

Penyuluhan Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) Pada Remaja Putri di Desa Pungka Sumbawa

Yunita Lestari¹, Has'ad Rahman Attamimi²

^{1,2} STIKES Griya Husada Sumbawa

Email: yunitamudsand92@gmail.com, has.ad.rahman31121992@gmail.com

Article History:

Received: 15 April 2023

Revised: 20 Mei 2023

Accepted: 23 Juni 2023

Keywords : Menstrual Hygiene Management (MHM); Teenager; Environment

Abstract: Menstrual Hygiene Management (MHM) is the management of hygiene and health for women when they are menstruating. Users of sanitary napkins who are clean, can be changed frequently during menstrual periods, and have access to their disposal, and can access toilets, soap, and water to clean themselves in comfortable conditions with maintained privacy. The purpose of this activity is to provide health education about Menstrual Hygiene Management (MHM) for Adolescents as the Application of Behavior to Maintain Personal and Environmental Hygiene. This community service method is carried out by holding counseling in the village of Pungka. community service activities (pengabmas) regarding MHM for Adolescents as the Application of Behavior to Maintain Personal and Environmental Hygiene

Abstrak

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada perempuan saat mengalami menstruasi. Pengguna pembalut yang bersih, dapat 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. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) pada Remaja sebagai Penerapan Prilaku Menjaga Kebersihan Diri dan Lingkungan. Metode pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara mengadakan penyuluhan di desa pungka. kegiatan pengabdian masyarakat (pengabmas) yang dilakukan mengenai MKM pada Remaja sebagai Penerapan Prilaku Menjaga Kebersihan Diri dan Lingkungan

Kata Kunci: Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM); Remaja; Lingkungan

PENDAHULUAN

WHO (*World Health Organization*) mendefinisikan 'Remaja' sebagai individu dalam kelompok usia 10-19 tahun dan 'Remaja' sebagai kelompok usia 15-24 tahun. Di Negara Asia Tenggara terdapat jumlah remaja sekitar 360 juta atau sekitar 20% dari jumlah populasi penduduk yang ada. Transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa melibatkan perubahan perkembangan fisik, seksual, psikologis dan sosial yang dramatis, semua terjadi pada waktu yang sama. Selain peluang untuk berkembang, transisi ini menimbulkan risiko bagi kesehatan dan kesejahteraan mereka. Bertentangan dengan anggapan umum bahwa ini adalah kelompok

* Yunita Lestari, yunitamudsand92@gmail.com

usia kesehatan, remaja memang memiliki beberapa masalah kesehatan masyarakat (Nishida, Borghi, & Branca 2017).

Personal Hygiene Education merupakan suatu kegiatan pemberian pendidikan kesehatan tentang upaya memelihara kesehatan diri terutama saat menstruasi. Edukasi berisi tentang *personal hygiene* organ reproduksi, memberikan pengetahuan tentang cara membersihkan organ reproduksi yang benar ketika menstruasi sehingga dapat berperilaku Hidup Bersih dan Sehat. Personal hygiene saat menstruasi yang buruk dapat disebabkan karena pengetahuan yang kurang tentang pentingnya menjaga kesehatan organ reproduksi saat menstruasi (Nuryaningsih and Rosyati Heri, 2020)

Menarche adalah istilah yang digunakan pada waktu pertama kali anak perempuan mengalami menstruasi. Biasanya anak perempuan mengalaminya pada masa pubertas atau masa remaja, umumnya antara umur 10 sampai 15 tahun. Seluruh proses dari matangnya sel telur hingga luruhnya sel telur ketika tidak dibuahi (tidak terjadi kehamilan) akan berulang setiap bulan. Saat menstruasi datang tiap bulan secara teratur, ini disebut siklus menstruasi. Biasanya menstruasi akan berlangsung selama 2-7 hari. Siklus dihitung dari hari pertama dari satu periode, ke hari pertama periode berikutnya. Rata-rata siklus menstruasi adalah 28 hari, namun setiap perempuan dapat mengalami siklus menstruasi bervariasi setiap 21-35 hari (House, Mahon & Cavil 2012).

Fisiologi menstruasi terbagi menjadi stadium menstruasi, stadium proliferasi, stadium sekresi, dan stadium premenstruasi. Pada stadium premenstruasi terjadi vasokonstriksi, yang menyebabkan pembuluh darah itu berleleksi dan akhirnya pecah. Hal tersebut menyebabkan pada saat menstruasi pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terinfeksi. Oleh karena itu kebersihan alat kelamin harus lebih dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan Infeksi Saluran Reproduksi (ISR). Jika ISR tidak ditangani dengan tepat dampak yang akan timbul antara lain radang panggul, infertilitas, kehamilan diluar kandungan, keguguran, melahirkan muda (prematum), lahir mati, kelainan bawaan (kongenital), dan kematian (Simanungkalit & Simarmata, 2019).

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Perempuan harus dapat menggunakan pembalut yang bersih, dapat 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 (Sahin, 2015).

Kebutuhan kebersihan menstruasi tidak hanya spesifik dan mendesak wanita dan anak

perempuan di usia reproduksi tetapi juga membutuhkan akses ke pengelolaan periode menstruasi yang sama, hak kesehatan reproduksi dasar. Dalam keadaan darurat, biasa gaya hidup individu yang terpengaruh berubah dan mereka berubah dihadapkan dengan stres tambahan yang dapat memperburuk keadaan mereka kesejahteraan fisik dan psikologis.

Mengelola menstruasi dengan cara yang bermartabat adalah hak asasi bagi perempuan, baik dewasa maupun anak-anak. Banyak anak perempuan tidak memiliki pemahaman yang tepat bahwa menstruasi mereka adalah proses biologis yang normal dan mereka justru baru mengenalnya pada saat menarche alias saat pertama kali seorang anak perempuan mengalami menstruasi. Hal ini diperparah dengan fakta bahwa anak perempuan sering kesulitan membeli atau mendapatkan pembalut saat diperlukan (Mason, Nyothach, Alexander, 2013).

Berdasarkan latar belakang diatas dan berdasarkan observasi di lingkungan punga pada remaja putri masih belum memahami pentingnya TMT pada saat menstruasi, limbah sampah pembalutpun penting untuk diberikan menejemen pengolahan sampah kepada remaja, karena ada beberapa dari remaja membuang sampah bekas menstrusi bersaam dnegan limbah rumah tangga , hal ini yang menjadi perhtian penting untuk dapat diberikan informasi melalui penyuluhan kepada masyarakat setempat khsuunya remaja di desa punga.

METODE

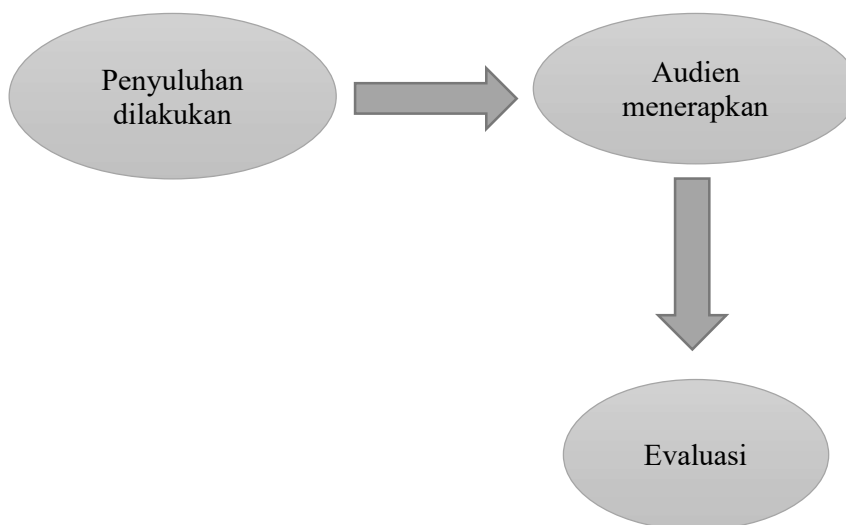
Rencana Kerja

Pengabdian ini dilakukan dengan metode sosialisasi, ceramah, kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab dan dibagian akhir dilakukan pemutaran video terkait bahaya tidak menjaga *personal hygiene* saat menstruasi dan diakhir Penyuluhan akan diadakan evaluasi terhadap materi yang dismapiakan saat Penyuluhan.

Adapun program dalam pengabdian ini adalah:

1. Audiensi
2. Sosialisasi
3. Penyampaian materi dan penatalaksanaannya
4. Evaluasi Penyuluhan

A. Susunan Pelaksanaan



Gambar 2.1

Alur pelaksanaan penyuluhan Pengabdian Masyarakat

HASIL

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di remaja putri desa pungka sumbawa suatu kegiatan pemberian pendidikan kesehatan mengenai manajemen kebersihan menstruasi (MKM) tentang upaya memelihara kesehatan diri terutama saat menstruasi. Edukasi berisi tentang *personal hygiene* organ reproduksi, memberikan pengetahuan tentang cara membersihkan organ reproduksi yang benar ketika menstruasi sehingga dapat berperilaku Hidup Bersih dan Sehat. sebagai bentuk langkah awal penanganan personal hygiene khususnya remaja putri.

Menurut (WHO, 2010) bahwa sekitar 75% perempuan remaja di Dunia pasti akan mengalami keputihan paling tidak sekali seumur hidupnya, dan sebanyak 45% akan mengalami dua kali atau lebih, sedangkan wanita Eropa yang mengalami keputihan sebesar 25% (Linda, 2014). Dari Data Badan Kordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN, 2009), di Indonesia sebanyak 75% wanita pernah mengalami keputihan minimal satu kali dalam hidupnya dan 45%, diantaranya bisa mengalami keputihan sebanyak dua kali atau lebih kejadian keputihan banyak disebabkan oleh bakteri candidosis vulvavagenitis (Sartje, 2014).

Pentingnya peran orang tua dalam hal tersebut sangat diharapkan karena dapat melakukan peran pendampingan terhadap putrinya ketika mengalami menstruasi terlebih saat

putrinya mengalami menstruasi pertama kali (*menarch*). Personal hygiene saat menstruasi menentukan status kesehatan reproduksi remaja dimasa yang akan datang. Masa remaja (10-24 tahun) merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa dan masa kritis yang memiliki banyak perubahan. Perubahan yang berlangsung pada remaja dapat meliputi pubertas, meningkatnya penalaran logis, meningkatnya pemikiran idealistis, dan egosentris, harapan yang menyimpang, perubahan yang berlangsung di sekolah, teman-teman sebaya, persahabatan, pacaran dan perubahan menuju kemandirian khusus pada remaja putri merupakan masa tumbuh kembang dan awal terjadinya perubahan fisik pubertas termasuk adanya menstruasi pertama kali (*menarche*). Remaja putri sangat rentan terkena infeksi organ reproduksi saat mengalami menstruasi (Nugraheni and Indarjo, 2018, dalam Nuryaningsih, 2021)

Langkah awal dalam pelaksanaan Penyuluhan tersebut yakni, penyuluh melakukan izin ke kantor desa punga, kemudian penyuluh menunggu konfirmasi mengenai wilayah mana saja yang remaja paling banyak, setelah 1 hari dikonfirmasi oleh pihak desa bahwa sumber aji yang menjadi sasaran dalam pelaksanaan pengabdian tersebut karena jumlah remaja putri di dusun tersebut paling banyak yaitu berjumlah 25 remaja, kemudian penyuluh dikonfirmasi dengan karang taruna untuk meminta info mengenai remaja yang akan dijadikan sasaran dalam pelaksanaan kegiatan tersebut. Penyuluh mendatangi satu per satu atau secara door to door remaja tersebut untuk diberikan penyuluhan mengenai manajemen kebersihan menstruasi (MKM) yang dibantu oleh mahasiswa dalam pelaksanaan kegiatan tersebut. Penyuluh membutuhkan waktu 1 hari untuk kegiatan tersebut karena menurut penyuluh lebih efektif hasil



yang didapat ketika responden tersebut di datangi secara satu persatu. Setelah dilakukan evaluasi terhadap kegiatan tersebut, remaja lebih efektif menerima penyuluhan secara tatap muka dan responden lebih puas bertanya dan lebih terbuka dalam penyuluhan tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Penyuluhan perilaku personal hygiene pada saat menstruasi pada remaja putri Desa Pungka didapatkan hasil bahwa pelaksanaan penyuluhan secara door to door sangat efektif, karena responden sangat merespon dan lebih efektif dalam penerimaan informasi dan responden juga tidak malu dalam bertanya.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Dalam proses pengabdian ini kami mengucapkan terima kasih kepada Ketua STIKES Griya Husada Sumbawa, Kepala Desa Pungka, Remaja desa Pungka dan mahasiswa yang membantu dalam pelaksanaan Pengabdian tersebut.

DAFTAR REFERENSI

Chandra-Mouli, V., & Patel, S. V. (2017). *Mapping the knowledge and understanding of menarche, menstrual hygiene and menstrual health among adolescent girls in low- and middle-income countries*. In *Reproductive Health*, 14(30):1-16.

Developing Countries. In *Journal of Environmental and Public Health*, (5):1-9

Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2017).

Hanisya Putri, N. A., Sri Ramadany, Muhammad Tamar, Sabrina Dwi Prihartini, & Anita Dwi Agustina Sari. (2020). Pengaruh Penerapan Interprofessional Education Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Remaja Tentang Menstrual Hygiene Management. Oksitosin :

House, S., Mahon, T., & Cavill, S. (2012). *Menstrual Hygiene Matters: A resource for improving menstrual hygiene around the world*.

House, S., Mahon, T., & Cavill, S. (2012). *Menstrual hygiene matters - A resource for improving menstrual hygiene around the world*. London, UK: WaterAid

Jurnal Ilmiah Kebidanan, 7(2):154-171.

Kaur, R., Kaur, K., & Kaur, R. (2018). *Menstrual Hygiene, Management, and Waste Disposal: Practices and Challenges Faced by Girls/Women of*

Lahme, A. M., Stern, R., & Cooper, D. (2018). *Factors impacting on menstrual hygiene and their implications for health promotion*. *Global Health Promotion*, (1):54-62.

Majelis Ulama Indonesia, *Haid dan Kesehatan Menurut Ajaran Islam*, 2016, Lembaga Pemuliaan Lingkungan Hidup dan Sumber Daya Alam (LPLHSDA)- Majelis Ulama Islam.

Mason, L., Nyothach, E., Alexander, K., Odhiambo, F. O., Eleveld, A.,

Nishida, C., Borghi, E., Branca, F., de Onis, M., Guidance, S., Region, S. A., Shakya, T., Shakya, N., Sharma, S., Mazidi, M., Banach, M., Kengne, A. P., Bhurosy, T., Jeewon, R., Subedi, Y. P., Marais, D., & Newlands, D.

- Novianti, N., Erawan, P., & Yasnani, Y. (2016). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Dengan Personal Hygiene Menstruasi Pada Rmaja Putri Di Smp Negeri Satap Bukit Asri Kabupaten Buton Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Maharemaja putri Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 1(3):1-10.
- Pythagoras, K. C. (2018). Personal Hygiene Remaja Putri Ketika Menstruasi. *Jurnal PROMKES*, 5(1):12-24.
- Rangga, M., & Naomi, P. (2017). Pengaruh Motivasi Diri Terhadap Kinerja Belajar Mahasiwa (Studi Kasus Pada Maharemaja putri Universitas Paramadina). *Jurnal Psikologi Paramadina*.
Reproductive Health Matters.
- Sahin, M. (2015). Guest editorial: Tackling the stigma and gender marginalization related to menstruation via WASH in schools progrmmes. In *Waterlines*, 34(1): pp. 3-6.
- Simanungkalit, S. F., & Simarmata, O. S. (2019). Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(3): 175-182.
- South-East Asia Region A. In *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*,
- Srdjevic, Z., Srdjevic, B., & Rajic, M. (2017). Risk and resiliency assessment of urban groundwater supply sources (ponds) by structured elicitation of experts knowledge. In *NATO Science for Peace and Security Series C: Environmental Security*, p:553-565.
- Sumpter, C., & Torondel, B. (2013). A Systematic Review of the Health and Social Effects of Menstrual Hygiene Management. *PLoS ONE*, 8(4):1-15.
- Tundia, M. N., & Thakrar, D. V. (2018). A study on menstrual hygiene practices and problems amongst adolescent girls in Udaipur, Rajasthan, 2018. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 5(8):3486-3491.
- Unicef & Tulodo. 2019. Laporan Hasil Penelitian Baseline Pencegahan Perkawinan Anak. Unicef, Tulodo, Baseline survey 2019.
- Vulule, J., Rheingans, R., Laserson, K. F., Mohammed, A., & PhillipsHoward, P. A. (2013). "We keep it secret so no one should know" - A qualitative study to explore young schoolgirls attitudes and experiences with menstruation in rural Western Kenya. *PLoS ONE*, 8(11): e79132142