

## **PENGGUNAAN APLIKASI KALENDER MENSTRUASI GUNA MENINGKATKAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA DI KELURAHAN GUNUNG ANYAR TAMBAK**

Nyna Puspita Ningrum<sup>1\*</sup>, Tetty Rihardini<sup>2</sup>, Desta Ayu Cahya Rosyida<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya  
INDONESIA

Email: [nyna@unipasby.ac.id](mailto:nyna@unipasby.ac.id)

### **ABSTRAK**

*Permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi sering muncul pada remaja terutama remaja putri seringkali bersumber dari kurangnya informasi, pemahaman dan kesadaran untuk melaksanakan perilaku sehat secara reproduksi. Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) berjudul Penggunaan Aplikasi Kalender Menstruasi Guna Meningkatkan Kesehatan Reproduksi Remaja di Kelurahan Gunung Anyar Tambak Surabaya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kualitas kesehatan reproduksi para remaja putri di wilayah kelurahan Gunung Anyar Tambak Surabaya. Berdasarkan data di Provinsi Jawa Timur prevalensi gangguan yang sering terjadi pada remaja saat menstruasi perkiraan mencapai 20-90%. Wilayah Surabaya sendiri sebanyak 67% dan 30% wanita berumur 18-24 tahun melaporkan bahwa gangguan pada saat menstruasi seperti kram pada bagian perut sangat mengganggu aktivitas sehari-hari.*

*Dengan diadakannya penyuluhan mengenai penggunaan aplikasi android kalender menstruasi di harapkan para remaja putri mengetahui dan lebih memahami pentingnya mengetahui siklus haid mereka yang bertujuan juga untuk mengetahui adanya Polycystic ovary syndrome (PCOS).*

*Perempuan dengan gangguan sistem endokrin umum dapat mengalami menstruasi yang tidak teratur. Selain itu juga meningkatkan kesehatan reproduksi pada remaja. Dalam penyuluhan ini melibatkan beberapa kader dan remaja putri di kelurahan Gunung Anyar Tambak.*

**Kata Kunci:** Remaja Putri, Aplikasi Kalender Menstruasi, Kesehatan Reproduksi

### **PENDAHULUAN**

Rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Data WHO di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1, 2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Hasil Sensus Penduduk tahun 2010, jumlah kelompok usia 10-19 tahun sebanyak 43, 5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk Indonesia (WHO, 2014).

Masa remaja merupakan masa transisi, terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Remaja tidak hanya tumbuh menjadi lebih tinggi dan lebih besar, tetapi terjadi pula perubahan dalam tubuh yakni aktifnya sistem reproduksi (Jahja, 2011). Kesehatan reproduksi adalah keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial secara utuh, tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi (Marmi, 2014). Permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi sering muncul pada remaja terutama remaja putri seringkali bersumber dari kurangnya informasi, pemahaman dan kesadaran

untuk melaksanakan perilaku sehat secara reproduksi. Menstruasi merupakan pengeluaran darah dari uterus yang terjadi secara periodik dan siklik yang disebabkan oleh pelepasan endometrium akibat hormon ovarium mengalami penurunan terutama progesteron pada akhir siklus ovarium. Menstruasi merupakan proses alamiah yang dialami oleh semua perempuan, namun akan menjadi masalah jika disertai gangguan menstruasi seperti nyeri perut (Dismenore), payudara, pinggul, mual, pusing, Emosi yang tidakstabil serta gangguan penyerta yang lain (Kusmiran, 2014).

Aplikasi kalender menstruasi adalah aplikasi yang dapat membantu para wanita untuk melacak siklus menstruasi, siklus ovulasi, dan masa subur. Dengan memanfaatkan aplikasi ini para remaja dapat meminimalkan gangguan atau keluhan penyerta menstruasi sehingga tidak mengganggu aktivitas.

### **METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat di Kelurahan Gunung Anyar Tambak melalui tahap:

1. Pemberian penyuluhan kepada remaja
  - a. Pubertas
  - b. Kesehatan reproduksi remaja
  - c. Siklus Menstruasi
  - d. Gangguan Mestruasi
2. Pelatihan praktek penggunaan aplikasi android
3. Memantau hasil penyuluhan dan pelatihan

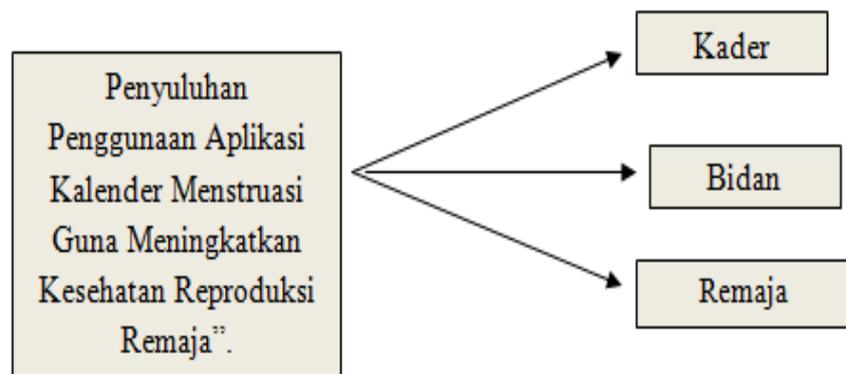
Adapun konsep yang diterapkan pada kegiatan ini mengatasi permasalahan di atas dengan pendekatan berbasis komunitas dimana strategi pemecahan masalah langsung ke sasaran.

Pada tahap pertama para remaja di wilayah kelurahan gunung anyar tambak dikumpulkan, selanjutnya diberikan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi meliputi pemahaman tentang pubertas, siklus mentruasi, gangguan menstruasi.

Tahap kedua dilanjutkan dengan demonstrasi cara penggunaan aplikasi kalender menstruasi melalui android sekaligus para peserta mengikuti langkah langkah penggunaan aplikasi tersebut.

Diakhir sesi dilakukan evaluasi tanya jawab untuk mengetahui sejauh mana pemahaman dari peserta tentang masteri yang telah disampaikan.

### Penyuluhan



Penyuluhan adalah memberi petunjuk pada orang lain yang belum atau kurang memahami pada suatu hal. Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan guna menambah pengetahuan dan wawasan bagi masyarakat melalui penyebaran pesan yang bertujuan untuk mempengaruhi perilaku baik individu maupun masyarakat untuk mencapai hidup sehat.



**Gambar 1 Pemberian Materi dan pelatihan**



**Gambar 2. Bersama remaja putri Posyandu Remaja**

## **HASIL**

Hasil Program Pengabdian Pada Masyarakat “Penggunaan Aplikasi Kalender Menstruasi Guna Meningkatkan Kesehatan Reproduksi Remaja” adalah:

1. Terdapat peningkatan pengetahuan, pemahaman kader dan para remaja putri tentang Pubertas melalui penyuluhan dan praktik aplikasi kalender menstruasi.
2. Terdapat peningkatan pengetahuan, pemahaman kader dan para remaja putrid tentang Kesehatan reproduksi melalui penyuluhan dan praktik aplikasi kalender menstruasi.
3. Terdapat peningkatan pengetahuan, pemahaman kader dan para remaja putri tentang Menstruasi melalui penyuluhan dan praktik aplikasi kalender menstruasi.
4. Terdapat peningkatan ketrampilan yang dimiliki kader dan remaja Putri dalam penerapan Aplikasi Android Kalender Mestruasi.

## **Simpulan**

Kegiatan penyuluhan, serta demonstrasi Penggunaan Aplikasi Kalender Menstruasi Guna Meningkatkan Kesehatan Reproduksi Remaja Telah dilaksanakan sesuai dengan teknikny.

Terdapat peningkatan pengetahuan, wawasan serta pemahaman remaja putri seputar masa pubertas dan perubahannya, siklus menstruasi dan berbagai keluhan yang sering muncul serta bagaimana cara mengatasinya.

Penerapan Penggunaan Aplikasi Kalender Menstruasi Guna Meningkatkan Kesehatan Reproduksi Remaja, sehingga para remaja dapat memantau kesehatan reproduksinya sendiri dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Perlu adanya tindak lanjut atas kegiatan penggunaan aplikasi kalender menstruasi mengingat pentingnya dalam menunjang Kesehatan Reproduksi Remaja.

Perlu adanya pengembangan pelatihan lanjutan pada Remaja seputar kesehatan reproduksi remaja

Perlu adanya penyuluhan maupun pelatihan seputar remaja dan kesehatan remaja, mengingat remaja merupakan generasi penerus bangsa yang diharapkan mempunyai tanggung jawab pada kesehatan disekitarnya.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Tak lupa kami sampaikan ucapan terimakasih kepada

1. Ibu Dr. Sukarjati, M.Kes Kepala LPPM Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
2. Itaqwati Oetami, SE.MM, selaku Lurah Gunung Anyar Tambak
3. Ibu Setiawandari, SST, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
4. Tim Pelaksana dan mahasiswa Prodi DIII kebidanan semester V Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
5. Anggota Posyandu Remaja dan kader Gunung Anyar tambak.

### DAFTAR PUSTAKA

Ali Imron. *Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja*. Ar-Ruzz: Yogyakarta. 2014

Jahja, Yudrik. 2011. *Psikologi Perkembangan*, Kencana: Jakarta.

Kusmiran, E. 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika: Jakarta.

Marmi. 2014. *Kesehatan Reproduksi*. Pustaka Belajar: Yogyakarta.

Panuji, Panut dan Umami, Ida. 1999. *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya

Sarwono.W.M *Psikologi remaja edisi revisi*. PT. Raja Grafindo Persada: Jakarta. 2013.

Soeitoe, Samuel. 1982. *Psikologi Pendidikan (Mengutamakan segi-segi Perkembangan)*. Jakarta: Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia.

Sujanto, Agus. 1996. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Rineka Cipta

WHO. 2014. *Maternal Mortality*: World Health Organization.

Wong, D.L, et al. 2010. *Buku ajar keperawatan pediatrik*. Vol.1. Jakarta: EGC