatas, terlihat bahwa tingkat pengetahuan remaja putra dan putri Pondok Pesantren Al-Fauzani Pasuruan sebelum dilakukan edukasi kesehatan berupa penyuluhan tergolong masih rendah sekitar (6.94%). Kemudian, setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan yang sangat signifikan menjadi (100%). Rata-rata total dari semua kategori menunjukkan angka 75, sedangkan persentase total dari semua kategori menunjukkan angka (50.14%). Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja putra dan putri Pondok Pesantren Al-Fauzani Pasuruan.

**Grafik 1.** Distribusi hasil skor *pre-test* dan *post-test*

Berdasarkan grafik 1. Hasil analisis statistik diatas dapat disimpulkan bahwa pemahaman peserta meningkat setelah penyuluhan. Pada saat *pre-test*, skor pemahaman hanya 6.94%, namun setelah penyuluhan dilaksanakan, skor meningkat menjadi 100% pada *post-test*. Temuan ini menunjukkan bahwa dalam kegiatan penyuluhan seputar mitos dan fakta menstruasi, penanganan nyeri menstruasi, serta peran laki-laki di dalamnya efektif dapat meningkatkan pemahaman peserta.

Beberapa masalah atau gangguan yang biasa terjadi pada remaja putri Pondok Pesantren Darul Ulum Al-Fauzani Pasuruan cenderung mengalami masalah menstruasi ringan, seperti perut kram, lemas, dan emosi cenderung tidak stabil. Mayoritas dari mereka masih ragu dan merasa malu untuk membahas masalah menstruasi. Bisa jadi remaja santri masih merasa malu ketika membahas masalah menstruasi. Bisa jadi remaja santri masih merasa malu ketika membahas masalah menstruasi dikarenakan kegiatan ini berlangsung kepada peserta putra dan putri. Jadi, tidak menutup kemungkinan sampai saat ini terdapat masalah yang belum terselesaikan setelah kegiatan promosi kesehatan ini.

Beberapa intervensi fisioterapi yang diberikan pada remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi meliputi *massage* dengan lembut pada area perut dan punggung bawah, kompres dengan air hangat pada area nyeri, serta melakukan peregangan ringan. Contoh peregangan ringan yang diberikan kepada remaja putri Pondok Pesantren Darul Ulum Al-Fauzani meliputi seperti gerakan *child's pose*, *cat and cow*, *seated forward bend*, dan *knee to chest*.



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan

Kesimpulan

Edukasi yang diberikan terhadap 150 remaja putra dan putri mampu meningkatkan pemahaman tentang fakta dan mitos menstruasi dan penanganan nyeri menstruasi. Setelah kegiatan ini dilakukan, penulis berharap agar peserta khususnya yang perempuan agar tidak mudah mempercayai mitos dan fakta seputar menstruasi yang masih sering terdengar di kalangan masyarakat dan juga dapat melakukan berbagai gerakan peregangan ringan untuk mengurangi nyeri menstruasi yang telah diajarkan oleh fisioterapis. Kedepannya penulis juga berharap agar di Pondok Pesantren Darul Ulum Al-Fauzani Pasuruan agar dibentuk bina layanan kesehatan di santri putri yang tidak lain tujuannya adalah untuk memonitoring agar ketika ada santri putri yang mengalami nyeri menstruasi tidak sampai melakukan hal yang salah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis banyak mengucapkan terima kasih kepada pengasuh Pondok Pesantren Darul Ulum Al-Fauzani Pasuruan yang telah memberi kesempatan dan wadah untuk mendukung terlaksananya program penyuluhan kesehatan wanita tentang edukasi mitos dan fakta menstruasi, penanganan nyeri menstruasi, serta pemahaman laki-laki di dalamnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Dolang, M. W., Djarami, J., Dusra, E., & Simanjuntak, Y. F. (2023). Edukasi Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), 23. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i1.11743>
- Febrina, R. (2020). Edukasi Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(3), 201. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i3.130>
- Hasanalita, P. P. S. E. S. (2024). Edukasi Gangguan Menstruasi Pada Remaja Di Kelas Vii-A Smp 13 Padang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 153–157. <https://ojs.poltesa.ac.id/index.php/Hippocampus/index>
- Hetty Ismainar, H. M. A. T. (2024). Edukasi Kesehatan Melalui Penyuluhan Tentang Dismenore terhadap Pengetahuan Santri Putri di Pesantren Al Ihsan Boarding School Kabupaten Kampar. *Journal of Community Health Services*, 3(3), 86–94. <https://doi.org/10.25311/jpkk.Vol4.Iss2.2084>
- Labatjo, R., Tumenggung, I., & Bami, M. (2022). Pelatihan proses asuhan gizi terstandar bagi petugas puskesmas. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(1), 359. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i1.6375>
- Putri, L., Damanik, U., Sari, F., Adethia, K., Pitaloka, D., Barus, M., Geovany Sianipar, Y., Elsany, N., Tobing, L., Mitra, S., & Medan, H. (n.d.). *Kelas Edukasi Tentang Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Mitra Husada Medan*.
- Saifah, A., Unggun Cahya Jalu Putra, W., Khairiyah, M., Sanlia Samadani, M., & Kusuma Dewi, A. (n.d.). *Edukasi tentang Intervensi non-Farmakologis dalam Mengatasi Nyeri Menstruasi pada Siswi SMA Negeri 7 Palu Education On Non-Pharmaceutical Interventions For Menstrual Pain Management in Female Student SMA Negeri 7 Palu* (Vol. 7, Issue 4). <http://journal.unhas.ac.id/index.php/pnrnitaabdi>
- Solehati, T., Trisyani, M., & Kosasih, C. E. (2018). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Keluhan Tentang Menstruasi Diantara Remaja Puteri. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 4(2), 86–91. <https://doi.org/10.33755/jkk.v4i2.110>
- Turisna Octavia, Y., Saragih, F., Purwanti, S., & Nirwani, E. (2025). Edukasi Pengelolaan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Di SMA Negeri 12 Medan. *Jurnal PKM Optimal Untuk Negeri*, 1, 196-204