

## PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWI SMA PLUS BABUSALAM TENTANG AMK "ANEMIA, MENSTRUASI KACAU DAN KEPUTIHAN" MELALUI PROGRAM PENYULUHAN KESEHATAN

Intan Karlina<sup>1</sup>, Diani Aliansy<sup>2</sup>, Salma Nurhaliza<sup>3</sup>, Riska Puteri Fadilah<sup>4</sup>, Azka Meylita<sup>5</sup>, Andi Aurelia Putri<sup>6</sup>, Silvi Rahmawati<sup>7</sup>, Ahlam Azzahra<sup>8</sup>, Salsabila Konita Putri<sup>9</sup>

[intankarlinan@rajawali.ac.id](mailto:intankarlinan@rajawali.ac.id)<sup>1</sup>, [dianialiansy@gmail.com](mailto:dianialiansy@gmail.com)<sup>2</sup>, [salmaanurr23@gmail.com](mailto:salmaanurr23@gmail.com)<sup>3</sup>, [riskaputrifadilah@gmail.com](mailto:riskaputrifadilah@gmail.com)<sup>4</sup>, [ameylitaa@gmail.com](mailto:ameylitaa@gmail.com)<sup>5</sup>, [andiaureliaputri@gmail.com](mailto:andiaureliaputri@gmail.com)<sup>6</sup>, [rahmawatisilvi844@gmail.com](mailto:rahmawatisilvi844@gmail.com)<sup>7</sup>, [jaraaaahlam19@gmail.com](mailto:jaraaaahlam19@gmail.com)<sup>8</sup>, [konitaputrisalsabila@gmail.com](mailto:konitaputrisalsabila@gmail.com)<sup>9</sup>

Institut Kesehatan Rajawali

### Abstrak

World Health Organization (WHO) dalam world health statistics tahun 2021 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif (15-49) di dunia tahun 2019 berkisar sebanyak 29.9 %. Hasil laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 oleh Balitbangkes di Indonesia prevalensi anemia pada remaja putri berkisar sebesar 27.2 % pada kelompok usia 15-24 tahun. Penyebab anemia umumnya karena kurangnya pengetahuan tentang anemia, kekurangan zat besi, asam folat, vitamin B12 dan Vitamin A. Keputihan di definisikan sebagai cairan dari kelamin perempuan (vagina) yang berlebihan selain air kencing atau darah. Sifatnya bisa normal atau tidak normal. Menstruasi merupakan tanda kematangan seksual pada remaja perempuan. Proses ini terjadi ketika lapisan endometrium uterus terlepas yang menyebabkan perdarahan vagina secara berkala. Perilaku personal hygiene merupakan faktor yang sangat penting dalam pencegahan masalah keputihan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan baru terhadap remaja putri tentang pencegahan anemia menjaga Personal Hygiene saat menstruasi dan kejadian keputihan pada siswi SMA kelas X-XII di SMA Plus Babussalam Dago Atas Bandung. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini terdiri dari survey, pemberian materi oleh Mahasiswi dan diskusi. Proses evaluasi terjadi peningkatan dari sebelum pematerian dan sesudah pematerian dengan diadakannya pretest dan post test. Hasil sebelum dan sesudah dibandingkan untuk mengukur pemahaman siswi tentang Anemia, menstruasi kacau dan keputihan.

**Kata Kunci:** Anemia, Personal Hygiene, Menstruasi, Keputihan, Remaja Putri.

### ABSTRACT

The World Health Organization (WHO) in its 2021 world health statistics shows that the prevalence of anemia in women of reproductive age (15-49) in the world in 2019 was around 29.9%. The results of the 2018 Basic Health Research report by Balitbangkes in Indonesia, the prevalence of anemia in young women is around 27.2% in the 15-24 year age group. The cause of anemia is generally due to lack of knowledge about anemia, lack of iron, folic acid, vitamin B12 and Vitamin A. Vaginal discharge is defined as excessive fluid from the female genital organs (vagina) apart from air or blood in urine. Its nature can be normal or abnormal. Menstruation is a sign of sexual maturity in adolescent girls. This process occurs when the endometrial lining of the uterus is shed, causing periodic vaginal bleeding. Personal hygiene behavior is a very important factor in preventing vaginal discharge problems. This research aims to provide new insight to young women about preventing anemia, maintaining personal hygiene during menstruation and the incidence of vaginal discharge in female high school students in classes X-XII at SMA Plus Babussalam Dago Atas Bandung. This Community Service Method is carried out using lecture and question and answer discussion methods as well as pre-test and post-test. The results of increasing knowledge of young women regarding anemia prevention issues, personal hygiene methods during menstruation and the incidence of vaginal discharge.

**Keywords:** Anemia, Personal Hygiene, Menstruasi, Keputihan, Remaja Putri.

## **PENDAHULUAN**

Anemia, keputihan, dan gangguan menstruasi merupakan beberapa masalah Kesehatan yang sering dialami oleh remaja putri, terutama pada usia 15-18 tahun. Anemia adalah kondisi di mana tubuh memiliki kadar hemoglobin (Hb) yang lebih rendah dari normal, yang dapat menyebabkan gejala seperti lelah, pucat, dan sakit kepala (WHO2019).

Keputihan adalah keluarnya cairan dari vagina yang normal dan sehat, namun dapat menjadi patologis jika disertai dengan gejala seperti bau tidak sedap, gatal, atau perubahan warna dan tekstur (ACOG,2020). Menstruasi adalah proses keluaranya darah dari rahim wanita setiap bulan karena tidak terjadi kehamilan. Namun, gangguan menstruasi seperti amenorea (tidak menstruasi), dismenorea (nyeri menstruasi), dan menorrhagia (perdarahan berlebihan) dapat mempengaruhi kualitas hidup remaja putri (Mayo Clinic,2020).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020, prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia mencapai 23,8%. Keputihan patologis juga merupakan masalah kesehatan yang sering dialami oleh remaja putri, dengan prevalensi sekitar 20-30% (Sutanto, 2019). Gangguan menstruasi seperti dismenorea dan menorrhagia juga dapat mempengaruhi kualitas hidup remaja putri, dengan prevalensi sekitar 10-20% (Widyastuti, 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan dari penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang anemia, keputihan, dan gangguan menstruasi, serta memberikan informasi tentang cara pencegahan dan pengobatan yang tepat pada siswa SMA Plus Babussalam Dago Atas Bandung merupakan salah satu sekolah menengah atas yang memiliki jumlah siswi yang cukup besar. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara anemia, keputihan, dan gangguan menstruasi pada siswi SMA kelas X-XII di SMA Plus Babussalam Dago Atas Bandung.

## **METODE**

Metode yang digunakan pada kegiatan ini meliputi persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan ini meliputi permintaan perizinan dari pihak kampus dan sekolah yang dituju untuk tempat penelitian. Juga persiapan alat dan bahan yang digunakan untuk kegiatan ini berlangsung, dan dilakukannya survey terlebih dahulu untuk mengetahui apa permasalahan utama yang dialami oleh para siswi sekolah tersebut dengan menggunakan pretest dan kuisioner. Setelah terakumulasikan hasil dari survey dan permasalahan yang didapat, dilanjutkan dengan tahap pelaksanaan. Pada tahap pelaksanaan ini meliputi pemaparan materi oleh kami mengenai permasalahan yang diambil yaitu Anemia, Menstruasi kacau dan Keputihan, dan juga dilakukannya Games monopoli yang merupakan bagian dari evaluasi. Pada tahap Evaluasi diadakannya sesi diskusi dan tanya jawab juga pengisian soal post test. Setelah dilihat hasil dari post test dan dibandingkan dengan pre test yang dilakukan pada tahap survey, dapat disimpulkan bahwa perbandingan antara keduanya terjadi perbedaan yang signifikan yaitu terjadi peningkatan pemahaman pada siswi di SMA Plus Babussalam.

Kegiatan ini adalah salah satu upaya untuk memberi pemahaman dan kesadaran dari masing-masing remaja perempuan agar bisa lebih aware pada kesehatan reproduksinya. Sasaran target penelitian ini adalah seluruh remaja perempuan SMA Plus Babussalam dari kelas 10-12 yang berjumlah 32 orang. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 24 Januari 2025.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Anemia merupakan masalah kesehatan yang paling sering dijumpai di seluruh dunia terutama di negara berkembang. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (2023), prevalensi anemia untuk semua kelompok umur di Indonesia sebesar 16,2%; sementara untuk gender perempuan relatif lebih tinggi sebesar 18% dibandingkan laki-laki 14,4% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Data terakhir WHO pada tahun 2019, prevalensi anemia

di Indonesia adalah 31,2% (20,4- 44,4) dan termasuk dalam 10 besar kasus anemia tertinggi di Asia Tenggara (World Health Organization, 2020).

Berdasarkan penelitian Kelompok Tujuh bahwa jumlah kuisioner yang diisi oleh para siswa menyatakan sebanyak 25 responden pernah di berikan Tablet Tambah Darah namun tidak meminumnya, 14 responden yang tidak suka sayuran.

Tabel 1. Kategori Responden berdasarkan Penyebab Anemia

Tidak minum Tablet Tambah Darah	Tidak suka Sayuran
75,75 %	28,38 %

Dari hasil kuisioner yang telah di isi oleh para siswi menyatakan bahwa sebanyak 75,75% siswi tidak meminum Tablet Tambah Darah. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya pemberian edukasi mengenai permasalahan Anemia serta penyebabnya guna untuk memberikan kesadaran bagi diri sendiri untuk menjaga tubuh agar bisa terhindar dari permasalahan ini sedini mungkin.



Gambar 1. Memberikan materi Anemia dengan media Power Point.

Kegiatan Penyuluhan Kelompok Tujuh yang kami lakukan pada siswi SMA Plus Babussalam terkait permasalahan anemia ini adalah pemberian materi dengan menggunakan power point dengan durasi waktu presentasi 10-20 menit, selain itu pada pematieran Anemia ini kami menggunakan permainan edukatif yaitu permainan monopoli dimana pada materi anemia ini kami bertanya apa yang telah di presentasikan guna untuk melihat kefokuskan para siswi dan juga membuat pembelajaran menjadi semakin seru, kami juga membuat booklet pada pematieran anemia ini karena harapan kami adalah bukan hanya sebatas membuat para siswi menjadi sekedar tahu namun yang kami harapkan adalah para siswi dapat mengingat dan menerapkannya dalam kehidupan sehari - hari dimulai dari sedini mungkin karena kita perempuan akan menjadi seorang Ibu, jika pemenuhan kebutuhan nutrisi tidak terpenuhi maka akan mempengaruhi masa yang akan datang.

Berikut merupakan inti materi yang kami bahas pada kegiatan penyuluhan mengenai Anemia, Anemia pada remaja putri umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi yang terjadi akibat kehilangan darah selama menstruasi. Oleh karena itu, salah satu cara mengatasi anemia adalah dengan mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi seperti daging merah, hati, bayam, dan kacang-kacangan. Selain itu, mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin C seperti jeruk dan tomat juga dapat membantu penyerapan zat besi dalam tubuh. Siswi juga dianjurkan untuk menghindari konsumsi teh atau kopi setelah makan karena dapat menghambat penyerapan zat besi. Selain dari aspek nutrisi, penting juga untuk menjaga pola hidup sehat dengan olahraga teratur dan istirahat yang cukup agar produksi sel darah merah dalam tubuh tetap optimal. Jika anemia sudah dalam kondisi parah, maka sebaiknya segera berkonsultasi dengan tenaga medis untuk mendapatkan suplemen zat besi atau penanganan

lebih lanjut.

Selain membahas anemia, kelompok tujuh membahas mengenai pengertian, proses terjadinya menstruasi, cara mengatasi gangguan saat menstruasi, dan cara mengatasi nyeri menstruasi. Masa paling rentan seseorang mengalami gangguan menstruasi ialah saat tahun pertama mengalami menstruasi yaitu sekitar 75% remaja putri mengalami gangguan menstruasi. Gangguan menstruasi yang sangat biasa terjadi ialah tertundanya menstruasi, tidak teraturnya siklus menstruasi, area tubuh mengalami nyeri, dan pendarahan di luar kewajaran saat menstruasi Indonesia mengalami gangguan siklus menstruasi sementara 14,9% mengalami gangguan menstruasi di daerah perkotaan. Beberapa penelitian menunjukkan tingginya prevalensi remaja putri yang mengalami gangguan siklus mens, diantaranya penelitian dengan persentase sebesar 93,2% yang dilakukan pada remaja putri berusia 10-19 tahun (Miraturrofi'ah, 2020).

Berdasarkan dari hasil penelitian kelompok tujuh sebanyak 27 responden yang mengisi kuisioner sering mengalami gangguan menstruasi dan keputihan. Sebagian siswi mengalami keluhan disminore saat menstruasi serta mengalami siklus menstruasi yang kacau. Hal ini dikarenakan gaya hidup dan pola makan siswa yang tidak baik. Seluruh siswa memiliki pengetahuan yang buruk mengenai perawatan diri selama menstruasi, cara menangani gangguan saat menstruasi dan proses terjadinya menstruasi. Selain pengetahuan, kemungkinan faktor kebudayaan pun dapat berpengaruh dalam perawatan diri selama menstruasi, seperti masih diyakini beberapa kepercayaan saat menstruasi, sebagai contoh tidak boleh berkeramas ataupun membatasi aktivitas sehari-hari. Faktor tersebut dapat membuat sikap siswi menjadi tidak mendukung dalam perawatan diri saat menstruasi.



Gambar 2. Memberikan materi Menstruasi dan Keputihan dengan media Power Point.

Selain siswi mengalami disminore dan menstruasi kacau, para siswi banyak yang mengalami keputihan, yang dimana keputihan pada remaja dapat menyebabkan masalah pada sistem reproduksi, hal itu juga yang bisa menyebabkan terjadi gangguan pada saat menstruasi. Ada beberapa siswa yang mengatakan bahwa keputihannya sering dan terasa berbau. Itu bisa disebabkan karena personal hygiene yang tidak baik yang menyebabkan munculnya bakteri dan jamur. Maka dari itu siswi harus mengetahui keputihan pada sistem reproduksi dan penyebab sejak dini. Pengetahuan yang didapatkan sejak dini itulah dapat mengubah perilaku hidup seseorang agar mereka dapat melakukan personal hygiene dengan baik, dan mencegah terjadinya masalah Kesehatan reproduksi (Mokodongan et al., 2015)

Berikut merupakan inti materi yang kami bahas dalam penyuluhan mengenai menstruasi dan keputihan. Menstruasi merupakan kematangan sistem reproduksi pada remaja putri yang biasa terjadi dengan siklus 21-35 hari dalam 1 bulan. Siklus menstruasi ada 4 yaitu fase menstruasi, fase folikuler, fase ovulasi, dan fase luteal. Selain itu gangguan menstruasi yang terjadi biasanya disminorea primer dan disminorea sekunder, gangguan yang sering terjadi pada remaja yaitu disminorea primer yang didefinisikan sebagai menstruasi yang menyakitkan tanpa adanya patologi panggul. Selain itu Keputihan pada masa subur seringkali menjadi tanda bahwa seorang wanita sedang dalam periode ovulasi atau pelepasan telur. Saat

ovulasi, tubuh menghasilkan lebih banyak lendir serviks untuk membantu sperma bergerak menuju sel telur. Keputihan yang normal merupakan keputihan yang tidak berbau dan tidak berwarna yang tidak menyebabkan gatal dan iritasi. Sedangkan keputihan yang tidak normal yaitu keputihan yang berbau busuk, berwarna kuning atau hijau dan terasa gatal sampai iritasi. Agar terhindar dari gangguan menstruasi dan keputihan maka harus mengubah pola hidup yang tidak sehat menjadi sehat dan harus lebih memperhatikan personal hygiene serta pengetahuan yang baik mengenai perawatan sistem reproduksi.

Maka dari itu untuk membangun generasi muda yang sehat diperlukan adanya program pemberian edukasi yang memadai oleh tim Kesehatan dalam hal perawatan sistem reproduksi. Baik kepada remaja putri, ibu mereka, dan para gurunya. Ibu dan guru merupakan dua sosok yang cenderung lebih dekat dengan remaja putri dibanding dengan sosok lainnya. Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses untuk menyadarkan, meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku masyarakat tentang kesehatan. Pendidikan kesehatan bertujuan agar masyarakat menyadari dan mengetahui cara memelihara kesehatan, menghindari atau mencegah dari hal-hal yang merugikan kesehatan serta bagaimana mencari pengobatan yang tepat (Notoatmojo, 2007).

Kegiatan penyuluhan melawan anemia, menstruasi kacau dan keputihan berlangsung lancar. Peserta tampak antusias mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Kegiatan penyuluhan melawan anemia, menstruasi kacau dan keputihan dengan metode pemaparan materi, diskusi, tanya jawab dan game dapat meningkatkan fokus peserta. Sebelum dilakukan penyuluhan terlebih dahulu pemateri memberikan pretest kepada peserta, setelah itu pemateri menyampaikan materi tentang anemia, menstruasi kacau dan keputihan. Peserta sangat antusias dalam menerima materi hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang disampaikan oleh peserta. Remaja putri yang mengikuti kegiatan terlihat tertib dan sesuai dengan yang diarahkan oleh panitia.

Setelah peserta mengikuti kegiatan dilakukan evaluasi pelaksanaan kegiatan dengan memberi posttest pada peserta dengan hasil sebagaimana terlihat pada tabel berikut

Tabel 2. Pre-Posttest Melawan Anemia, Menstruasi Kacau dan Keputihan

Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan	(%)	Sesudah Penyuluhan	(%)
Baik	11	35%	20	70%
Cukup	8	25%	12	25%
Kurang	13	40%	1	5%
Total	32 orang	100%	32 orang	100%

Berdasarkan hasil kegiatan didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia, menstruasi kacau dan keputihan setelah dilakukan penyuluhan. Sebelum dilaksanakan penyuluhan pengetahuan remaja putri yang memiliki pengetahuan kurang adalah 13 orang (40%) dan yang memiliki pengetahuan baik 11 orang (35%) serta yang memiliki pengetahuan cukup 11 orang (25%).

Setelah dilakukan penyuluhan pada remaja putri, yang memiliki pengetahuan baik meningkat menjadi 20 orang (70%), pengetahuan kurang menurun menjadi 1 orang (5%) dan pengetahuan cukup meningkat menjadi 12 orang (25%).

Berdasarkan data diatas penyuluhan yang dilakukan tim institut kesehatan rajawali mempunyai dampak pada pengetahuan remaja putri tentang anemia, menstruasi kacau dan keputihan, diharapkan setelah remaja putri mendapatkan wawasan baru akan adanya perbedaan perilaku pada cara mengatasi anemia menstruasi kacau dan keputihan dari yang sebelumnya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan Kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan di SMA Plus Babussalam Dago Atas Bandung berfokus pada peningkatan pengetahuan dan sikap siswi

kelas X hingga XII terkait isu-isu kesehatan reproduksi yang krusial, yaitu anemia, keputihan, dan gangguan menstruasi

Metode penyuluhan yang diterapkan meliputi presentasi, diskusi interaktif, dan evaluasi menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta. Sebelum penyuluhan, hasil pre-test menunjukkan bahwa banyak siswi yang memiliki pengetahuan kurang mengenai anemia, cara menjaga personal hygiene saat menstruasi, serta penanganan keputihan. Namun, setelah penyuluhan berlangsung, terdapat peningkatan signifikan dalam pemahaman siswi, di mana jumlah siswi yang memiliki pengetahuan baik meningkat dari 35% menjadi 70%. Hal ini menandakan efektivitas penyuluhan yang dilakukan dan menunjukkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan.

Dengan memberikan media berupa booklet diharapkan dapat membantu responden dalam memahami materi yang diberikan. Melalui penelitian ini diharapkan sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan ini dapat menjadi langkah awal yang signifikan dalam membangun generasi muda yang lebih sehat dan terinformasi. Dengan adanya peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap di kalangan siswi, mereka diharapkan tidak hanya dapat menjaga kesehatan diri sendiri, tetapi juga mampu menyebarkan informasi dan kesadaran ini kepada teman-teman dan komunitas mereka. Hal ini akan menciptakan efek berantai yang positif, di mana generasi mendatang lebih siap menghadapi tantangan kesehatan yang ada. Diharapkan, kegiatan serupa dapat terus dilakukan di berbagai sekolah untuk menjangkau lebih banyak remaja, sehingga mereka dapat tumbuh menjadi individu yang sehat, peduli, dan siap untuk berkontribusi secara positif di masyarakat. Dengan demikian, penyuluhan kesehatan ini tidak hanya memberikan manfaat langsung kepada peserta, tetapi juga berpotensi untuk meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan di masa mendatang.

### **Saran**

Selain pre-test dan post-test, evaluasi jangka panjang dapat dilakukan oleh sekolah untuk mengukur keberlanjutan perubahan perilaku dan pengetahuan siswi. Wawancara mendalam atau studi kasus dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam dan juga mengingat efektivitas program ini, disarankan untuk meningkatkan frekuensi penyuluhan, misalnya dengan mengadakannya secara berkala (misalnya, setiap semester) atau menyelenggarakan sesi-sesi tambahan yang fokus pada isu-isu spesifik berdasarkan kebutuhan siswi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adriani. (2017) "Faktor-Faktor Anemia pada Remaja Putri." *Jurnal Ilmiah* 3, no. 2: Surakarta.
- Rompas, S., dan Bidjuni, H. (2020) "Hubungan Personal Hygiene Saat Menstruasi Dengan Kejadian Pruritus Vulvae Pada Remaja Di SMA Negeri 7 Manado." *J Keperawatan* 8, no. 1: 68.
- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020) "Menstruation."
- Mayo Clinic. (2020) "Vaginal Discharge."
- Sutanto. (2019) "Keputihan Patologis pada Wanita Usia Reproduksi." *Jurnal Kesehatan Reproduksi* 10, no. 2: 123-130.
- Widyastuti. (2020) "Gangguan Menstruasi pada Wanita Usia Reproduksi." *Jurnal Kesehatan Reproduksi* 11, no. 1: 45-52.