

## Pemberian Edukasi Manajemen Kebersihan Menstruasi dengan Alat Bantu Peraga Pada Siswi Kelas VI Sekolah Dasar di SD Muhammadiyah Kota Serang

Ika Apriyanti<sup>1</sup>, Nay Lufar<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Profesi Bidan, Politeknik Kesehatan `Aisyiyah Banten

Email: [ika@poltekkes-aisyiyahbanten.ac.id](mailto:ika@poltekkes-aisyiyahbanten.ac.id)

<sup>2</sup>Sarjana Kebidanan, Politeknik Kesehatan `Aisyiyah Banten

Email: [nay@poltekkes-aisyiyahbanten.ac.id](mailto:nay@poltekkes-aisyiyahbanten.ac.id)

### Abstrak

*Menstrual hygiene management* (MHM) merupakan bagian terpenting dari kesehatan perempuan, yang merupakan pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Kebersihan selama periode menstruasi yang tidak terjaga dapat menimbulkan berbagai macam gangguan/ masalah pada kesehatan reproduksi mereka melalui peningkatan risiko ISK, penyakit menular seksual (PMS), infeksi Human Papillomavirus (HPV). Tujuan dari pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan juga sebagai bekal bagi siswi dalam persiapan dan perawatan selama masa menstruasi. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan cara memberikan edukasi dengan menggunakan alat bantu peraga tentang "manajemen kebersihan menstruasi" pada siswi sekolah dasar di SD Muhammadiyah Kota Serang. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan cara mensosialisasikan informasi tentang "*menstrual hygiene management*" pada siswi kelas VI SD Muhammadiyah Kota Serang menilai pengetahuan responden berdasarkan hasil pre dan post test sosialisasi. Hasil Berdasarkan tabel hasil pre dan post test yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada siswi yang telah mendapatkan sosialisasi tentang Menstrual Hygiene Management. Pada saat post test sudah tidak ditemukan responden yang pengetahuannya masuk kedalam kategori kurang dimana saat pre test sebanyak 10 responden (56%) masuk dalam kategori kurang. Simpulan hasil kegiatan diperoleh adanya perubahan serta peningkatan pengetahuan siswi akan pentingnya manajemen kebersihan selama menstruasi.

**Kata kunci:** Manajemen Kebersihan Menstruasi, Anak Perempuan, Sekolah Dasar

### Abstract

Menstrual hygiene management (MHM) is the most important part of women's health, which is the management of cleanliness and health when women experience menstruation. Poor hygiene during the menstrual period can cause various kinds of disorders/problems with their reproductive health through increasing the risk of UTI, sexually transmitted diseases. (STD), Human Papillomavirus (HPV) infection. The aim of this community service is to improve knowledge, attitudes and also provide provisions for female students in preparation and care during the menstrual period. Implementation of community service by providing education using demonstration tools about "menstrual hygiene management" to elementary school students at Muhammadiyah Elementary School, Serang City. Implementation of community service by disseminating information about "menstrual hygiene management" to sixth grade female students at Muhammadiyah Elementary School, Serang City, assessing respondents' knowledge based on the results of pre and post socialization tests. Results Based on the table of pre and post test results that have been carried out, it shows that there has been an increase in knowledge among female students who have received socialization about Menstrual Hygiene Management. At the time of the post test there were no longer any respondents whose knowledge was in the poor category, whereas at the pre test 10 respondents (56%) were in the less category. The conclusion of the activity results was that there

<https://ejournal.urindo.ac.id/index.php/JPPKM>

Article History :

Submitted 11 Mei 2024, Accepted 27 Juni 2024, Published 28 Juni 2024

were changes and an increase in female students' knowledge of the importance of hygiene management during menstruation.

**Keywords :** Menstrual Hygiene Management, Girls, Primary School

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa kritis dalam kehidupan perempuan yang ditandai dengan menstruasi pertama (menarche), peristiwa biologis yang alami, serta perubahan fisik, emosional, kognitif, dan sosial yang signifikan. Meskipun merupakan proses yang tak terhindarkan dan alami, sebagian besar masyarakat menganggap menstruasi sebagai hal yang tabu. Banyak norma dan stigma yang terkait dengan peristiwa tersebut didasarkan pada peran gender yang diskriminatif dan batasan budaya, menjadikannya sebagai masalah yang tidak terlihat. Akibatnya, hal ini menyebabkan banyak remaja sulit untuk menerima informasi dan pendidikan terkait kesehatan dan kebersihan menstruasi yang tepat. Selain itu, hal ini juga menghadapkan mereka pada tantangan dalam mengelola menstruasi dengan benar dan memaksa mereka untuk mengembangkan cara mengelolanya tergantung pada kepercayaan tradisional dan budaya yang ada, tingkat pengetahuan tentang menstruasi, dan preferensi pribadi (Ha dan Alam 2022).

Menjelang menstruasi pertama kali, anak dan remaja putri perlu dibekali dengan informasi yang memadai. Menstruasi merupakan peristiwa penting dalam kehidupan seorang remaja putri. Untuk itu, para remaja putri perlu mengenali tubuhnya, apa yang akan terjadi, sehingga ia tidak terkejut atau ketakutan pada saat haid pertamanya tiba. Informasi yang diberikan pun perlu dipertimbangkan tahapan dan kedalamannya, sehingga menentramkan, membuat mereka nyaman, dan sesuai dengan tingkat kedewasaan mereka (Sinaga, dkk 2017).

Bagi perempuan kesehatan selama menstruasi merupakan bagian integral dari kesehatan secara menyeluruh, menstruasi yang dialami oleh perempuan dapat menimbulkan berbagai dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan fisik, mental dan sosial. Banyak perempuan mengalami gejala seperti nyeri dismenore, kecemasan, depresi dan kelelahan selama siklus menstruasi mereka, untuk mencapai kesejahteraan perempuan selama siklus menstruasi diperlukan adanya "komunikasi kesehatan" (Critchley dkk. 2020).

Menstruasi merupakan hal normal yang merupakan bagian dari kesehatan reproduksi perempuan selama masa suburnya; namun secara global hampir seluruh remaja perempuan distigmatisasi dan didiskriminasi karena proses alami ini (Sahiledengle, Atlaw, Kumie, Beressa, dkk. 2022). *Menstrual hygiene management* (MHM) merupakan bagian terpenting dari kesehatan perempuan, yang merupakan pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Perempuan harus dapat menggunakan pembalut yang bersih, pembalut

yang digunakan diganti sesering mungkin selama periode menstruasi, dan memiliki akses untuk pembuangannya, serta dapat mengakses toilet, sabun, dan air untuk membersihkan diri dalam kondisi nyaman dengan privasi yang terjaga (Sahiledengle, Atlaw, Kumie, Tekalegn, dkk. 2022).

Secara global setidaknya 500 juta perempuan dan anak tidak memiliki akses dan fasilitas yang memadai untuk manajemen kebersihan menstruasi. Beberapa faktor yang mempengaruhi pengalaman remaja dalam manajemen kebersihan menstruasi yaitu fasilitas WASH (*water, sanitation and hygiene*); dimana tidak tersedianya toilet yang memadai yaitu toilet yang terpisah dengan pintu yang dapat ditutup yang aman disekolah, tidak tersedianya tempat untuk membuang sampah pembalut dan air untuk mencuci tangan, kekhawatiran akan bahan pembalut yang digunakan tidak menyerap, nyeri haid dan pengetahuan yang tidak memadai tentang siklus menstruasi dan manajemennya merupakan tantangan utama yang dihadapi remaja putri dalam menjaga kebersihan menstruasi mereka.

Manajemen menstruasi yang buruk dapat mempengaruhi kehadiran siswi di sekolah dan kemajuan akademik melalui psikologis (misalnya, ketidaknyamanan, stres tinggi, ketakutan akan kebocoran darah menstruasi, dan ketakutan meninggalkan tanda-tanda menstruasi di dalam jamban sekolah) dan fisik (misalnya, Dismenorea, Sakit kepala, dan perdarahan yang berlebihan). Kebersihan selama periode menstruasi yang tidak terjaga dapat menimbulkan berbagai macam gangguan/ masalah pada kesehatan reproduksi mereka (Sivakami dkk. 2019) melalui peningkatan risiko ISK, penyakit menular seksual (PMS), infeksi Human Papillomavirus (HPV). Oleh karena itu, informasi berkaitan tentang MHM sangat penting untuk disosialisasikan bagi kalangan remaja khususnya dilingkungan sekolah, hal tersebut juga sejalan dengan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) (Ha dan Alam 2022).

Anak dan remaja perempuan yang dalam periode menstruasi jika kurang menjaga kebersihannya akan berpotensi untuk timbul infeksi pada organ reproduksi. Sedangkan apabila perilaku higienis tersebut tidak dilakukan dan remaja putri kurang peduli akan kebersihan alat reproduksinya, tidak menjaga penampilan dan kesehatan sewaktu menstruasi, mereka dapat terkena kanker rahim, keputihan, mengurangi aktivitas saat menstruasi karena malas, kurang percaya diri, percaya akan mitos-mitos seputar menstruasi yang beredar di masyarakat, dijauhi teman-teman karena bau badan amis dan lainnya (Riset Hesti Medan Akper Kesdam dkk. 2020).

Sekolah menjadi salah satu tempat dimana siswa banyak menghabiskan waktu mereka serta memainkan peranan yang penting dalam konteks perkembangan fisik dan kognitif siswa. Selain itu, sekolah juga dapat menjadi tempat untuk pengendalian dan penyebaran penyakit menular seperti penyakit gastrointestinal atau infeksi pernafasan, tergantung pada akses dan kualitas WASH

mereka (Anthonj dkk. 2021).

Islam adalah agama yang mendorong semua penganutnya untuk mencintai kebersihan. Bahkan, dari ayat-ayat Alquran hingga hadist-hadist Nabi Muhammad SAW pun dijelaskan betapa pentingnya menjaga kebersihan. Allah SWT berfirman dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 222 artinya "*...Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.*" Dari arti ayat tersebut, kita diingatkan untuk tetap bersih dan suci adalah sebagian dari iman. Dengan mensucikan diri, berarti kita menunjukkan cinta dan pengabdian kepada Allah SWT.

QS. Maryam ayat 13 Allah SWT berfirman yang artinya : "*Dan rasa belas kasihan yang mendalam dari sisi Kami dan kesucian (dan dosa). Dan ia adalah seorang yang bertakwa.*" Menjaga kebersihan adalah bentuk kewajiban dari Allah SWT. Oleh karena itu, menjaga kebersihan pula hanya dilakukan bagi orang-orang yang bertakwa.

Dilaksanakannya pemberian edukasi bagi Siswi Sekolah Dasar di SD Muhammadiyah Kota Serang ini sebagai upaya promotif serta pemberian bekal kepada para siswi terkait manajemen kebersihan menstruasi. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan juga sebagai bekal bagi siswi dalam persiapan dan perawatan selama masa menstruasi.

### **METODE**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dalam rangka Peningkatan pengetahuan dan sikap siswi sekolah dasar tentang manajemen kebersihan menstruasi dengan tahapan – tahapan sebagai berikut:

#### **Tahap Persiapan/perencanaan :**

1. Koordinasi dengan lahan /lokasi target pengabdian ,
2. Persiapan kegiatan dan proses perizinan kegiatan beberapa bulan sebelumnya melalui koordinasi dengan pihak mitra dan penentuan lokasi target dan waktu kegiatan.
3. Menentukan target/sasaran dilapangan

#### **Tahap Pelaksanaan :**

1. Bekerja sama dengan mitra dilokasi
2. Menentukan target atau sasaran
3. Menyiapkan bahan materi /media/alat bantu
4. Menerapkan protocol kesehatan sebelum kegiatan dimulai
5. Menyiapkan daftar hadir dan angket

## Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Kesehatan untuk Masyarakat

6. Melakukan penilaian sebelum diberikan penyuluhan yaitu peserta mengisi angket
7. Memberikan edukasi tentang manajemen kebersihan menstruasi
8. Melakukan penilaian ulang setelah diberikan edukasi dengan alat peraga
9. Memberikan reward buat peserta yang aktif bertanya

### Tahap akhir kegiatan/pelaporan :

1. Membuat dokumentasi kegiatan
2. Melakukan pertemuan akhir dengan mitra yang terkait untuk hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan rencana tindak lanjut kedepan
3. Hasil akhir akan dievaluasi sebagai bahan lembar pelaporan dan lembar kerja dari kegiatan edukasi manajemen kesehatan pada masyarakat untuk dilakukan analisis lanjutan pasca pemberian edukasi. Hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat dilaporkan kepada pihak mitra dan PPPM sebagai salah satu bukti kegiatan dari Catur Dharma Dosen Poltekkes Aisyiyah Banten.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Bentuk Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 27 Februari 2024 jam 10.00 WIB yang bertempat di kelas VI SD Muhammadiyah Kota Serang. Siswi kelas VI mengikuti kegiatan mulai pukul 10.00 WIB s/d selesai yang berisi pemberian materi terkait *Menstrual Hygiene Management* dan mempraktekkan cara menjaga kebersihan menstruasi menggunakan alat peraga.

### b. Sasaran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai *Menstrual Hygiene Management* (Manajemen Kebersihan Menstruasi) ini ditujukan kepada siswi kelas SD Muhammadiyah Kota Serang sebanyak 18 siswi yang terlibat dalam kegiatan sosialisasi ini.

### c. Output dan Outcome

*Output* yang didapat dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diantaranya adalah :

- 1) Siswi diberikan sosialisasi berkaitan dengan *Menstrual Hygiene Management* (Manajemen Kebersihan Menstruasi) (SAP terlampir);
- 2) Ketika sosialisasi berlangsung, Siswi sangat aktif terhadap materi yang diberikan dan di akhir materi dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Diperoleh beberapa pertanyaan dari Siswi diantaranya:
  - a) Bagaimana jika menstruasi dalam sebulan dating dua kali?
  - b) Menstruasi tidak teratur disebabkan oleh apa?

- c) Bagaimana cara menghilangkan rasa nyeri pada saat menstruasi?
  - d) Apakah selama menstruasi boleh keramas dan Potong kuku?
- 3) Setelah diberikan edukasi, hasil menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan Siswi mengenai *Menstrual Hygiene Management*, hal tersebut berdasarkan hasil *pre* dan *post test* yang telah dilakukan.

**Tabel 2.1 Hasil Pre Test**

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	2	11%
Cukup	6	33%
Kurang	10	56%

**Tabel 2.2 Hasil Post Test**

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	14	78%
Cukup	4	22%
Kurang	0	0%
Jumlah	1	100%

Berdasarkan tabel hasil *pre* dan *post test* yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada siswi yang telah mendapatkan sosialisasi tentang *Menstrual Hygiene Management*. Pada saat *post test* sudah tidak ada lagi responden yang pengetahuannya masuk kedalam kategori kurang dimana saat *pre test* sebanyak 10 responden (56%) masuk dalam kategori kurang. Hasil *post test* juga menunjukkan bahwa terdapat 14 responden (78%) yang pengetahuannya dalam kategori baik dimana pada saat *pre test* hanya 2 responden 11 % yang berada pada kategori baik.

Sedangkan *outcome* yang didapatkan diantaranya adalah :

- 1) Dengan adanya sosialisasi *Menstrual Hygiene Management* ini diharapkan dapat menjadi bekal bagi siswi dalam menjaga organ reproduksi khususnya pada saat menstruasi serta memahami berbagai macam sindrom yang muncul sebelum maupun pada saat menstruasi;
- 2) Poltekkes 'Aisyiyah Banten semakin dikenal sebagai Institusi yang mempunyai kepedulian tinggi terhadap permasalahan masyarakat khususnya dalam bidang

kesehatan.

## **PEMBAHASAN**

Menstruasi memiliki pengaruh terhadap psikologi perempuan baik pada saat pertama kali menstruasi maupun setiap periode menstruasi. Pada saat menstruasi perempuan cenderung menjadi lebih sensitif, mudah marah, serta mengalami perubahan nafsu makan akibat adanya perubahan kadar hormon estrogen dan progesteron di dalam tubuh. Tingkat pengetahuan tentang menstruasi dan pengelolaan kebersihan saat menstruasi yang dimiliki anak saat pubertas berpengaruh signifikan terhadap kondisi emosionalnya. Pengetahuan dapat meningkatkan kepercayaan diri anak saat menghadapi menstruasi (Wuryandari, Sari and Herawati, 2021).

Kegiatan sosialisasi mengenai *Menstrual Hygiene Management* ini ditujukan kepada Siswi Kelas VI SD Muhammadiyah Kota Serang. Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi menggunakan alat peraga diperoleh hasil yang signifikan dimana pada saat *pre test* sebanyak 10 siswi (56%) memiliki pengetahuan yang kurang memadai tentang *Menstrual Hygiene Management*, dan pada saat *post test* sudah tidak ada lagi siswi yang memiliki pengetahuan kurang (0%) dan sebagian besar 14 siswi (78%) memiliki pengetahuan yang baik mengenai *Menstrual Hygiene Management*. Sesuai dengan hasil pengabdian yang dikemukakan oleh (Lestari, 2023) yang menyatakan bahwa sosialisasi tentang personal hygiene saat menstruasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat.

Hasil diatas didukung juga oleh pengabdian masyarakat yang dilakukan (Wuryandari, Sari and Herawati, 2021) yang menyatakan bahwa upaya menjaga kebersihan saat menstruasi pada remaja masih kurang, sehingga diperlukan adanya sosialisasi secara terus menerus untuk meningkatkan pemahaman berbagai pihak, khususnya siswi perempuan terhadap isu menstruasi dan manajemen kebersihan menstruasi. Hasil pengabdian serupa yang dilakukan oleh (Larasati, Candra Eka Puspitasari and Saptarina, 2023) yang menyatakan bahwa penyuluhan tentang menstruasi yang diberikan bagi siswi dapat menambah pengetahuan serta meningkatkan pemahaman siswi bagaimana caranya merawat kebersihan selama menstruasi berlangsung

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan berupa sosialisasi *Menstrual Hygiene Management* menggunakan alat peraga, materi yang disampaikan dihadiri oleh 18 Siswi Kelas VI SD Muhammadiyah Kota Serang, dari hasil kegiatan diperoleh adanya perubahan serta peningkatan pengetahuan siswi akan pentingnya manajemen kebersihan selama menstruasi.

**PENUTUP**

Terimakasih Kepada Pendidikan Tinggi Pimpinan Pusat `Aisyiyah yang telah mendanai kegiatan Pengabdian Masyarakat dan Pihak Sekolah SD Muhammadiyah Kota Serang

**DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Anthonj, Carmen, Sophie Githinji, Christoph Höser, Alfred Stein, Justine Blanford, dan Valentina Grossi. 2021. "Kenyan school book knowledge for water, sanitation, hygiene and health education interventions: Disconnect, integration or opportunities?" *International Journal of Hygiene and Environmental Health* 235 (Juni): 113756. <https://doi.org/10.1016/J.IJHEH.2021.113756>.
- [2] Critchley, Hilary O.D., Elnur Babayev, Serdar E. Bulun, Sandy Clark, Iolanda Garcia-Grau, Peter K. Gregersen, Aoife Kilcoyne, dkk. 2020. "Menstruation: science and society." *American Journal of Obstetrics and Gynecology* 223 (5): 624. <https://doi.org/10.1016/J.AJOG.2020.06.004>.
- [3] Ha, Md Abu Tal, dan Md Zakiul Alam. 2022. "Menstrual hygiene management practice among adolescent girls: an urban–rural comparative study in Rajshahi division, Bangladesh." *BMC Women's Health* 22 (1). <https://doi.org/10.1186/S12905-022-01665-6>.
- [4] Larasati, Atika Maelinda, Candra Eka Puspitasari, dan Nadia Saptarina. 2023. "UPAYA PENINGKATAN PEMAHAMAN SISWI WATI DENGAN PENYULUHAN TENTANG MENSTRUASI DI PONPES NURUL HAKIM KECAMATAN KEDIRI KABUPATEN LOMBOK BARAT." *Jurnal Abdi Insani* 10 (1): 89–97. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v10i1.775>.
- [5] Lestari, dkk. 2023. "Penyuluhan Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) Pada Remaja Putri di Desa Pungka Sumbawa." *Jurnal Nusantara Berbakti* 1.
- [6] Riset Hesti Medan Akper Kesdam, Jurnal I, BB Medan, Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SMP Dharma Pancasila Tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi Nur Asnah Sitohang, dan Cut Adeya Adella. 2020. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SMP Dharma Pancasila Tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi." *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan* 4 (2): 126–30. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v4i2.146>.
- [7] Sahiledengle, Biniyam, Daniel Atlaw, Abera Kumie, Girma Beressa, Yohannes Tekalegn, Demisu Zenbaba, Demelash Woldeyohannes, dkk. 2022. "Earning pocket money and girls' menstrual hygiene management in Ethiopia: a systematic review and meta-analysis." *BMC Women's Health* 22 (1). <https://doi.org/10.1186/S12905-022-01855-2>.
- [8] Sahiledengle, Biniyam, Daniel Atlaw, Abera Kumie, Yohannes Tekalegn, Demelash Woldeyohannes, dan Kingsley Emwinyore Agho. 2022. "Menstrual hygiene practice among adolescent girls in Ethiopia: A systematic review and meta-analysis." *PLoS ONE* 17 (1). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0262295>.
- [9] Sinaga, dkk. 2017. *Manajemen Kebersihan Menstruasi*. Universitas Nasional, IWWASH, Global One.
- [10] Sivakami, Muthusamy, Anna Maria van Eijk, Harshad Thakur, Narendra Kakade, Chetan Patil, Sharayu Shinde, Nikita Surani, dkk. 2019. "Effect of menstruation on girls and their schooling, and facilitators of menstrual hygiene management in schools: surveys in government schools in



three states in India, 2015.” *Journal of Global Health* 9 (1).  
<https://doi.org/10.7189/JOGH.09.010408>.

- [11]Wuryandari, Ajeng Galuh, Lia Artika Sari, dan Netti Herawati. 2021. “Manajemen Kebersihan Menstruasi pada Siswi SMA IT Nurul Ilmi di Kota Jambi.” *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)* 3 (1): 110. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i1.197>.