



---

## EDUKASI REMAJA TENTANG POLA HIDUP SEHAT SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI

<sup>1\*)</sup>Bunga Tiara Carolin<sup>1</sup>, <sup>2)</sup>Yenny Aulya<sup>2</sup>, <sup>3)</sup>Indy Annisa Maharani

(<sup>1\*2,3</sup>)Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional

Email: [bunga.tiara@civitas.unas.ac.id](mailto:bunga.tiara@civitas.unas.ac.id), [yenny.aulya@civitas.unas.ac.id](mailto:yenny.aulya@civitas.unas.ac.id), [indymhrn046@gmail.com](mailto:indymhrn046@gmail.com)

### ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan hormon dan perubahan fisik. Perubahan yang terjadi pada remaja putri yaitu ditandai dengan mulainya menstruasi, perubahan pada dada, tumbuhnya rambut kemaluan dan juga pembesaran panggul. Siklus menstruasi sangat bervariasi pada setiap orang atau individu. Gangguan menstruasi pada remaja dapat memberikan dampak negatif yang cukup signifikan seperti *hormone imbalance*, gangguan menstruasi pada remaja dapat menyebabkan hormon menjadi tidak stabil sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi volume darah yang akan keluar dan lama waktu menstruasi. Berdasarkan hasil studi literatur yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat faktor yang dapat mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi remaja diantaranya status gizi, asupan gizi, kecukupan asupan gizi, tingkat stress, Indeks Massa Tubuh (IMT), kadar HB, dan aktivitas fisik. Diketahui pula bahwa faktor dominan yang menyebabkan keteraturan siklus menstruasi remaja adalah status gizi. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang gangguan siklus menstruasi melalui promosi kesehatan. Diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan tentang pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan gangguan siklus menstruasi sehingga tidak mengganggu aktivitas mereka di sekolah.

**Kata kunci:** Pola hidup sehat, pengetahuan, remaja putri

### ABSTRACT

*Adolescence is a transitional period from childhood to adulthood, marked by hormonal and physical changes. These changes in adolescent girls include the onset of menstruation, changes in the breasts, the growth of pubic hair, and pelvic enlargement. Menstrual cycles vary greatly from person to person. Menstrual disorders in adolescents can have significant negative impacts, such as hormone imbalance. Menstrual disorders in adolescents can cause hormonal instability, which can affect the volume of blood released and the duration of menstruation. A literature study showed that several factors can influence the regularity of adolescent menstrual cycles, including nutritional status, nutritional intake, nutritional adequacy, stress levels, Body Mass Index (BMI), HB levels, and physical activity. It is also known that nutritional status is the dominant factor causing menstrual cycle regularity in adolescents. The purpose of this community service is to increase adolescent girls' knowledge about menstrual cycle disorders through health promotion. It is hoped that this increased knowledge about healthy lifestyles as a preventative measure for menstrual cycle disorders will prevent them from disrupting their school activities.*

**Keywords:** Healthy lifestyle, knowledge, adolescent girls

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan hormon dan perubahan fisik. Perubahan yang terjadi pada remaja putri yaitu ditandai dengan mulainya menstruasi, perubahan pada dada, tumbuhnya rambut kemaluan dan juga pembesaran panggul (Dartiwen & Aryanti, 2021). Pada masa remaja terdapat perubahan – perubahan yang terjadi seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis, maupun sosial, dimana kondisi tersebut dinamakan dengan masa pubertas. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi (WHO, 2024). Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita di seluruh dunia sekitar 45%. Sedangkan di Indonesia berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, persentase wanita usia 10-59 tahun yang mengalami menstruasi tidak teratur sebanyak 14,5%. Lebih jelasnya, sebanyak 11,7% remaja usia 15-19 tahun di Indonesia mengalami menstruasi yang tidak teratur dan sebanyak 14,9% wanita yang tinggal di daerah perkotaan di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur.

Siklus menstruasi sangat bervariasi pada setiap orang atau individu. Gangguan menstruasi pada remaja dapat memberikan dampak negatif yang cukup signifikan seperti *hormone imbalance*, gangguan menstruasi pada remaja dapat menyebabkan hormone menjadi tidak stabil sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi volume darah yang akan keluar dan lama waktu menstruasi (Ilham *et al.*, 2021).

Menurut Prawirohardjo (2019), Reproduksi manusia yang normal melibatkan interaksi antara berbagai hormon dan organ, yang diatur oleh hipotalamus. Hipotalamus menghasilkan hormon yang disebut releasing factors (RH). RH berjalan ke hipofisa (sebuah kelenjar yang terletak di bawah hipotalamus) dan merangsang hipofisa untuk melepaskan hormon lainnya. Misalnya *gonadotropin-releasing hormone* (dihasilkan oleh hipotalamus) merangsang hipofisa untuk menghasilkan *luteinizing hormone* (LH) dan

*follicle-stimulating hormone* (FSH). LH dan FSH merangsang pematangan kelenjar reproduktif dan pelepasan hormon seksual. Siklus menstruasi dikendalikan oleh sistem hormon dan dibantu oleh kelenjar hipofisis. Selain dipengaruhi oleh hormon estrogen, siklus menstruasi juga dipengaruhi oleh hormon progesteron. Apabila kinerja otak berkurang karena jumlah oksigen yang diterima tidak optimum maka akan mempengaruhi kerja hipotalamus. Hipotalamus yang terganggu akan berdampak pula pada kerja hormon yang dapat merangsang pematangan kelenjar reproduksi dan pelepasan hormon seksual menjadi terhambat atau lebih lama bekerja. Sehingga biasanya siklus menstruasi tersebut tidak teratur dan panjang.

Edukasi kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan kemampuan melalui proses pembelajaran sehingga diharapkan mampu memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan. Edukasi kesehatan tidak hanya terkait pada peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik kesehatan, tetapi juga merupakan upaya untuk meningkatkan atau memperbaiki lingkungan (baik fisik maupun nonfisik) dalam rangka memelihara dan meningkatkan kesehatan (Notoatmodjo, 2016). Penelitian oleh Yolandiani *et al.*, (2021) bahwa faktor stress, status gizi, durasi tidur dan aktivitas fisik mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja. Berdasarkan hasil studi literatur yang dilakukan oleh Fauziah (2022) menunjukkan bahwa terdapat faktor yang dapat mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi remaja diantaranya status gizi, asupan gizi, kecukupan asupan gizi, tingkat stress, Indeks Massa Tubuh (IMT), kadar HB, dan aktivitas fisik. Diketahui pula bahwa faktor dominan yang menyebabkan keteraturan siklus menstruasi remaja adalah status gizi. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang dismenore melalui promosi Kesehatan.

## METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat adalah pendidikan

---

masyarakat. Metode diimpelentasikan dalam bentuk penyuluhan dan diskusi interaktif yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta mengenai topik yang dibahas.

#### **a) Mitra dan Sasaran**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan melalui kemitraan dengan salah satu SMK Negeri di Tangerang. Sasaran kegiatan adalah 65 remaja putri.

#### **b) Waktu dan tempat**

Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada bulan Agustus 2025. Lokasi pengabdian masyarakat berada di SMK N Tangerang.

#### **c) Prosedur Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan melalui tiga tahapan utama yang sistematis, yaitu:

##### **1. Tahap Persiapan**

Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan kepala sekolah SMK. Tim mengajukan proposal dan meminta perijinan dari pihak sekolah. Tim juga menyiapkan materi penyuluhan tentang gangguan siklus menstruasi dalam bentuk presentasi PowerPoint, leaflet edukasi dan gambar ilustrasi agar materi lebih mudah dipahami oleh peserta.

##### **2. Tahap Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pembukaan dan perkenalan oleh tim pengabdian. Selanjutnya dilakukan pemaparan materi menggunakan proyektor sebagai media visual untuk memperjelas penyampaian informasi.

##### **3. Tahap Evaluasi**

Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan untuk mengetahui pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui observasi antusias peserta dan

partisipasi dalam diskusi. Selain itu, diberikan pertanyaan reflektif diakhir sesi untuk mengetahui sejauh mana peserta memahami isi materi dan manfaat kegiatan ini.

#### **HASIL**

Berdasarkan hasil pelaksanaan penyuluhan pengabdian kepada masyarakat tentang penyuluhan dismenore, terdapat 65 peserta yang hadir saat penyuluhan tersebut. Sebelum dilakukan penyuluhan, saya dan tim memberikan pertanyaan secara langsung tentang bagaimana cara menerapkan pola hidup sehat dan bagaimana cara mencegah gangguan siklus menstruasi. Banyak siswa yang belum mengetahui bahwa dengan pola hidup sehat, maka akan mengurangi resiko gangguan siklus menstruasi. Namun, setelah diberikan materi penyuluhan, seluruh peserta mampu memahami dengan baik. Kegiatan ini dilakukan bersama dengan tim. Berikut adalah foto kegiatan pengabdian kepada masyarakat.



**Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat**

#### **PEMBAHASAN**

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan hormon dan perubahan fisik. Perubahan yang terjadi pada remaja putri yaitu ditandai dengan mulainya menstruasi, perubahan pada dada, tumbuhnya rambut kemaluan dan juga pembesaran panggul (Dartiwen & Aryanti, 2021). Siklus menstruasi sangat bervariasi pada setiap orang atau individu.

Gangguan siklus menstruasi merupakan masalah Kesehatan reproduksi yang sering kali terjadi pada remaja putri, terutama pada remaja putri usia reproduktif. Siklus

menstruasi merupakan salah satu indikator dalam Kesehatan reproduksi Wanita, dalam hal ini keteraturan siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya pola makan. Pola makan yang buruk dapat menjadi salah satu faktor utama dalam gangguan siklus menstruasi, hal ini dikarenakan pola makan yang buruk dapat mempengaruhi metabolisme hormone dalam tubuh. Remaja putri yang mengalami defisiensi seperti zat besi, vit B6, vit D, dan asam lemak akan lebih rentan dapat mengalami gangguan siklus menstruasi. Selain itu, pola makan yang buruk juga dapat mempengaruhi keseimbangan hormone hormone terganggu. Hormon yang dimaksud seperti Estrogen, Progesteron, LH, dan FSH hormon tersebut memiliki peran penting dalam fase siklus menstruasi sehingga Ketika hormon tersebut terganggu hal itu dapat menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur, memanjang, memendek, atau amenorrhea (Putri *et al*, 2024).

Penelitian terdahulu telah menunjukkan hasil yang sejalan dengan temuan penelitian ini. Sebuah studi yang dilakukan oleh Itna *et al.*, (2024) menemukan bahwa pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji, berhubungan signifikan dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. Hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai  $p = 0,001$  yang mengindikasikan bahwa remaja dengan kebiasaan konsumsi fast food memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan siklus menstruasi. Hasil penelitian Carolin *et al.*, (2025) terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi di SMK. Status gizi memiliki hubungan dengan siklus menstruasi karena lemak tubuh berpengaruh terhadap peran hormon estrogen. Ketika jumlah lemak dalam tubuh meningkat, jumlah estrogen dalam darah meningkat dan siklus menstruasi menjadi lebih lama. Remaja dengan status gizi tidak normal akan terjadinya penurunan fungsi hipotalamus dan menyebabkan tidak adanya rangsangan hipofisa anterior yang bertugas untuk memproduksi FSH (*Follicle*

*Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone*) dengan peranan sebagai perangsang tumbuhnya folikel dan matangnya ovum. Hasil penelitian Kesuma *et al* (2024) terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan gangguan siklus menstruasi pada siswi di SMK Plus Trimitsa tahun 2023. Berdasarkan hasil uji spearman yang dilakukan oleh Sulistya *et al* (2023) didapati ( $P\text{-value}=0,000<0,05$ ) yang memiliki arti ada keterkaitan yang erat konsumsi *junk food* dengan keteraturan siklus menstruasi.

Aktivitas fisik yang berlebihan dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesterone. Aktivitas fisik yang berlebihan apabila tidak diseimbangi dengan asupan nutria yang cukup akan menyebabkan defisit energi. Ketika tubuh mengalami defisit energi hal tersebut dapat mengganggu aksis *Hipotalamus Pituitari Ovarium* (PHO) yang mengatur siklus menstruasi. Ketika tubuh kekurangan energi, hipotalamus dapat mengurangi sekresi GnRh yang mempengaruhi pelepasan LH dan FSH yang mengakibatkan ovulasi dapat terganggu atau bahkan berhenti dan menyebabkan siklus menstruasi yang tidak teratur (Kumar *et al.*, 2021). Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan obesitas yang dapat memicu hiperestrogenemia dan gangguan menstruasi seperti polimenorea atau hipermenorea. Oleh karena itu, aktivitas fisik yang seimbang sangat penting untuk memastikan keseimbangan hormonal yang optimal dan menjaga keteraturan siklus menstruasi.

Berdasarkan hasil tanya jawab kepada peserta pengabdian kepada masyarakat, Banyak remaja putri yang belum mengetahui bahwa dengan pola hidup sehat, maka akan mengurangi resiko gangguan siklus menstruasi.

Berdasarkan hasil pelaksanaan penyuluhan pengabdian kepada masyarakat para peserta yaitu para remaja putri telah mendapatkan penjelasan cara mengatasi gangguan siklus menstruasi diantaranya dengan sering berolahraga setiap 2-3 kali seminggu, dan mengurangi konsumsi makanan

*junkfood*. Dengan pola makan dan pola hidup yang sehat dan seimbang, maka akan sangat berkontribusi dalam keteraturan siklus menstruasi. Sebagai rencana tindak lanjut dapat dilakukan seperti melibatkan guru, petugas UKS, kader kesehatan remaja, atau tenaga kesehatan setempat untuk memberikan pendampingan dan motivasi kepada remaja dalam menerapkan perilaku hidup sehat serta menyediakan media edukasi seperti leaflet, poster, atau grup media sosial yang berisi informasi tentang kesehatan menstruasi dan gaya hidup sehat sehingga peserta dapat mengakses informasi secara mandiri.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa penyuluhan kepada pola hidup sehat sangat bermanfaat. Hal ini dikarenakan dengan adanya penyuluhan tersebut maka remaja putri dapat terhindar dari gangguan siklus menstruasi. Diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan tentang pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan gangguan siklus menstruasi sehingga tidak mengganggu aktivitas mereka di sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Carolin, B. T., Novelia, S., & Fatih, S. M. (2025). Hubungan Antara Kadar Hemoglobin Dan Status Gizi Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Siswi. *Jurnal Kesehatan Abdurahman*, 14(1), 50-57.
- Dartiwen & Aryanti, M. (2021). *Asuhan Kebidanan pada Remaja dan Perimenopause*. Yogyakarta: Deepublish.
- Fauziah, E. N. (2022). Literature review analisis faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi remaja puteri. *Jurnal Permata Indonesia*, 13(2).
- Ilham, M. A., Islamy, N., & Nasution, S. H. (2021). *Gangguan siklus menstruasi pada remaja: Literature review*. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1).
- Kesuma, V., Indrayani, T., & Carolin, B. T. (2024). Analysis of Factors Related to

Menstrual Cycle Disorders among Female Students.

- Kumar, P., Sharma, A., & Gupta, Y. (2021). Impact of insulin resistance and obesity on menstrual irregularities in women: A systematic review. *Journal of Endocrinology & Metabolism*, 14(3), 56-72.
- Notoatmodjo, S. (2016). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prawirohardjo S. (2019), *Ilmu Kebidanan. Edisi 3. Cetakan 8*, Yayasan Bina Pustaka, Jakarta.
- Putri, A., et al. (2024). Pengaruh pola makan terhadap gangguan siklus menstruasi pada wanita usia subur. *Jurnal Kesehatan Malahayati*, 15(1), 45-56.
- Sulistya, I., Hapsari, A., & Wardani, H. E. (2023). Hubungan status gizi, aktivitas fisik dan konsumsi junk food dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 2 Kota Malang. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(4), 436-447.
- World Health Organization. (2024). *Adolescent health*. WHO.
- Yolandiani, R. P., Fajria, L., & Putri, Z. M. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan Siklus menstruasi pada remaja Literatur Review. *E-Skripsi Universitas Andalas*, 68, 1-11.