

REMAJA CERDAS MENGETAHUI SIKLUS MENSTRUASI DISELENGGARAKAN DI RUMAH PERADABAN SNC FANNAZ 2024

Smart Teenagers Understand Menstrual Cycle Held at SNC Fannaz 2024 Civilization House

Eva Nurseptiana¹⁾, Uci Lestari²⁾

¹D3- Kebidanan, Universitas Nurul Hasanah Kutacane

²D4- Kebidanan, Universitas Nurul Hasanah Kutacane

Corresponding Author : evaseptianagedi@gmail.com, ucilestari0104@gmail.com

Abstrak

Remaja putri pertama kali mengalami menstruasi biasanya dengan usia 11-16 tahun, menstruasi terjadi biasanya 1 bulan sekali dan waktu rentan 21-35 hari yang durasi siklus menstruasi 28 hari. Ketidakteraturan menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah tingkat stres dan status gizi. Ada remaja masalah yang sering muncul yaitu kekurangan makanan bergizi yang dapat menyebabkan menderita gizi tidak cukup atau sangat kurus (kurang energi kronik) sehingga berdampak terjadinya anemia disebabkan kurangnya zat besi. Permasalahan lain yang biasanya terjadi ialah kelebihan asupan gizi yang bisa menimbulkan kegemukan. Kondisi tubuh dan sistem pembuatan hormon yang berhubungan kuat terhadap kejadian menarche sangat dipengaruhi dengan hal-hal tersebut. Berat badan adalah paparan massa lemak tubuh yang mempunyai dampak terhadap keteraturan hormon dan menstruasi. Diperoleh ikatan antara siklus haid dan lemak tubuh. Hormon padatubuh dapat berakhir bekerja dan siklus menstruasi pun akan berakhir jika seorang wanita mempunyai berat badan di bawah batas normal. Pada wanita yang berat badan lebih atau obesitas mempunyai periode dua kali lipat lebih sering untuk mengalami siklus ireguler dari pada wanita dengan berat badan ideal.

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini bersifat observasional dilakukan di rumah peradaban SNC Fannaz, Kecamatan mencirim Kabupaten Deli Serdang. Akibat minimnya pengetahuan warga remaja tentang siklus menstruasi, maka Universitas Nurul Hasanah serta mahasiswa bekerjasama dengan pemerintah rumah Peradaban SNC Fannaz untuk merangkul kembali warga khususnya remaja dalam kegiatan penyuluhan tentang siklus Menstruasi. Kegiatan ini berisikan tentang himbauan agar remaja mampu mengetahui siklus menstruasi yang baik dan lancar setiap bulannya. Lalu dampak kesenjangan yang terjadi bila tidak menerapkan pola hidup sehat dan Berat Badan ideal yang bisa menyebabkan Menstruasi tidak lancar dan mengalami gangguan

Kata Kunci: Siklus Menstruasi

Abstract

Adolescent girls usually experience menstruation for the first time at the age of 11-16 years, menstruation usually occurs once a month and the vulnerable time is 21-35 days with a menstrual cycle duration of 28 days. Menstrual irregularities are influenced by several factors, one of which is stress levels and nutritional status. In adolescents, problems that often arise are lack of nutritious food which can cause malnutrition or very thin (chronic energy deficiency) which results in anemia due to lack of iron. Another problem that usually occurs is excess nutritional intake which can cause obesity. Body condition and hormone production systems that are strongly related to the occurrence of menarche are greatly influenced by these things. Body weight is exposure to body fat mass which has an impact on the regularity of hormones and menstruation. A bond is obtained between the menstrual cycle and body fat. Hormones in

the body can end up working and the menstrual cycle will end if a woman has a weight below the normal limit. In women who are overweight or obese, they have a period twice as often to experience irregular cycles than women with ideal body weight.

The implementation of this Community Service is observational in nature and is carried out at the SNC Fannaz civilization house, Mencirim District, Deli Serdang Regency. Due to the lack of knowledge of young people about the menstrual cycle, Nurul Hasanah University and students in collaboration with the SNC Fannaz Civilization house government to re-embrace the community, especially young people, in counseling activities about the Menstrual cycle. This activity contains an appeal so that young people are able to know a good and smooth menstrual cycle every month. Then the impact of the gap that occurs if you do not implement a healthy lifestyle and ideal Body Weight which can cause Menstruation to be irregular and experience disorders

Keywords: *Menstrual Cycle*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, selama remaja akan terjadi kecepatan pertumbuhan atau pacu tumbuh (*Growth spurt*), munculnya seks sekunder pada laki-laki maupun perempuan dan terjadi fertilitas serta terjadi perubahan psikososial (Suryawan, 2004 dalam Waryana, 2010). Kurang Energi Kronik (KEK) dan dapat terkena anemia karena kekurangan zat besi. Di samping itu masalah yang sering muncul adalah kelebihan asupan gizi yang menyebabkan obesitas. Hal-hal tersebut sangat mempengaruhi keadaan tubuh dan sistem produksi hormon yang berkaitan erat dengan terjadinya menstruasi (Depkes, 2010).

Umumnya pada wanita remaja lebih mudah menderita anemia dibandingkan remaja pria. Wanita remaja membutuhkan zat besi 2 kali lebih banyak daripada pria karena wanita mengalami kehilangan zat

besi selama menstruasi. Perempuan dengan konsumsi besi yang kurang akan mengalami anemia gizi besi (Proverawati, 2009). Pada remaja wanita perlu mempertahankan status gizi yang baik dengan cara mengonsumsi makanan seimbang karena dibutuhkan pada saat haid. Terbukti pada saat haid tersebut, terutama pada fase luteal akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi. Gizi kurang atau terbatas selain akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh, juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini akan berdampak pada gangguan menstruasi, tetapi akan membaik bila asupan nutrisinya baik.

Apabila hal ini diabaikan maka dampaknya akan terjadi Ditemukan 6 dari 10 remaja memiliki pola Menstruasi yang tidak teratur yang mulai dari pola makan yang kurang baik serta berat badan yang tidak ideal.. Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik melakukan Langkah Tepat mulai melakukan pengecekan HB, Berat

badan, Tinggi Badan dan pemberian Vitamin penambah darah setiap remaja yang datang dalam penyuluhan di rumah peradaban Peradaban SNC Fannaz sei mencirim kabupaten Deli Serdang 2024.

2. METODE

Khalayak sasaran untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat di rumah peradaban SNC Fannaz sei mencirim kabupaten Deli serdang, Masyarakat yang diundang dalam kegiatan ini sesuai dengan kegiatan musyawarah mufakat di rumah peradaban SNC Fannaz sei mencirim kabupaten Deli serdang mengenai Remaja Cerdas Mengetahui Siklus Menstruasi

Remaja yang hadir sebanyak 30 orang Dalam mengatasi permasalahan yang terjadi pada remaja mengenai siklus menstruasi sebagaimana yang telah diuraikan sebelumnya, maka dalam musyawarah masyarakat ini ditawarkan beberapa metoda pendekatan yang dapat membantu dalam menyelesaikan masalah yang ada yaitu dengan melakukan Metode wawancara, mendata remaja Siklus Menstruasi yang banyak remaja kurang memahami pola makan yang baik dan siklus menstruasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian masyarakat terbagi menjadi tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Berikut adalah rincian tiap tahapan yang akan dilaksanakan:

1. Tahap Persiapan

- a. Penyusunan program kegiatan yaitu wawancara Seluruh remaja yang berudia 10-16 tahun yang datang ke peradaban SNC Fannaz sei mencirim kabupaten Deli serdang.
- b. Penyusunan tempat di peradaban SNC Fannaz sei mencirim kabupaten Deli serdang lama pada remaja yang memiliki masalah tentang menstruasi dengan video meliputi teknik pendampingan, penanganan dan penjelasan berkesinambungan.
- c. persiapan sarana dan prasarana kegiatan. Persiapan ini meliputi penyediaan sarana dan prasarana tempat pelatihan dan penyuluhan. Koordinasi lapangan. Koordinasi lapangan akan dilakukan oleh Tim.

2. Tahap kedua

Tahapan kedua bertujuan untuk menjelaskan lebih rinci tentang tujuan dan manfaat jika menstruasi tidak teratur jika tidak segera diatasi serta

memberikan penjelasan materi penatalaksanaan. Sosialisasi ini dipermudah dengan menampilkan video kegiatan dan di pandu oleh tim kelompok. Kegiatan ini dihadiri oleh rumah peradaban SNC Fannaz sei mencirim kabupaten Deli serdang, Tim Pengabdian kepada Masyarakat Akademi kebidanan nurul hasanah dan kelompok PKK dan Kader yang akan mengikuti Pelaksanaan Sosialisasi Langkah Tepat sejak dini cegah stunting di desa simpur kecamatan.

3. Tahap Evaluasi

Tahap Evaluasi dilakukan secara intensif oleh tim pelaksana setiap kegiatan berlangsung untuk memastikan agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan sesuai rencana. Evaluasi dilakukan sejalan dengan monitoring, sehingga jika ada kendala akan segera diselesaikan. Evaluasi dilakukan setiap tahap kegiatan, adapun rancangan evaluasi memuat uraian bagaimana dan kapan evaluasi akan dilakukan, kriteria, indikator pencapaian tujuan, dan tolak ukur yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan. Memberikan bimbingan kepada remaja usia 10-16 tahun tentang Menstruasi, BB ideal dan pola makan yang baik. upaya dalam mengatur siklus mentruasi ini dilakukan agar remaja

mengetahui setiap perubahan yang terjadi pada dirinya, mengingat remaja perempuan masi tabu mengenai menstruasi. manfaat yang sudah ada untuk meningkatkan kesehatan dan kepedulian pada kelompok kemudian mendukung program pemerintah dalam meningkatkan kesehatan reproduksi remaja. Serta pemberian makanan tambahan berupa vitamin penambah darah untuk remaja yang telah ikut serta dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat.

4. KESIMPULAN

- a. Melakukan penyuluhan tentang Siklus Menstruasi terhadap remaja, mulai menimbang berat badan, tinggi badan, pengecekan Hb dan pemberian vitamin penambah darah.
- b. Memberikan motivasi kepada masyarakat terutama remaja dalam meningkatkan kepedulian terhadap kesehatan dan asupan yang baik mencegah ketidak teraturan Menstruasi
- c. Kemampuan dan keberhasilan remaja dengan berat badan ideal, makan yang bergizi serta meminum viatamin penambah darah setiap kali haid guna mencegah anemia pada remaja.

REFERENSI

Susanti AV, Sunarto. *Faktor Risiko Kejadian Menarche Dini pada Remaja di SMP N 30 Semarang*. J Nutr Collage. 2012;1:115-126.

Prathita YA, Lipoeto NI. *Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas*. J Kedokt Andalas. 2017;6(1):104-109.

Novita R. *Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya Correlation between Nutritional Status and Menstrual Disorders of Female Adolescent in SMA Al-Azhar Surabaya*. Fak Kesehatan Masyarakat. Published online 2018:172-181.

Dya NM, Adiningsih S. *Hubungan Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi MAN 1 Lamongan*. Amerta Nutr. 2019;3(4):310.

Rizkiah T, Nurhidayati E. *Hubungan Status Gizi dengan Keteraturan Menstruasi pada Siswi Kelas XI Jurusan Akuntansi SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta*. J Ilmu Kesehat. Published online 2015:1-10. Kesehatan Edisi Desember 2019. *Buletin SDM Kesehatan*.

Swathma, D., Lestari, H., & Ardiansyah, R. T. (2016). Analisis Faktor Risiko BBLR, Panjang Badan Bayi Saat Lahir dan Riwayat Imunisasi Dasar terhadap Kejadian Stunting pada Balita Usia 12-36 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Kandai Kota kendari Tahun 2016. (*Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*), 1(3).

Dokumentasi





RP SNC FANNAZ presents
GIRLS TALK
BB IDEAL, SIKLUS MENSTRUASI LANCAR

NITA
Yetti Donavio Siegar, SST, MKM,
Universitas Haji Salmatera Uara

EVA
Eva Nurseptiana, SST, MKM,
Universitat Nurul Hasanah
Kontace

STON
Rahja Oktaviani
Moderator

FREE!

AHAD, 17 NOV '24
08.00 - 11.00 WIB

RUMAH PERADABAN
SNC FANNAZ

TERBUKA UNTUK UMUM
REMAJA PUTRI
USIA 10-19 TAHUN

FREE CEK HB, TB, BB, IMT
GOODIE BAG
LUCKY DRAW

Supported by:

KUOTA TERBATAS
PENDAFTARAN :
TAMI 0852-60515223