

Edukasi pranikah: Topik menstruasi

Farida Kartini*, Suesti, Dea Febrianti, Bella Riska Ayu, Liza Erviana, Sivana Gian, Ariska Fauzianty, Rahmatiar, Rima Muliani, Rabia Wardah

* Pusat Studi Perempuan, Keluarga, dan Bencana Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL

Article History:

Submission: 19-08-2023

Revised: 07-09-2023

Accepted: 09-09-2023

* Korespondensi:

Farida Kartini

faridakartini@unisayogya.ac.id

ABSTRAK

Berdasarkan data BPS angka pernikahan di Indonesia tahun 2016 sebanyak 1.837.168 pernikahan. Angka perceraian pada tahun yang sama sebanyak 365.633 perceraian. Banyak hal yang menjadi faktor penyebab perceraian. Oleh karenanya untuk mencegah terjadinya perceraian salah satunya dilakukan pendidikan pranikah. Pendidikan pranikah dimaksudkan untuk membantu calon pengantin mendapatkan bekal untuk membangun rumah tangganya. Salah satu materi yang perlu dibahas pada pendidikan pranikah adalah masalah kesehatan khususnya kesehatan reproduksi. Oleh karenanya dirasa sangat perlu untuk membekali para wanita mengenai pengetahuan seputar menstruasi. Pola menstruasi yang baik menunjukkan bahwa kesehatan reproduksi wanita baik pula sehingga peluang untuk mendapatkan keturunan juga besar. Solusi yang dapat dilakukan untuk membekali para wanita di usia pranikah adalah memberikan pendidikan kesehatan reproduksi mengenai menstruasi. Pendidikan pranikah ini diberikan pada kelompok muslimah PCIM Turki. Hasil edukasi terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 45% pada peserta.

Kata Kunci: Pranikah; edukasi; nikah; menstruasi.

Premarital education: Menstrual topics

ABSTRACT

Based on BPS data, the number of marriages in Indonesia in 2016 was 1,837,168 marriages. The divorce rate in the same year was 365,633 divorces. Many things are the factors that cause divorce. Therefore, to prevent divorce, one of them is premarital education. Premarital education is intended to help the bride and groom get provisions to build their household. One of the materials that need to be discussed in premarital education is health problems, especially reproductive health. Therefore it is felt very necessary to equip women with knowledge about menstruation. A good menstrual pattern indicates that a woman's reproductive health is also good so that the chances of getting offspring are also great. The solution that can be done to equip women at premarital age is to provide reproductive health education about menstruation. This premarital education is given to the PCIM Türkiye Muslimah group. The educational results showed an increase in knowledge of 45% of the participants.

Keywords: *Premarital; education; marriage; menstruation.*

1. PENDAHULUAN

Data BPS menyebutkan bahwa terdapat sebanyak 1.837.168 pernikahan dengan angka perceraian sebanyak 365.633 di Indonesia pada tahun 2016 [1]. Setiap tahunnya akan ada banyak pasangan yang akan menikah. Rentang usia penduduk (laki-laki + wanita) usia 20-24 tahun sebanyak 22.682,2 orang, usia 25-29 tahun sebanyak 22.356 orang, usia 30-34 tahun sebanyak 21.904,5 orang di Indonesia pada



tahun 2020. Jumlah pernikahan setiap tahunnya mencapai 2 juta pernikahan di Indonesia [2]. Angka perceraian menurut Kementerian Agama setiap tahunnya rata-rata 300 ribu perceraian di Indonesia.

Tujuan utama dari pernikahan adalah untuk melanjutkan kelangsungan keturunan [3]. Oleh karenanya persiapan yang baik dan matang sangat diperlukan, terutama yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi. Kesehatan reproduksi harus diperhatikan dengan demikian diharapkan ketika menginginkan keturunan, ketika hamil, melahirkan dan nifas bagi seorang wanita dapat berjalan dengan lancar dan baik [4].

Hal yang paling utama untuk mendeteksi kesehatan reproduksi bagi seorang wanita berkaitan dengan menstruasi [5]. Terjadinya menstruasi adalah suatu pertanda bahwa sistem reproduksi seorang wanita mulai aktif [6]. Seorang wanita seharusnya benar-benar dapat memahami hal-hal yang berkaitan dengan menstruasi dengan baik, namun, kenyataan di lapangan hal ini jauh dari harapan [7]. Sebenarnya bisa dimaklumi mengingat tidak semua bidang khususnya di bangku sekolah mengajarkan mengenai menstruasi ini.

Permasalahan yang ada berdasarkan pengalaman di praktek klinik, didapatkan bahwa hampir semua ibu hamil kurang atau bahkan tidak memperhatikan waktu terakhir menstruasi yang dialaminya, sehingga sangat menyulitkan untuk menilai usia kehamilan. Apalagi bila ibu baru memeriksakan dirinya pada kehamilan di atas 3 bulan, atau ibu memeriksakan kehamilan pada awal kehamilan namun tidak melakukan USG untuk menilai usia kehamilannya [8]. Oleh karenanya membekali wanita mengenai hal-hal seputar menstruasi sangatlah penting terutama bagi pasangan pranikah.

Menstruasi merupakan adalah perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus [9]. Jelas sekali setiap wanita normal yang sudah mengalami pubertas akan mengalami menstruasi setiap bulannya sampai sebelum menopause [10]. Oleh karenanya wanita wajib mengenali dirinya sendiri terutama mengenai menstruasi ini. Bagaimana siklus menstruasi, kapan terjadinya masa subur, gejala-gejala apa saja yang dirasakan wanita menjelang masa subur, apa yang terjadi pada tubuhnya selama siklus menstruasi dan lain sebagainya sangat perlu dipahami oleh setiap wanita [11].

Bagaimana pandangan Islam terkait menstruasi juga perlu dipahami. Mengapa seorang wanita dikatakan dalam keadaan kotor bila dalam keadaan menstruasi, apakah istilah “kotor” itu merupakan istilah kiasan atau istilah sesungguhnya sehingga perlu dijauhi (diasingkan)? Dalam QS. Al-Baqarah: 22 disebutkan: “Dan mereka bertanya kepadamu tentang Haid, katakanlah haid adalah kotoran. Oleh sebab itu jauhilah olehmu perempuan yang sedang haid dan janganlah kamu sekalian mendekati mereka sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, maka campurilah mereka kembali pada tempat yang telah diperintahkan oleh Allah kepadamu sekalian, sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat taubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri. Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Aisyah r.a., bahwa Rasulullah bersabda tentang haid, “Ini adalah perkara yang telah ditetapkan oleh Allah SWT kepada anak-anak Adam yang perempuan” [12][13].

Pentingnya pemahaman mengenai menstruasi ini pada para wanita, maka dilakukanlah pengabdian pada masyarakat mengenai pendidikan pranikah dengan topik menstruasi ini dengan sasaran kelompok pengajian muslimah PCIM di Turki. Kelompok pengajian ini sebagian besar anggotanya adalah para muslimah yang meneruskan kuliah ataupun yang tinggal di Turki. Setiap bulan mereka mengadakan pengajian rutin dengan berbagai topik. Pada saat ini mereka memang sedang membutuhkan topik mengenai kesehatan. Gayung bersambut dengan kegiatan pengabdian pada masyarakat yang akan dilaksanakan ini.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan PKM ini melalui beberapa tahapan mulai dari konsolidasi dengan mitra dilakukan secara online menggunakan *Whatsapp*. Persiapan yang dilakukan selain konsolidasi adalah persiapan bahan untuk kegiatan. Metode pelaksanaan untuk menyelesaikan masalah tersebut adalah melakukan pemberian Pendidikan Pranikah: Topik Menstruasi. Pelaksanaan pendidikan pranikah menggunakan *Zoom*. Alat dan bahan yang disiapkan berupa *power point*, *leaflet* dan poster tentang menstruasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM diawali koordinasi dengan mitra PCIA Turki melalui *Whatsapp*. Koordinasi ini dilakukan dengan ketua PCIA Turki. Pada kegiatan tersebut disepakati sasaran, topik dan waktu pelaksanaan PkM.

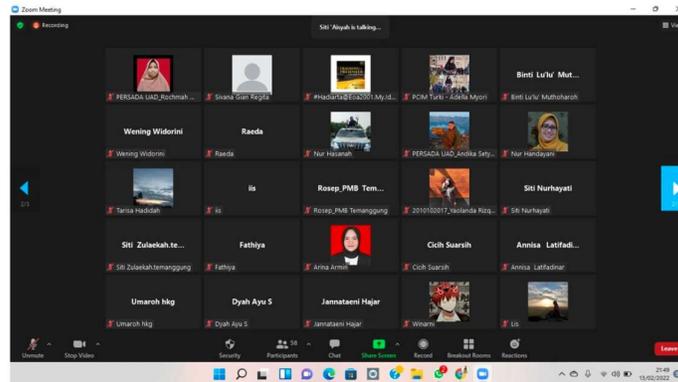
Sasaran PKM edukasi pranikah ini adalah muslimah Indonesia yang sedang menuntut ilmu di Mesir dengan jumlah peserta 56 orang. Pelaksanaan edukasi dilaksanakan pada tanggal 13 Februari 2022 pukul 20.00-22.00 WIB sekitar pukul 16.00-18.00 waktu Turki. Kegiatan dimulai dengan pembacaan kalam ilahi. Dilanjutkan dengan acara inti yaitu penyampaian edukasi pranikah dengan topik menstruasi.

Kegiatan edukasi pranikah: topik menstruasi ini dipandu oleh moderator Rabia Wahda yang merupakan mahasiswa Kebidanan Program Magister Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. **Gambar 1.** menunjukkan moderator sedang memandu acara.



Gambar 1. Moderator membuka acara edukasi pranikah dengan topik menstruasi.

Moderator membuka acara edukasi pranikah dengan topik menstruasi. Peserta edukasi adalah muslimah Indonesia yang berada di Turki. **Gambar 2** menunjukkan peserta edukasi yang berada di *zoom meeting*.



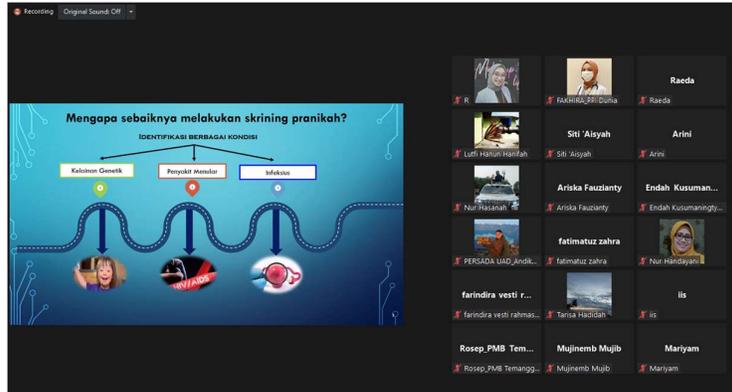
Gambar 2. Peserta edukasi.

Materi edukasi pranikah dengan topik menstruasi disampaikan oleh Dr. Farida Kartini, M.Sc., dosen Kebidanan Program Magister Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. **Gambar 3** dan **Gambar 4.** menggambarkan pemateri sedang menjelaskan mengenai menstruasi pada peserta.



Gambar 3. Pemateri sedang memberikan edukasi secara *online*.

Menstruasi adalah salah satu hal terpenting yang harus diketahui dan dipahami oleh seorang perempuan [14]. Kurang dipahaminya mengenai menstruasi ini seringkali berdampak pada kesulitan menentukan masa subur, sehingga cukup menyulitkan untuk mengembangkan diagnosis guna meningkatkan kesehatan reproduksi [15]. Perempuan harus tahu kapan masa subur itu terjadi yaitu 14 hari sebelum menstruasi sesuai Gambar 4.



Gambar 4. Penjelasan materi edukasi.

Gambar 5 penyampaian materi dibuka sesi tanya jawab dengan peserta. Pada sesi ini peserta memberikan beberapa pertanyaan dan menyarankan agar kegiatan ini bisa dijadikan salah satu kegiatan untuk konseling pranikah. Oleh karenanya diharapkan 'Aisyiyah bisa membentuk lembaga konsultasi pranikah.



Gambar 5. Sesi tanya jawab.

4. SIMPULAN

Kesimpulan kegiatan edukasi pranikah dengan topik menstruasi ini mendapatkan apresiasi yang positif dari peserta. Dari pertanyaan-pertanyaan yang diajukan peserta dapat memberikan gambaran bahwa ketidakperhatian perempuan pada peristiwa menstruasi yang mereka alami bukan karena memang mereka tidak peduli, tetapi karena ketidaktahuan mereka bahwa pentingnya mengetahui dan memahami menstruasi.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang telah memberikan dukungan dan dana untuk terlaksananya kegiatan ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. Sholeh, "Peningkatan Angka Perceraian Di Indonesia: Faktor Penyebab Khulu' dan Akibatnya," *Qonuni J. Huk. dan Pengkaj. Islam*, vol. 1, no. 1, pp. 29–40, 2021.
- [2] O. Oktarianita, B. A. Pratiwi, H. Febriawati, P. Padila, and A. Sartika, "Tingkat Pengetahuan

- dengan Sikap Remaja terhadap Pendewasaan Usia Perkawinan,” *J. Kesmas Asclepius*, vol. 4, no. 1, pp. 19–25, 2022, doi: 10.31539/jka.v4i1.3706.
- [3] Santoso, “Hakekat Perkawinan Menurut Undang-Undang Perkawinan, Hukum Islam dan Hukum Adat,” *J. YUDISIA*, vol. 7, no. 2, p. 412, 2016.
- [4] D. Hapsari, P. Sari, and L. Indrawati, “Indeks Kesehatan Maternal Sebagai Indikator Jumlah Kelahiran Hidup,” *J. Ekol. Kesehat.*, vol. 14, no. 3, pp. 259–272, 2016, doi: 10.22435/jek.v14i3.4696.259-272.
- [5] E. Galbinur, M. A. Defitra, and Venny, “Pentingnya Pengetahuan Kesehatan Reproduksi bagi Remaja,” *Pros. SEMNAS BIO*, pp. 221–228, 2021, [Online]. Available: <https://dp3appkb.kalteng.go.id/artikel/pentingnya-pengetahuan-kesehatan-reproduksibagi-remaja.html>
- [6] K. Counseling, A. Menstruation, W. Personal, H. Behavior, and K. District, “Penyuluhan Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri di Desa Sutawinangun Kecamatan Kedawung Kabupaten Cirebon,” vol. 1, no. 3, 2023.
- [7] H. Hasnawati, E. Ulfah, and P. D. Anggraini, “Subjective Well Being Mahasiswi Saat Mengalami Gangguan Menstruasi,” *Al-Qalb J. Psikol. Islam*, vol. 9, no. 2, pp. 103–110, 2019, doi: 10.15548/alqalb.v9i2.858.
- [8] D. Perilaku, K. Ibu Pada Masa...], Y. Astuti, and D. Widayatun, “Determinan Perilaku Kesehatan Ibu Pada Masa Kehamilan: Kasus Kota Medan (Determinant of Maternal Health Behavior During Pregnancy: Case of Medan City),” *J. Kependud. Indones.*], vol. 13, no. Juni, pp. 39–54, 2018.
- [9] F. P. Bustam, “Hubungan antara Obesitas dengan Siklus menstruasi,” *J. Agromed Unila*, vol. 2 (4), pp. 481–485, 2015.
- [10] N. F. Romadhona, “Menopause Permasalahan Dan Manfaat Senam Untuk Wanita Menopause,” p. 48, 2022.
- [11] D. Permatasari *et al.*, *Asuhan Kebidanan Pranikah dan Pra Konsepsi*, vol. 1. 2022.
- [12] A. Suhendra, “Reproduksi Kekuasaan Melalui Teks Keagamaan dalam Reproduksi Perempuan,” *J. Gend. Soc. Incl. Muslim Soc.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–20, 2021, doi: 10.30829/jgsims.v1i1.6431.
- [13] Jayusman, “Permasalahan Menarche Dini (Tinjauan Hukum Islam Terhadap Konsep Mukallaf),” *J. Phys. Ther. Sci.*, vol. 3, no. 1, pp. 1–124, 2014, [Online]. Available: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22997217%5Chttp://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=4210387&tool=pmcentrez&rendertype=abstract%5Chttp://e-journal.akbid-purworejo.ac.id/index.php/jkk4/article/view/62>
- [14] N. T. Malinda *et al.*, “Menstruasi Pertama Untuk Anak Perempuan Usia 9-12 TAHUN,” *J. Desain Komun. Virtual Adiwarna*, no. 2004, 2017.
- [15] F. Farida and M. Taufik, “Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Tentang Masa Subur Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan Pada Calon Pengantin Remaja Wanita Di Kecamatan Pemangkat,” *J. Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, vol. 1, no. 1, p. 9, 2018, doi: 10.29406/jkkm.v1i1.976.