Buletin Ilmiah Nagari Membangun Vol. 6 No. 3. 2023
Website. http://buletinnagari.lppm.unand.ac.id
E-ISSN: 2622-9978

PEMBERIAN EDUKASI TENTANG *GOOD MENSTRUAL HYGIENE PRACTICE* PADA KEGIATAN POSYANDU REMAJA ANGGUN NAN TONGGA DI KOTA PARIAMAN

Yessy Markolinda*), Mery Ramadani, dan Trisfa Augia
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas

*)Email Koresponden: yessymarkolinda@ph.unand.ac.id

ABSTRAK

Berdasarkan data yang dirilis oleh UNICEF tahun 2020 didapatkan bahwa 1 dari 5 anak perempuan di Indonesia tidak mengetahui manajemen kebersihan saat menstruasi. Tabu dan stigma membuat terbatasnya aktivitas siswi perempuan pada saat menstruasi. Ketidakhadiran siswi perempuan di sekolah membuat mereka ketinggalan pelajaran. Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) merupakan pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada perempuan yang mengalami menstruasi. Kementerian Kesehatan mengupayakan kebersihan menstruasi dengan memberlakukan tiga Usaha Kesehatan Sekolah (Trias UKS) yaitu pendidikan kesehatan, layanan kesehatan, dan pembinaan lingkungan sekolah yang sehat. Tujuan kegiatan ini untuk memberikan edukasi kepada remaja mengenai praktik kebersihan diri saat menstruasi.Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Remaja Anggun Nan Tongga yang termasuk dalam wilayah kerja dari Puskesmas Pauh, Kampung Jawa I, Kota Pariaman dilaksanakan pada tanggal 19 Agustus 2021 yang bertempat di Kantor Lurah Kampung Jawa I. Adapun jumlah peserta yang hadir adalah 20 orang remaja setaraf SD, SMP, dan SMA yang aktif di dalam kegiatan Posyandu Remaja. Edukasi disampaikan dengan metode ceramah dan diskusi, serta dilengkapi dengan media pendukung berupa slide dan leafleat. Untuk evaluasi yang digunakan adalah *pretest* dan *post-test* untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan pengetahuan remaja. Setelah diberikan edukasi didapatkan 65% remaja sudah memiliki penegtahuan yang tinggi terkiat manajemen kebersihan saat menstruasi. Remaja sudah memiliki pengetahuan yang baik tentang cara penatalaksanaan kebersihan selama menstruasi dan paham juga tentang cara pembuangan pembalut bekas pakai.

Kata Kunci*: Kota Pariaman, manajemen kebersihan menstruasi, remaja*

Provision of Education about Good Menstrual Hygiene Practice at Anggun Nan Tongga Youth Posyandu Activities in Pariaman City in 2021

ABSTRACT

Based on data released by UNICEF in 2020, it was found that 1 in 5 girls in Indonesia do not know about hygiene management during menstruation. Taboos and stigma limit female students' activities during menstruation. The absence of female students at school makes them miss out on their lessons. Menstrual Hygiene Management (MKM) is the management of hygiene and health for women who menstruate. The Ministry of Health strives for menstrual hygiene by implementing three School Health Efforts (Trias UKS), namely health education, health services and fostering a healthy school environment. The aim of this activity is to provide education to teenagers regarding personal hygiene practices during menstruation. The activity was carried out at the Anggun Nan Tongga Youth Posyandu which is included in the work area of the Pauh Community Health Center, Kampung Jawa I, Kota Pariaman and was held on August 19 2021 at the Village Head Office. Java I. The number of participants who attended were 20 teenagers at elementary, middle and high school levels who were active in Youth Posyandu activities. Education is delivered using lecture and discussion methods, and is equipped with supporting media in the form of slides and leaflets. The evaluation used is a pretest and post-test to determine whether there is an increase in teenagers' knowledge. After being given education, it was found that 65% of teenagers already had a high level of knowledge regarding hygiene management during menstruation. Teenagers already have good knowledge about how to manage hygiene during menstruation and also understand how to dispose of used sanitary napkins.

Keywords*: Pariaman City, menstrual hygiene management, adolescents*

PENDAHULUAN

Masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa disebut remaja yang ditandai dengan tumbuh kembang anak. Menurut WHO (World Health Organization), seseorang yang berusia berkisar 10-19 tahun dianggap sebagai remaja. Seorang anak yang telah menginjak usia remaja ia akan mengalami masa pubertas yang ditandai dengan perkembangan fisik, psikologis dan emosional. Pada wanita masa pubertas ditandai dengan terjadinya menarche yang merupakan awal penting dalam kehidupan seorang wanita karena menandai dimulainya fase reproduksi dalam hidupnya (Kaur et al., 2018). Menurut UNICEF (United Nations Children's Fund) pada Tahun 2019, jumlah remaja berusia 10-19 tahun sebanyak 1.2 miliar jiwa yaitu 16% dari total seluruh penduduk dunia dan jumlah tersebut meningkat dalam setiap tahunnya (Unicef, 2021). Berdasarkan data World Population Data Sheet pada pertengahan Tahun 2020, jumlah penduduk Indonesia sebesar 271.7 juta jiwa atau 3,48% dari jumlah penduduk dunia sebanyak 7.8 miliar jiwa (Population Reference Bureau, 2020) . Jumlah remaja Indonesia Tahun 2019, berusia 10-19 tahun sebesar 45.351.348 juta jiwa atau 16.9% dari jumlah penduduk Indonesia yaitu 268.074.565 juta jiwa (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Menarche merupakan tahap perkembangan fisik ketika alat reproduksi manusia mencapai kematangannya. Usia menarche sendiri bervariasi pada setiap perempuan dimana pada umumnya terjadi pada rentang usia 12 sampai dengan 14 tahun. Proses selanjutnya dari menarche dimana terjadinya menstruasi tiap bulannya. Proses menstruasi ini merupakan satu periode dimana perempuan telah siap menjalani fungsi kewanitaannya. Bagi remaja perempuan, proses menstruasi menduduki satu kondisi psikologis yang unik. Gejala psikologis dari menarche diantaranya kecemasan dan ketakutan yang kuat oleh keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut. Remaja perempuan yang mengalami menarche sering merasakan kebingungan dan kesedihan. Kondisi ini dikarenakan remaja perempuan belum memiliki pengetahuan yang baik tentang apa itu menarche dan menstruasi (Kaur et al., 2018).

Berdasarkan data yang dirilis oleh UNICEF tahun 2020 didapatkan bahwa 1 dari 5 anak perempuan di Indonesia tidak mengetahui manajemen kebersihan saat menstruasi. Kegiatan yang dilakukan oleh UNICEF di Indonesia pada tahun 2015 menemukan fakta dimana 1 dari 6 anak perempuan terpaksa tidak masuk sekolah selama satu hari atau lebih, pada saat menstruasi. Ketidakhadiran siswi perempuan di sekolah membuat mereka ketinggalan pelajaran. Beberapa alasan mengapa menstruasi dapat memicu siswi perempuan untuk membolos antara lain, seperti nyeri haid (dismenore), sedangkan sekolah tidak menyediakan obat pereda nyeri (analgesic), tidak adanya jamban yang layak di sekolah, tidak tersedianya air untuk membersihkan diri dan rok yang ternoda darah, tidak tersedianya pembalut cadangan ketika dibutuhkan, dan tidak tersedianya tempat sampah dan pembungkus untuk membuang pembalut bekas pakai. Perlakuan siswa laki-laki yang kadang mengejek juga membuat siswi perempuan enggan ke sekolah. Tabu dan stigma juga membuat terbatasnya aktivitas siswi perempuan pada saat menstruasi, misalnya olahraga (Unicef, 2021)

Salah satu sasaran strategis yang akan dicapai Kementerian Kesehatan adalah pembinaan kesehatan remaja. Indikator keberhasilan diukur dari peningkatan persentase pengetahuan dan pemahaman remaja tentang kesehatan reproduksi sebesar 75%.

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) merupakan pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada perempuan yang mengalami menstruasi (Kementerian Kesehatan RI, 2015) Indonesia mengupayakan pendekatan seluruh sekolah untuk kesehatan. Hal ini didasarkan pada asumsi bahwa pengetahuan, keterampilan, sikap dan nilai-nilai yang penting bagi remaja untuk membuat keputusan seksual dan reproduksi yang sehat dapat juga memiliki dampak positif pada masalah kesehatan lainnya seperti sebagai narkoba dan kekerasan.

Kementerian Kesehatan mengupayakan kebersihan menstruasi dengan memberlakukan tiga Usaha Kesehatan Sekolah (Trias UKS) yaitu pendidikan kesehatan, layanan kesehatan, dan pembinaan lingkungan sekolah yang sehat. Pendidikan kesehatan dilakukan agar remaja yang baru mengalami menstruasi dapat memahami pentingnya menjaga kebersihan saat menstruasi. Pendidikan kesehatan merupakan upaya agar peserta didik berperilaku sehat. Hal itu dilakukan dengan cara persuasi, imbauan, dan memberi informasi. Pada aspek pembinaan lingkungan sekolah sehat terdiri dari hygiene dan sanitasi sekolah dengan menyediakan fasilitas jamban atau toilet sekolah. Toilet sekolah yang memperhatikan Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) sebaiknya memenuhi beberapa kriteria berikut; Pertama, terpisah antara laki-laki dan perempuan, kondisi bersih dan bisa dikunci dari dalam, serta tersedia air yang cukup untuk membersihkan diri. Kedua, tersedia cermin di dalam toilet. Ketiga, tersedia pembalut bagi siswa perempuan yang lupa membawa atau tiba-tiba mendapatkan menstruasi di sekolah. Keempat, tersedia tempat sampah di dalam toilet untuk membuang pembalut (memberikan rasa nyaman bagi siswa perempuan untuk membuang pembalut tanpa diketahui temannya). Kelima, tersedia sarana cuci tangan dengan sabun dan air mengalir (Kemenkes RI, 2017).

Tujuan kegiatan ini untuk memberikan edukasi kepada remaja mengenai praktik kebersihan diri saat menstruasi. Posyandu Remaja Anggun Nan Tongga merupakan salah satu Posyandu yang berada di wilayah kerja Puskesmas Pauh di Kampung Jawa I Kota Pariaman.

METODOLOGI

Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Remaja Anggun Nan Tongga yang termasuk dalam wilayah kerja dari Puskesmas Pauh, Kampung Jawa I, Kota Pariaman. Kegiatan dilaksanakan bertempat di Kantor Lurah Kampung Jawa I. Adapun jumlah peserta yang hadir adalah 20 orang remaja setaraf SD, SMP, dan SMA yang aktif di dalam kegiatan Posyandu Remaja. Tahapan pelaksanaan kegiatan ini yang dilakukan yaitu pembukaan, penyampaian materi edukasi, diskusi dan penutup.

Pada tahap awal, remaja diberikan beberapa pertanyaan seputar pengetahuan mengenai kebersihan saat menstruasi dan juga kesehatan reproduksi (pre-test). Kemudian setelah penyampaian materi edukasi, remaja diminta kembali untuk menjawab pertanyaan yang sudah diberikan sebelumnya untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan pengetahuan (post-test).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diawali dengan melakukan survei penjajakan lokasi kegiatan ini di Kota Pariaman dengan menemui Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Padang Pariaman serta Ibu Camat dari Posyandu Anggun Nan Tongga di Kota Pariaman pada tanggal 7 Januari 2021. Kegiatan yang dilakukan pembenahan dan edukasi tentang manajemen kebersihan menstruasi dan edukasi tentang kesehatan organ reproduksi.



Gambar.1 Diskusi dengan Bapak Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Padang Pariaman

Kegiatan selanjutnya dari kegiatan masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Remaja Anggun Nan Tongga yang termasuk dalam wilayah kerja dari Puskesmas Pauh, Kampung Jawa I, Kota Pariaman. Kegiatan kegiatan masyarakat berupa edukasi dilaksanakan pada tanggal 19 Agustus 2021 yang bertempat di Kantor Lurah Kampung Jawa I. Adapun jumlah peserta yang hadir adalah 20 orang remaja setaraf SD, SMP, dan SMA yang aktif di dalam kegiatan Posyandu Remaja. Dalam kegiatan edukasi *good menstrual hygiene practice* ini didapatkan respon yang baik pada para remaja. Setelah dilakukan kegiatan edukasi, 65% remaja sudah memiliki pengetahuan tinggi tentang cara penatalaksanaan kebersihan selama menstruasi dan remaja paham juga tentang cara pembuangan pembalut bekas pakai dibandingkan sebelum diberikannya edukasi.



Gambar.2 Dokumentasi Kegiatan Sesi Pembukaan dan Pemberian *Pre Test*



Gambar.3 Dokumentasi Kegiatan Penyampaian Materi dan Edukasi Terkait *Good Menstrual Hygiene Practice*



Gambar.4 Foto Bersama Bapak Camat Pariaman Tengah, Bapak Lurah, Bidan Desa dan Remaja Kelurahan Kampung Jawa I

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Perubahan Tingkat Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	N	%	n	%
Tinggi	2	10	13	65
Sedang	7	35	4	20
Rendah	11	55	3	15
Total	20	100	20	100

Berdasarkan Tabel 1 diatas didapatkan bahwa pengetahuan remaja sebelum diberikan edukasi lebih banyak memiliki pengetahuan rendah yaitu 55%, pengetahuan sedang 35% dan hanya 10% yang memiliki pengetahuan tinggi terhadap manajemen kebersihan saat menstruasi. Setelah diberikan edukasi didapatkan perubahan tingkat pengetahuan tinggi lebih banyak yaitu sebesar 65%, pengetahuan sedang 20% dan hanya 15% remaja yang masih memiliki pengetahuan rendah terkait *personal hygiene* ketika menstruasi. Hal ini sejalan dengan (Hanum et al., 2021) yang menyatakan bahwa pengetahuan remaja putri tentang *personal hygine* saat menstruasi setelah diberikan penyuluhan membuahkan hasil perubahan yang sangat baik, dimana didapatkan hasil terjadi penurunan jumlah pengetahuan kurang dan didapatkan hasil peningkatan untuk siswi berpengetahuan baik. Hal ini menunjukkan bahwa siswi dapat memahami materi yang telah disampaikan oleh narasumber (Hanum et al., 2021).

Keberadaan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dengan fungsi yang dapat berjalan secara berkelanjutan sangat penting untuk mendukung program Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) pada remaja (Yuni et al., 2020). Saat menstruasi, tubuh cenderung memproduksi lebih banyak keringat, minyak, dan cairan lainnya. Lipatan kulit seperti area tubuh yang tertutup dan intim adalah area yang paling penting. Ketika tubuh mengeluarkan banyak keringat, area ini cenderung basah, sehingga memudahkan

mikro organisme berbahaya seperti jamur untuk berkembang biak, yang pada akhirnya menyebabkan infeksi (Ramadani et al., 2023). Pengetahuan remaja putri mengenai *menstrual hygiene* merupakan hal yang sangat penting untuk mencegah terjadinya infeksi saluran reproduksi (ISR) dan juga infeksi saluran kemih (ISK), mengingat bahwa ISR dan ISK lebih rentan terjadi pada pada anak perempuan. Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan serta merubah sikap kearah yang positif adalah melalui edukasi kesehatan. Menurut (Astutiningrum et al., 2022) tingkat pengetahuan anak dan remaja terkait *menstrual hygiene* menjadi lebih baik setelah diberikan edukasi.

Menurut Indrayani et al., (2022) bahwa didapatkan siswi remaja belum pernah mendapat pendidikan khusus mengenai *menstrual hygiene*, meskipun di dalam mata pelajaran biologi siswi mendapat materi tentang menstruasi. Informasi mengenai *menstrual hygiene* diperoleh siswi dari orang tua, internet, guru dan teman. Siswi juga masih mempercayai mitos-mitos yang mereka yakini kebenarannya, misalnya tidak boleh mencuci rambut dan tidak boleh menggunting kuku pada saat menstruasi. Kecukupan informasi kesehatan pada fase remaja awal akan menentukan sikap dan perilaku seseorang di masa kehidupan selanjutnya. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan tentang *menstrual hygiene* yang cukup menjadi penting diberikan kepada siswi sebagai bekal pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan temuan kegiatan tentang pengetahuan dan sikap remaja sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan tentang menstrual hygiene, pengetahuan dan sikap remaja menunjukkan baik dalam memahami menstrual hygiene, kebersihan alat vital ketika menstruasi mereka dapat aplikasikan dengan baik. Maka dari itu dengan adanya promosi kesehatan tentang menstrual hygiene terhadap remaja menstruasi awal agar remaja-remaja lebih memahami tentang sikap personal hygiene saat menstruasi (Syamson et al., 2022).

Diharapkan hasil kegiatan ini dapat dijadikan suatu pembelajaran bahwa *personal hygiene* pada saat menstruasi pada remaja putri pada dasarnya sebelum diberikan edukasi cenderung berpengetahuan kurang baik namun setelah diberikan intevensi mengalami perubahan pengetahuan ke arah yang lebih baik. Remaja sudah memiliki pengetahuan yang baik tentang cara penatalaksanaan kebersihan selama menstruasi dan remaja paham juga tentang cara pembuangan pembalut bekas pakai. Sejalan dengan hal tersebut dalam dunia pendidikan kesehatan saat ini dasar tentang sistem reproduksi manusia harus diberikan. Karena dengan pengetahuan yang baik tentang menstruasi, remaja akan merasa tenang dan siap menghadapi dan mengatasi masalah yang terjadi saat menstruasi berlangsung. Jika ada peristiwa menstruasi yang tidak disertai dengan pengetahuan dan informasi yang benar, maka bisa timbul macam-macam problem psikis. Hal ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa semakin remaja putri terbuka dalam menggali informasi mengenai organ reproduksinya, maka akan semakin luas wawasan dan pemahaman mengenai kesehatan reproduksi (Handayani & Kurnaesih, 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian edukasi tentang *Good Menstrual Hygiene Practice* pada kegiatan Posyandu Remaja Anggun Nan Tongga di Kota Pariaman pada tanggal 19 Agustus 2021 memberikan dampak positif terkait pengetahuan remaja terhadap pentingnya kebersihan menstruasi dan kesehatan organ reproduksi. Dalam kegiatan edukasi ini didapatkan respon yang baik pada para remaja. Setelah diberikan edukasi, para remaja lebih banyak memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi tentang cara penatalaksanaan kebersihan selama menstruasi dibandingkan sebelum diberikan edukasi terkait *good menstrual hygiene practice.*

Diharapkan hasil kegiatan ini dapat dijadikan suatu pembelajaran bahwa edukasi terkait *personal hygiene* pada saat menstruasi pada remaja putri sangat penting untuk dilakukan karena masih banyaknya masyarakat umum terkhusus remaja belum mengetahui hal tersebut. Sejalan dengan hal tersebut dalam dunia pendidikan kesehatan saat ini dasar tentang sistem reproduksi manusia harus diberikan. Karena dengan pengetahuan yang baik tentang menstruasi, remaja akan merasa tenang dan siap menghadapi dan mengatasi masalah yang terjadi saat menstruasi berlangsung

DAFTAR PUSTAKA

Astutiningrum, D., Ernawati, E., Riyanti, E. 2022. Pembentukan kader kesehatan remaja dan peningkatan pengetahuan tentang menstrual hygiene dengan edukasi pada santriwati. *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian dan Bakti),* 3(29).

Ramadani, M., Markolinda, Y., Augia, T. 2023. Edukasi kebersihan diri saat menstruasi kepada pedagang wanita di Pasar Raya Kota Solok. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 6.

Handayani, L., Kurnaesih, E., 2020. Pengaruh edukasi melalui media video dan leaflet terhadap perilaku personal hygiene pada masa menstruasi remaja Di SMPN 2 Toili Kec. Mailong Kab. Banggai. *Journal of Aafiyah Health Research,* 1.

Indrayani, T., Fakultas, V.A., Kesehatan, I., n.d. Edukasi Kesehatan Reproduksi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Menstrual Hygiene Pada Siswi SMPN 2 Karawang Timur.

Kaur, Rajanbir, Kaur, K., Kaur, Rajinder, 2018. Menstrual hygiene, management, and waste disposal: practices and challenges faced by girls/women of developing countries. *J Environ Public Health*, 1–9.

Kementerian Kesehatan. 2017. Kemenkes Tekankan Manajemen Kebersihan Menstruasi melalui UKS. kemenkes.go.id.

Kementerian Kesehatan. 2020. Profil Kesehatan Indonesia 2019. Kementerian Kesehatan, Jakarta.

Kementerian Kesehatan. 2015. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.02.02/MENKES/52/2015. Kementerian Kesehatan, Jakarta.

Hanum, D.F., Rochma, N., Nabila, M., Kebidanan, P., Kesehatan, F., n.d. Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi.

Syamson, M.M., Murtini, M., M, R. 2022. Pengaruh promosi kesehatan menstrual hygiene terhadap pengetahuan dan sikap remaja menstruasi awal. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada,* 11: 89–95.

Unicef. 2021. Adolescent Demographics [WWW Document]. Unicef Data.

Yuni, H., Nurhasanah, S., Nur, N.C., Markolinda, Y., Augia, T. 2020. Optimalisasi usaha kesehatan sekolah melalui perilaku hidup bersih dan sehat di Sekolah Dasar 10 Timpeh. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3.