



EDUKASI KESEHATAN REPRODUKSI DAN MANAJEMEN STRES DALAM PENCEGAHAN OLIGOMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 1 BUMI RATU NUBAN

Weda Ayu Ardini^{1*}, Revita Ananta²

^{1,2} Program Studi Kebidanan, Akademi Kebidanan Wahana Husada Bandar Jaya

Email : (wedapasca13@gmail.com¹)

Abstrak : Edukasi Kesehatan Reproduksi Dan Manajemen Stres Dalam Pencegahan Oligomenorea Pada Remaja Putri Di Smk Negeri 1 Bumi Ratu Nuban. Kesehatan reproduksi remaja ialah salah satu aspek penting dalam proses pembangunan kesehatan masyarakat, khususnya dalam mempersiapkan generasi sehat secara fisik, mental, maupun sosial. Masa remaja ialah periode transisi yang ditandai dengan adanya perubahan hormonal, fisik, serta psikologis yang signifikan, sehingga remaja putri rentan mengalami berbagai gangguan kesehatan reproduksi, salah satunya adalah oligomenorea. Oligomenorea adalah kondisi gangguan siklus menstruasi yang ditandai dengan jarak menstruasi lebih dari 35 hari atau frekuensi menstruasi kurang dari sembilan kali dalam satu tahun. Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO) pada tahun 2022, prevalensi gangguan siklus menstruasi masih cukup tinggi pada perempuan. Selain itu, data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 13,7% perempuan usia 10 hingga 59 tahun di Indonesia mengalami gangguan menstruasi yang tidak teratur dalam kurun waktu 12 bulan. Maka kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai kesehatan reproduksi dan manajemen stres, sekaligus melatih keterampilan remaja dalam melakukan teknik akupresur SP6 dan box breathing sebagai upaya pencegahan oligomenorea.. Metode kegiatan yang digunakan dengan memberikan penyuluhan, penilaian pengetahuan dengan menggunakan pre test dan post test serta analisa data menggunakan deskriptif kualitatif. Hasil kegiatan diperoleh bahwa Kegiatan edukasi kesehatan reproduksi dan manajemen stres pada remaja putri menunjukkan bahwa pemberian informasi yang tepat dan terstruktur dapat meningkatkan pengetahuan serta pemahaman remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dengan penerapan manajemen stres yang efektif sebagai upaya pencegahan gangguan menstruasi (Oligomenorhea).

Kata Kunci : Kesehatan Reproduksi, Manajemen Stres, Oligomenorea, Remaja

Pendahuluan

Kesehatan reproduksi perempuan merupakan isu global yang terus berkembang dan mendapat perhatian luas. Kondisi kesehatan reproduksi tidak hanya berpengaruh terhadap kesejahteraan perempuan secara individu, tetapi juga memberikan dampak yang signifikan bagi keluarga, masyarakat, hingga negara (Ardini & Primasari, 2025). Dalam konteks proses pembangunan manusia, masa remaja merupakan calon penduduk usia produktif yang pada masa mendatang akan berperan sebagai pelaku sekaligus subjek pembangunan. Oleh karena itu, remaja perlu dipersiapkan agar dapat menjadi sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas (BKKBN, 2020). Kesehatan reproduksi remaja merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan kesehatan masyarakat, khususnya dalam mempersiapkan generasi yang sehat secara fisik, mental, dan sosial. Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan hormonal, fisik, serta psikologis yang signifikan, sehingga remaja putri rentan mengalami berbagai gangguan kesehatan reproduksi, salah satunya adalah oligomenorea.

Gangguan pada siklus menstruasi juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola istirahat, tingkat stres, serta riwayat oligomenorea sebelumnya (Kuwsandari et al., 2023). Selain itu, ketidakseimbangan hormon juga menjadi salah satu faktor yang berperan dalam terjadinya gangguan menstruasi. Oligomenorea sendiri merupakan kondisi ketika siklus menstruasi berlangsung tidak teratur dengan jarak antar menstruasi lebih dari 35 hari atau frekuensi menstruasi kurang dari sembilan kali dalam satu tahun (Kuwsandari et al., 2023). Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2022, sekitar 45% perempuan mengalami gangguan siklus menstruasi. Sementara itu, data Riskesdas 2018 bahwa sebanyak 13,7% perempuan usia 10–59 tahun di Indonesia mengalami

menstruasi tidak teratur dalam kurun waktu 12 bulan. Gangguan tersebut banyak ditemukan pada kelompok usia 17 hingga 29 tahun dan 30 hingga 34 tahun (Amalia, et al., 2023).

Gangguan siklus menstruasi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain pola istirahat, stress dan kejadian oligomenorea sebelumnya (Kuwsandari et al, 2023). Adapun factor lain ketidakseimbangan hormon, gangguan gizi, aktivitas fisik berlebihan. Penelitian menunjukkan bahwa stres memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian oligomenorea, di mana tingkat stres yang tinggi dapat mengganggu regulasi hormon reproduksi sehingga menyebabkan ketidakaturan siklus menstruasi . Selain itu, remaja ialah kelompok yang rentan mengalami stres akibat tekanan akademik, sosial, maupun perubahan emosi yang belum stabil.

Stres merupakan sebuah respons adaptasi nonspesifik tubuh pada tekanan atau tuntutan tertentu. Kondisi ini menjadi salah satu faktor utama yang dapat menimbulkan berbagai masalah, baik dalam aspek kesehatan maupun sosial. Stres juga diketahui sebagai salah satu penyebab gangguan siklus menstruasi pada seseorang. Pada remaja, kondisi stres dapat memicu peningkatan pelepasan hormon kortisol sebagai indikator respons stres tubuh. Keadaan tersebut dapat mengganggu produksi hormon FSH (Follicle Stimulating Hormone) dan LH (Luteinizing Hormone) pada hipotalamus, sehingga mempengaruhi produksi hormon estrogen dan progesteron. Ketidakseimbangan hormon tersebut akhirnya dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi, termasuk oligomenorea (Astuti et al., 2020).

Dalam upaya mencegah terjadinya gangguan menstruasi (Oligomenorea) perlu dilakukan manajemen stress dengan baik. Keterampilan manajemen stress yang efektif dapat mengurangi efek yang merugikan, Dimana jika stress dikelola dengan baik dapat berubah dari hambatan menjadi motivator kesehatan (Hernawati, 2023). Terapi akupresur merupakan salah satu metode pengobatan nonfarmakologis yang termasuk dalam bentuk terapi komplementer. Terapi ini dilakukan melalui teknik pemijatan dan pemberian stimulasi pada titik-titik tertentu di tubuh sebagai bagian dari fisioterapi. Selain mudah diterapkan, akupresur juga dikenal sebagai metode yang cukup efektif dalam membantu mengatasi berbagai keluhan kesehatan (Maria Komariah, et al 2021). Selain itu beberapa penelitian menunjukkan bahwa Latihan pernafasan dengan teknik box breathing dapat secara efektif mengurangi kadar kortisoid, hormon stress pada pasien yang mengalami kondisi stress akut (Avudaselvi dan Laskmi Praba, 2025).

Kurangnya pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi juga menjadi faktor risiko terjadinya gangguan menstruasi. Edukasi kesehatan reproduksi yang tidak optimal dapat menyebabkan remaja tidak memahami pentingnya menjaga keseimbangan hormonal, pola hidup sehat, serta cara mengelola stres dengan baik. Padahal, upaya pencegahan oligomenorea dapat dilakukan melalui perbaikan gaya hidup, termasuk manajemen stress, pola makan seimbang, serta edukasi kesehatan yang tepat. Berdasarkan hal tersebut perlu dilakukannya edukasi Kesehatan reproduksi dengan manajemen stress yang efektif untuk mencegah gangguan menstruasi (oligomenorea) pada remaja putri.

Metode

Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan ini diantaranya:

1. Kegiatan ini merupakan bentuk pengabdian masyarakat dengan pendekatan edukatif dan evaluatif, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang kesehatan reproduksi dan manajemen stres dengan penerapan Pijatan Akupresur SP6 dan box breathing serta melihat pengaruh edukasi terhadap pencegahan oligomenorhea.
2. Sasaran dalam kegiatan ini adalah remaja putri usia 16–18 tahun di SMK Negeri 1 Bumi Ratu Nuban dengan jumlah peserta sebanyak 38 orang.
3. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada Senin, 26 Januari 2026. Adapun langkah-langkah pelaksanaan kegiatan dimulai diantaranya:
 - a. Pengumpulan data. Adapun pengumpulan data melalui pengukuran Tingkat pengetahuan Kesehatan reproduksi, menstruasi dan gangguan menstruasi (Oligomenorea) serta

pemahaman tentang manajemen stress dengan menggunakan kuesioner *Pre-test* dan *Post test*.

- b. Pelaksanaan Kegiatan. Dilakukan penyuluhan tentang Kesehatan Reproduksi, menstruasi, gangguan menstruasi (Oligomenorea), dan manajemen stres untuk mencegah oligomenorea. Yang dimulai dari beberapa tahap diantaranya :
- Tahap Persiapan mulai dari penyusunan materi edukasi, pembuatan media (Leaflet dan PPT) dan penyusunan kuesioner
 - Tahap Pelaksanaan. Pengukuran pengetahuan awal dengan melakukan *Pretest*. Pemberian edukasi dengan metode ceramah dan tanya jawab serta diskusi interaktif. Penyampaian materi dan demonstrasi Teknik relaksasi sederhana dengan Teknik pijat akupresur SP6 dan *box breathing*
 - Tahap evaluasi. dilakukan *Post test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan evaluasi ketrampilan siswa dalam melakukan teknik relaksasi pijat akupresur SP6 dan *box breathing*. Adapun Analisa data menggunakan metode deksriptif kuantitatif.

Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan promosi kesehatan diawali dengan pembukaan oleh panitia, untuk selanjutnya dilakukan pengumpulan data karakteristik peserta dan tingkat pengetahuan peserta terhadap gangguan menstruasi dan manajemen stres dengan pengukuran melalui pre test. Kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang edukasi kesehatan reproduksi, oligomenorhea dan manajemen stres untuk mencegah Oligomenorea pada remaja. Adapun materi yang disampaikan oleh tenaga penyuluh yaitu sebagai berikut : definisi menstruasi normal, macam-macam gangguan menstruasi, faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi, Penjelasan tentang Oligomenorea, Manajemen stres dan demonstrasi pijat akupresur SP6 dan *box breathing*

Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan dilakukan pengukuran kembali pengetahuan peserta dengan penilaian menggunakan kuesioner post test serta ditutup dengan memberikan kesimpulan oleh penyaji. Berikut adalah tabel hasil kegiatan sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan Edukasi Kesehatan Reproduksi di SMK Negeri 1 Bumi Ratu Nuban Tahun 2025

| Variabel | Jumlah | Persentase (%) |
|---------------|--------|----------------|
| Jenis Kelamin | | |
| - Perempuan | 38 | 100 |
| Usia | | |
| - 16 Tahun) | 2 | 5,6 |
| - 17 Tahun | 24 | 63,2 |
| - 18 Tahun | 12 | 31,2 |
| Jumlah | 38 | 100 |

Berdasarkan tabel 1. Diperoleh data bahwa bahwa peserta penyuluhan terbanyak seluruhnya Adalah siswi (100%). Selain itu, kelompok usia terbanyak dari peserta penyuluhan adalah 17 tahun (63,2%).

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Peserta Kegiatan Edukasi Kesehatan Reproduksi Dan Manajemen Stres Dalam Pencegahan Oligomenorea di SMK Negeri 1 Bumi Ratu Nuban Tahun 2025

| Pengetahuan | Pre Test | | Post Test | |
|-------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | Jumlah Peserta | Persentase (%) | Jumlah Peserta | Persentase (%) |
| Sangat Baik | 1 | 2,6 | 4 | 10,5 |
| Baik | 5 | 13,2 | 30 | 79 |
| Sedang | 18 | 47,4 | 4 | 10,5 |
| Kurang | 14 | 36,8 | 0 | 0 |

Berdasarkan tabel 2., didapatkan hasil bahwa sebelum kegiatan edukasi Kesehatan dari 38 peserta yaitu siswi SMK N 1 Bumi Ratu Nuban bahwa sebagian besar 18 (47,4%) peserta memiliki tingkat pengetahuan sedang. Hal ini menunjukkan masih belum optimalnya tingkat pengetahuan peserta sebelum dilakukan penyuluhan edukasi kesehatan reproduksi dan manajemen stress dalam pencegahan oligomenorea. Sementara itu, setelah dilakukan kegiatan edukasi kesehatan berupa penyuluhan, didapatkan bahwa mayoritas peserta (79%) dengan tingkat pengetahuan baik dan 4 (10,5%) mengalami peningkatan pengetahuan menjadi sangat baik dalam memahami penerapan pemijatan akupresur SP6 dalam manajemen stress dalam upaya pencegahan permasalahan menstruasi yaitu oligomenorhea.

Tabel 3. Tingkat Ketrampilan remaja dalam Manajemen stres dengan Penerapan teknik Akupresur SP6 dan *Box Breathing*

| Ketrampilan | Akupresur SP6 | | Box Breathing | |
|-------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | Jumlah Peserta | Persentase (%) | Jumlah Peserta | Persentase (%) |
| Sangat Baik | 20 | 52,6 | 35 | 92,1 |
| Baik | 16 | 42,1 | 2 | 5,2 |
| Sedang | 2 | 5,2 | 1 | 2,6 |
| Kurang | 0 | 0 | 0 | 0 |

Berdasarkan tabel 3., setelah dilakukan edukasi tentang teknik manajemen stres diperoleh hasil bahwa 20 siswa memiliki kemampuan ketrampilan yang sangat baik dalam penerapan teknik akupresur SP6 dan terdapat 35 siswi dengan ketrampilan sangat baik dalam penerapan *box breathing* dalam upaya pencegahan oligomenorhea.

Hasil kegiatan edukasi kesehatan sejalan dengan teori yang menjelaskan bahwa proses pembelajaran dalam edukasi kesehatan merupakan upaya yang dapat menimbulkan perubahan kemampuan pada peserta didik. Perubahan tersebut diharapkan menghasilkan peningkatan kemampuan sebagai bentuk perubahan perilaku pada sasaran edukasi. Bertambahnya pengetahuan setelah pemberian edukasi kesehatan menunjukkan adanya peningkatan aspek kemampuan yang diperoleh melalui proses pembelajaran. Selain itu, keberhasilan tujuan edukasi kesehatan akan lebih mudah dicapai apabila menggunakan media pembelajaran yang tepat sehingga dapat membantu sasaran dalam menerima informasi dengan lebih efektif (Notoatmodjo, 2016).

Akupresur SP6 efektif menurunkan intensitas nyeri haid dengan meningkatkan sirkulasi darah ke uterus, menyeimbangkan hormon, dan melepaskan endorfin sebagai analgesik alami (Ngatmini, et al., 2025). Tekan titik SP6 dengan ibu jari secara melingkar selama 2-5 menit, 2-3 kali sehari, terutama saat fase menstruasi atau pra-menstruasi. Kombinasi dengan titik lain seperti SP10 atau LR3 dapat memperkuat efek untuk keteraturan siklus dan pengurangan kontraksi uterus (Silvia et al., 2021).

Teknik relaksasi *box breathing* merupakan metode yang mudah dilakukan dengan cara menarik napas perlahan melalui hidung selama 4 detik, kemudian menahan napas selama 4 detik. Setelah itu, napas dikeluarkan secara perlahan melalui mulut atau hidung selama 4 detik, lalu kembali menahan

napas selama 4 detik sebelum menghirup napas berikutnya (Susan et al., 2019). Saat seseorang mengalami stres, tubuh akan mengaktifkan sistem saraf simpatik yang memicu berbagai respons fisiologis, seperti peningkatan frekuensi pernapasan dan denyut jantung, naiknya tekanan darah, serta ketegangan otot. Sebaliknya, penerapan teknik box breathing dapat merangsang kerja sistem saraf parasimpatik yang berperan dalam menciptakan respons relaksasi pada tubuh. Teknik ini juga membantu menurunkan kadar hormon kortisol yang berkaitan erat dengan stres, sehingga gejala stres dapat berkurang (Ahmed, Devi, & Priya, 2021).



Gambar 1. Dokumentasi Penyuluhan Kesehatan



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan



Gambar 3. Leaflet Penyuluhan



Gambar 4. Leaflet dan PPT Promosi Kesehatan

Simpulan Dan Saran

Kegiatan edukasi kesehatan reproduksi dan manajemen stres di SMK Negeri 1 Bumi Ratu Nuban terbukti efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai siklus menstruasi, pencegahan oligomenorea, serta kemampuan mengelola tekanan emosional demi menjaga keseimbangan hormon tubuh. Guna mempertahankan dampak positif tersebut, peserta diharapkan konsisten menerapkan pola hidup sehat dan teknik relaksasi, yang didukung oleh komunikasi terbuka serta pengawasan emosional dari orang tua selama masa pubertas. Selain itu, pihak sekolah disarankan untuk menyelenggarakan penyuluhan ini secara rutin melalui kolaborasi dengan tenaga kesehatan, serta mengoptimalkan layanan konseling menggunakan media edukasi yang menarik. Terakhir, bagi pelaksana kegiatan selanjutnya, direkomendasikan untuk mengembangkan program yang lebih inovatif dan interaktif dengan memanfaatkan media digital serta praktik langsung manajemen stres agar intervensi berjalan lebih efektif dan berkelanjutan.

Daftar Rujukan

- Afriani Dini. (2025) Buku Referensi Transformasi Digital Dalam Kesehatan Reproduksi. Nasya Expanding Management Jawa Barat
- Amalia, et al., (2023). Hubungan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*. Volume 8 No. 2. Edisi Desember, pp 75-82. DOI: [10.52822/jwk.v8i2.526](https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.526)
- Ambarwati, N. (n.d.). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Premenopause Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Kusumadadi Kecamatan Bekri Kabupaten Lampung Tengah Abstract: The Correlation Between Stress Level And Menstrual Cycle On Premenopausal Women Registered At Kusumadadi Health Center Of Bekri Subdistrict Of Lampung Tengah Regency.*
- Ardini dan Primasari (2025). The Influence Of Social Media On Adolescents Knowledge About Reproductive health. *Jurnal Kesehatan Wira Buana* Vol. 9 No. 1 (2025). DOI: <https://doi.org/10.55919/jk.v9i1.176>
- Astuti et al (2020). *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Stres pada Remaja Oligomenorea Dengan metode Narrative Review*. Skripsi thesis, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Avudaselvi dan Laskmi Praba (2025). Effectiveness of Box Breathing Exercises in Reducing Stress among Women Postmastectomy: A Randomized Controlled Trial. *Journal Pharm Bioallied Sci* 2025 Apr-Jun;17(2):75-77. DOI: [10.4103/jpbs.jpbs.888.25](https://doi.org/10.4103/jpbs.jpbs.888.25)
- Endah Rachmawati, T., Noviana, E., Dipoma Tiga Kebidanan, M., & Ummi Bogor, U. (2025). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat III Akademi Kebidanan Bandung Tahun 2024. In *Midwifery Innovation Journal* (Vol. 1, Issue 1). <https://journal.univummibogor.ac.id/index.php/MIJ>
- Erianti Susi. (2025). Mengurangi Stres Kerja Pada Perawat Dengan Teknik Pernapasan Box Breathing. Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta
- Hernawati (2023). Penerapan Menejem Stres untuk mengelola stres. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 2023, vol 11 (2), hal 117-122 e-ISSN: 2615-8604, P-ISSN:2338-0020 Online di <http://ejournal.pancabhakti.ac.id/> DOI : [10.47218/jkpbl.v11i2.237](https://doi.org/10.47218/jkpbl.v11i2.237)
- Kuwandari, et al (2023). Hubungan Pola Istirahat, Stress, Dengan Terjadinya Gangguan Siklus Menstruasi (Oligomenorea) Pada Wanita Usia Subur (Wus) Di Tlogo Wulan, Kel. Tlogomas, Kec. Lowokwaru, Kota Malang. *Jurnalilmiahobsgin-Vol.15no.2(2023)*. DOI: <https://doi.org/10.36089/job.v15i2.1227>
- Maria Komariah, et al (2021). Literature Review Terkait Manfaat Terapi Akupresur Dalam Mengatasi Berbagai Masalah Kesehatan. *Jurnal Medika Utama* Vol 02 No 04, Juli 2021. <http://jurnalmedikahutama.com>



- Natosba Jum. (2024) Buku ajar Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja. Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta.
- Ngatmini et al., (2025). Implementasi Terapi Akupresur Pada Titik Sayinjiao (Sp6), Titik Xie Hai (Sp10) Dan Titik Taichong (Lr3) Terhadap Intensitas Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Nun Putri Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan* Vol 12 No 2 Juli, 2025
- Notoadmojo, 2016. proses belajar pada anak SD. rineka cipta: Jakarta
- Sari Nurmala dkk. (2022). Obstetri Dan Ginekologi Untuk Kebidanan. Yayasan Kita Menulis
- Setiawati, E., Yurizali, B., Khairil, J., Sjaaf, F., & Amran, R. (2025). EdukasidanPelatihan ManajemenStres Yang Efektif dan Sehatpada Remaja. *Seminar Nasional ADPI Mengabdikan Untuk Negeri*, 5(2), 2746–1246. <https://doi.org/10.47841/semnasadpi.v5i2.167>
- Simanullang Rostime Hermayernia. (2025) Buku Ajar Kesehatan Reproduksi. Sonpedia publishing Indonesia Jambi.
- Susi Erianti dan Yecy Anggery (2025). Kurangi Stres Kerja pada Perawat dengan Teknik Pernfasan Box Breathing. *Communnity Development Journal* Vol.6 No. 1 Tahun 2025, Hal. 457-461
- Walyani Elisabeth Siwi. (2023) Panduan Materi Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana. Jakarta. PUSTAKABARUPRES.
- Wijayanti Kartika. (2024) Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Sepanjang kehidupan Daur Manusia. Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta