

EDUCATION ABOUT HYGIENE DURING MENSTRUATION TO STUDENTS OF MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 BANDA ACEH

Wardiati^{1*}, Riza Septiani², Agustina¹, Putri Ariscasari³

¹Peminatan Kesehatan Reproduksi Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Muhammadiyah Aceh

²Peminatan Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas
Muhammadiyah Aceh

³Peminatan Kesehatan dan Keselamatan Kerja Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Muhammadiyah Aceh

Jl. Kampus Unmuha, No. 91-93, Batoh-Lueng Bata, Banda Aceh

e-mail: wardiati@unmuha.ac.id

Abstract

Menstruation is a natural condition experienced by childbearing age women. Although this is a naturally happen among women, menstruation may cause serious health problems if they do not have adequate knowledge and awareness regarding personal hygiene during menstruation. This activity aims to provide health information regarding hygiene management during menstruation to female students at Islamic Public Senior High school 2 Banda Aceh (MAN 2 Banda Aceh). This activity was conducted at Auditorium of MAN 2 Banda Aceh, attended by 150 female students (Class XI and XII). The methods of health education used were lecture and focused discussion. It is suggested that teachers and health professionals can regularly engage in health promotion activities, particularly those related to personal hygiene during menstruation, so that students gain an adequate knowledge of personal hygiene during menstruation.

Keywords: Menstruation, Health Promotion, Health Education, Teenager, Student

Abstrak

Menstruasi merupakan kondisi alami yang dialami oleh perempuan usia subur. Walaupun menstruasi merupakan hal yang alamiah yang dialami, kejadian menstruasi akan memiliki dampak buruk bagi kesehatan jika tidak dibarengi dengan pengetahuan dan praktik hygiene yang baik. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Banda Aceh tentang manajemen hygiene ketika mengalami menstruasi. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 23 Juli 2022 di Aula MAN 2 Banda Aceh. Kegiatan ini diikuti oleh 150 siswi kelas XI dan XII. Metode edukasi yang digunakan adalah metode ceramah dan diskusi terarah. Diharapkan kepada guru dan petugas kesehatan untuk dapat melakukan edukasi yang berkesinambungan terkait dengan permasalahan kesehatan reproduksi kepada siswi, terutama berkaitan dengan manajemen pada saat menstruasi kepada siswi, sehingga siswi memperoleh pemahaman yang memadai tentang personal hygiene ketika menstruasi.

Kata kunci: Menstruasi, Promosi kesehatan, Edukasi kesehatan, remaja, Siswi

1. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan hal alamiah yang dialami oleh perempuan usia subur. Kejadian menstruasi akan memberikan dampak yang buruk bagi kesehatan jika tidak

dibarengi dengan pengetahuan dan praktik *hygiene* yang baik pada saat menstruasi. Banyak penelitian telah melaporkan bahwa *hygiene* yang buruk pada saat menstruasi memiliki risiko yang lebih besar untuk mengalami gangguan kesehatan seperti infeksi saluran kencing dan bakterial vaginosis (Das *et al.*, 2015), infeksi saluran reproduksi (Torondel *et al.*, 2018), kanker serviks (Kashyap *et al.*, 2019) dan peningkatan risiko infertilitas pada perempuan (Torondel *et al.*, 2018).

Penelitian-penelitian terdahulu telah menemukan beberapa faktor yang berhubungan signifikan dengan buruknya *personal hygiene* pada saat menstruasi. Kajian *literature review* terkait dengan faktor yang berhubungan dengan *personal hygiene* pada saat menstruasi di Indonesia melaporkan faktor-faktor seperti tingkat sosial ekonomi, pendidikan, pengetahuan, pendidikan orang tua (terutama ibu), usia dan ketersediaan sarana dan pra-sarana berhubungan secara konsisten dengan praktik *personal hygiene* pada saat menstruasi (Hamidah, Realita and Kusumaningsih, 2021). Penelitian lainnya menemukan bahwa pengetahuan yang rendah terkait dengan menstruasi dan kesehatan reproduksi serta mitos-mitos yang dipercaya oleh masyarakat berkontribusi secara signifikan terhadap praktik *hygiene* yang buruk pada saat menstruasi (Palupi, Pristya and Novirsa, 2020).

Remaja merupakan kelompok yang paling berisiko mengalami permasalahan ketika menstruasi. Remaja umumnya memiliki pengetahuan dan kesadaran yang rendah terkait dengan *hygiene* pada saat menstruasi (UNICEF, 2015; Hadi and Atiqa, 2021). Disamping itu, banyak remaja menghabiskan waktu di luar rumah seperti di sekolah. Laporan Unicef (2015) menyebutkan bahwa sarana Mandi Cuci Kakus (MCK) di sekolah tidak memadai, terutama sekolah-sekolah yang berada di pedesaan. Tidak tersedianya sarana MCK yang memadai di tempat-tempat umum seperti sekolah juga berkontribusi terhadap buruknya praktik *hygiene* pada saat menstruasi oleh remaja putri. Selanjutnya, faktor seperti jenjang pendidikan dan usia remaja juga memengaruhi perilaku *hygiene* pada saat menstruasi pada remaja (UNICEF, 2015; Hastuti, Dewi and Pramana, 2019).

Praktik *hygiene* yang buruk pada remaja tidak hanya berdampak buruk terhadap kesehatan, namun juga memiliki dampak yang negatif terhadap performa akademik remaja. Unicef (2015) melaporkan keterkaitan antara *hygiene* ketika menstruasi dengan

peningkatan persentase ketidakhadiran ke sekolah (*absence*) pada remaja putri. Umumnya remaja memilih untuk tidak ke sekolah pada saat menstruasi karena takut mengalami kebocoran pembalut pada saat menstruasi akibat tidak memiliki pengetahuan yang memadai tentang cara penanganan menstruasi. Disamping itu, laporan ini juga menyebutkan bahwa remaja yang mengalami menstruasi mengurangi aktivitas-aktivitas ekstrakurikuler yang dilakukan di sekolah. Dengan mempertimbangkan pentingnya pengetahuan dan kesadaran tentang *hygiene* ketika menstruasi pada remaja, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswi terkait dengan *hygiene* pada saat menstruasi serta meningkatkan kesadaran siswi terkait dengan pentingnya mempraktikkan personal *hygiene* yang baik pada saat menstruasi.

2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan ini merupakan kegiatan promosi kesehatan yang ditujukan kepada kelompok sasaran tertentu, yaitu siswi yang berusia remaja. Kegiatan promosi kesehatan dapat dilakukan dengan sasaran kelompok kecil (5-15 orang) atau kelompok besar (>15 orang). Pada kegiatan ini penulis menggunakan metode promosi kesehatan pada kelompok besar yaitu dengan metode ceramah dan diskusi. Peserta kegiatan adalah siswi MAN 2 Kota Banda Aceh kelas XI dan XII yang berjumlah 150 orang. Kegiatan ini dilaksanakan di Aula Sekolah MAN 2 Kota Banda Aceh pada Tanggal 23 Juli 2022. Alat promosi kesehatan yang digunakan berupa *slide power point* yang berisi informasi tentang manajemen *hygiene* pada saat menstruasi. Materi mencakup pembahasan tentang 1) siklus menstruasi, 2) *pre-menstrual syndrome*, 3) praktik *hygiene* ketika mengalami menstruasi (pembalut dan kiat mengganti pembalut yang sesuai dengan ajuran kesehatan), dan 4) mitos dan fakta seputar menstruasi.

Materi yang digunakan pada kegiatan promosi kesehatan ini telah disesuaikan dengan panduan manajemen kebersihan menstruasi yang dikeluarkan oleh Direktorat Pembina Sekolah Dasar, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2017). Disamping pemaparan materi yang dilakukan oleh

narasumber, kegiatan ini juga dibarengi dengan diskusi terarah. Berikut ini (gambar 1) memperlihatkan materi yang disampaikan dalam kegiatan Edukasi Tentang Manajemen Kesehatan Mestruasi.



Gambar 1. Materi Manajemen Kesehatan Mestruasi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Rangkaian kegiatan edukasi ini terbagi kedalam beberapa sesi. Kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh bagian Kesiswaan MAN 2 Banda Aceh. Dilanjutkan dengan pemaparan materi inti oleh pemateri. Gambar 2 dibawah memperlihatkan pembukaan kegiatan edukasi oleh Bagian Kesiswaan MAN 2 Kota Banda Aceh.



Gambar 2. Pembukaan Kegiatan Edukasi

Kegiatan edukasi dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh pemateri dan diskusi dengan peserta kegiatan edukasi. Kegiatan pemaparan materi dan diskusi dilakukan pada pukul 09.30 – 11.00 WIB atau dalam waktu 90 menit. Kegiatan edukasi dan diskusi terlihat pada gambar 3 dan 4 berikut.



Gambar 3. Pemaparan Materi Manajemen Kesehatan Menstruasi



Gambar 4. Proses diskusi dan tanya jawab terkait permasalahan menstruasi

Pada saat proses diskusi dan tanya jawab, peserta sangat tertarik dengan beberapa topik seperti 1) permasalahan pembalut sekali pakai dan pembalut kain, 2) permasalahan mitos dan fakta terkait menstruasi dan 3) permasalahan *pre-menstrual syndrome* yang dialami oleh remaja.

Kegiatan ini berlangsung dengan baik dan sesuai dengan tujuan pelaksanaan kegiatan. Hal ini terbukti dengan tingginya antusiasme peserta, baik pada saat pemaparan materi maupun pada saat diskusi dilaksanakan. Peserta tidak hanya mendengarkan materi yang disampaikan, akan tetapi juga turut aktif dalam memberikan informasi terkait dengan praktik *hygiene* pada saat menstruasi.

Penggunaan metode ceramah atau pemaparan materi serta diskusi terarah yang dipandu oleh pelaksana kegiatan merupakan salah satu metode promosi kesehatan yang dianggap efektif untuk menjangkau orang-orang atau kelompok yang berjumlah lebih dari 15 orang. Penelitian – penelitian terdahulu telah menemukan bahwa metode ini dianggap sesuai dan mampu meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan kesadaran remaja terkait dengan permasalahan kesehatan reproduksi (Syatiawati, Titik and Dony, 2017; Ramadhani and Ramadani, 2020).

4. SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan edukasi yang telah dilaksanakan, dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan edukasi tentang manajemen kesehatan menstruasi yang dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi telah terlaksana dengan baik dan diikuti secara antusias oleh peserta kegiatan. Disamping itu, melalui kegiatan ini pemateri dapat memberikan informasi yang benar terkait dengan mitos-mitos yang dipercaya oleh remaja berkaitan dengan menstruasi. Sehingga remaja akan memiliki pemahaman, kesadaran dan pengetahuan yang baik dan benar terkait dengan menstruasi.

5. SARAN

Diharapkan kegiatan edukasi tentang kesehatan reproduksi, terutama berkaitan dengan manajemen menstruasi, dapat dilaksanakan secara kesinambungan baik oleh guru atau petugas kesehatan. Disamping itu, diharapkan kepada sekolah untuk dapat menyediakan bahan bacaan atau media promosi kesehatan yang berisi informasi kesehatan reproduksi yang mudah di akses oleh siswi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak MAN 2 Banda Aceh yang telah memfasilitasi terlaksana kegiatan ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada siswi MAN 2 Banda Aceh yang telah antusias mengikuti kegiatan serta kepada Mahasiswa Peminatan Kesehatan Reproduksi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan edukasi tentang hygiene pada saat menstruasi di MAN 2 Banda Aceh.

DAFTAR PUSTAKA

- Das, P. *et al.* (2015) 'Menstrual Hygiene Practices, WASH Access and the Risk of Urogenital Infection in Women from Odisha, India', *PloS one*, 10(6), p. e0130777. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0130777>.
- Hadi, E.N. and Atiqa, U.D. (2021) 'Menstrual Hygiene Management of Junior High School Students in Rural Areas of Indonesia (Study in Tinambung Sub-District, Poliweli Mandar, West Sulawesi)', *Journal of International Dental and Medical Research*, 14(3), pp. 1230–1235.
- Hamidah, E.N., Realita, F. and Kusumaningsih, M.R. (2021) 'Faktor - faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri: Literature Review', *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 10(3), pp. 258–265.
- Hastuti, Dewi, R.K. and Pramana, R.P. (2019) *Menstrual Hygiene Management (MHM): A Case Study of Primary and Junior High School Students in Indonesia, The SMERU Research Institute*. Available at: http://www.smeru.or.id/sites/default/files/publication/mkm_en_0.pdf.
- Kashyap, N. *et al.* (2019) 'Risk Factors of Cervical Cancer: A Case-Control Study', *Asia-Pacific journal of oncology nursing*, 6(3), pp. 308–314. Available at: https://doi.org/10.4103/apjon.apjon_73_18.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (2017) *Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru dan Orang Tua*. Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Palupi, T.D., Pristya, T.Y.R. and Novirsa, R. (2020) 'Myths about Menstrual Personal Hygiene among Female Adolescents', *Kesmas: National Public Health Journal*, 15(2). Available at: <https://doi.org/10.21109/kesmas.v15i2.2719>.
- Ramadhani, A. and Ramadani, M.L. (2020) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan

Metode Ceramah Dan Audiovisual Terhadap Pengetahuan Tentang Infeksi Menular Seksual Pada Remaja', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* [Preprint], (September). Available at: <https://doi.org/10.30651/jkm.v0i0.5658>.

Syatiawati, N., Titik, R. and Dony, S.R. (2017) 'Efektivitas Metode Promosi Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Siswa SMP Negeri', *Bandung Meeting on Global Medicine & Health*, 1(1), pp. 42–48.

Torondel, B. *et al.* (2018) 'Association between unhygienic menstrual management practices and prevalence of lower reproductive tract infections: a hospital-based cross-sectional study in Odisha, India', *BMC infectious diseases*, 18(1), p. 473. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12879-018-3384-2>.

UNICEF (2015) *Menstrual Hygiene Management in Indonesia*, Burnet Institute.