

Promosi Menstrual Hygiene Management pada Remaja Putri: Sebuah Inisiatif Pengabdian Masyarakat

Hadina[✉]^{ORCID}, Siti Hadijah Batjo^{ORCID}, Hadriani^{ORCID}

Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palu, Palu, Indonesia

✉ Email korespondensi: hadina1980@gmail.com



Received: 07-07-2022

Accepted: 03-12-2022

Published: 30-06-2023

ABSTRAK

Pendahuluan: Menstrual hygiene Management (MHM) bagian penting yang harus diperhatikan saat menstruasi untuk menjaga Kesehatan dan martabat wanita dan remaja putri. **Tujuan:** Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi tentang menstrual hygiene management (MHM) pada remaja putri. **Metode:** Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 20-24 Mei 2022 di MTS Salabangka desa Paku Bungku selatan wilayah kerja puskesmas Kaleroang kec. Bungku Selatan Kab. Morowali. Khalayak sasaran kegiatan ini adalah seluruh siswi kelas VII dan VIII MTs Salabangka. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan edukasi melalui media leaflet, demonstrasi, ceramah dan tanya jawab. **Hasil:** Hasil pretest pada remaja putri di Bungku selatan ditemukan 66,6% yang berpengetahuan kurang baik dan terdapat 33,4% berpengetahuan baik tentang menstrual hygiene Management. Selain itu, ditemukan hanya 6% yang mencuci pembalut sebelum dibuang. Hasil posttest masih terdapat 23,8% peserta berpengetahuan kurang baik dan 76,3% peserta berpengetahuan baik. **Simpulan:** Edukasi Menstrual hygiene management (MHM) sangat penting terutama bagi remaja putri pada usia kurang dari 15 tahun oleh orang tua, guru dan tenaga kesehatan. Fasilitas di sekolah terutama pembalut, air, tempat cuci toilet yang terpisah dengan anak laki-laki dan perempuan perlu mendapat perhatian dari pihak sekolah.

Kata kunci: remaja putri; pendidikan menstruasi; kesehatan menstruasi

ABSTRACT

Introduction: Menstrual hygiene management (MHM) is an important part of menstruation to maintain the health and dignity of women and adolescent girls. **Purpose:** The purpose of this community service is to provide education about menstrual hygiene management (MHM) to adolescent girls. **Methods:** This activity was carried out on 20-24 May 2022 at MTS Salabangka, Paku Bungku Selatan village, the working area of the Kaleroang puskesmas, kec. Bungku Selatan Kab. Morowali. The target audience of this activity is all students of class VII and VIII MTs Salabangka. This community service was carried out by providing education through leaflet media, demonstrations, lectures and questions and answers. **Results:** The pretest results on adolescent girls in South Bungku found 66.6% who had poor knowledge and there were 33.4% who had good knowledge about menstrual hygiene management. In addition, only 6% were found to wash sanitary napkins before disposal. The posttest results still showed 23.8% participants with poor knowledge and 76.3% participants with good knowledge. **Conclusion:** Menstrual hygiene management (MHM) education is very important, especially for adolescent girls less than 15 years old by parents, teachers and health workers. Facilities in schools, especially sanitary napkins, water, separate washing toilets for boys and girls need attention from the school.

Keywords: adolescence; menstrual education; menstrual health



© 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

PENDAHULUAN

Menstrual hygiene Management (MHM) atau Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) adalah bagian penting yang harus diperhatikan saat menstruasi untuk menjaga Kesehatan dan martabat wanita dan remaja putri di seluruh dunia (Sahiledengle et al., 2022). MHM mengacuh pada penggunaan bahan berupa pembalut saat menstruasi yang bersih untuk menyerap dan menampung darah selama haid. Kurang nya fasilitas *water, sanitation, and hygiene* (WASH) terutama di tempat-tempat umum, seperti di sekolah, di tempat kerja hal ini dapat menimbulkan hambatan besar bagi wanita dan remaja putri (Sahiledengle et al., 2022; Gibson et al., 2019)

Secara global, sekitar 500 juta perempuan dan remaja putri kekurangan fasilitas yang memadai untuk manajemen kebersihan selama menstruasi (Gibson et al., 2019). Hal ini dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu mitos dan stigma masyarakat seputar menstruasi, norma social yang masih diskriminatif, budaya yang masih tabu membicarakan masalah menstruasi, kemiskinan pelayanan Kesehatan dasar yang tidak memadai sering kali menyebabkan kebutuhan kebersihan remaja putri tidak terpenuhi (Sahiledengle et al., 2022).

Kurangnya bahan penyerap, takut darah tembus, nyeri haid, dan pengetahuan yang kurang memadai tentang siklus menstruasi dan pengelolaannya merupakan tantangan utama yang dihadapi remaja putri dalam menjaga kebersihan saat menstruasi. Faktor lain yang mempengaruhi pengalaman MHM remaja putri adalah termasuk fasilitas WASH yang tidak memadai dan kurangnya toilet terpisah dengan dengan pintu yang dapat ditutup dengan aman di sekolah (Davis et al., 2018).

Di negara berkembang, masalah kebersihan saat menstruasi semakin mengkhawatirkan karena remaja putri menghadapi tantangan dalam mengelola menstruasi mereka terutama saat di sekolah. Ketidakmampuan mereka mengelola menstruasi saat di sekolah menyebabkan ketidakhadiran di sekolah, kinerja sekolah buruk, putus sekolah dan pencapaian pendidikan kurang maksimal (S. Mohammed et al., 2020; Rastogi et al., 2019). Pada beberapa kasus, anak perempuan diwajibkan membawa Kembali pembalut bekas pakai dari sekolah ke rumah yang tidak memiliki fasilitas pembuangan limbah atau fasilitas toilet yang terpisah untuk siswa perempuan (Trinies et al., 2015).

Peningkatan bukti yang menunjukkan bahwa remaja putri tidak hadir di sekolah cukup besar karena menstruasi di kalangan remaja putri. Hal ini merupakan fenomena yang banyak terjadi di daerah yang berpenghasilan rendah dan menengah, selain itu karena kurang nya fasilitas WASH yang bersih dan aman, fungsional, pribadi di lingkungan sekolah. Akses yang kurang terjangkau terhadap bahan/pembalut juga dikaitkan dengan MHM yang buruk di kalangan remaja (Kitesa, 2016).

Studi lanjut menunjukkan bahwa, tidak tersedianya bahan penyerap menstruasi atau pembalut yang terjangkau membuat remaja putri menggunakan pembalut yang tidak tepat dan tidak higienis seperti koran, kain bekas, pakaian dalam atau pembalut buatan sendiri, spons, daun kering, atau kaos kaki. MHM yang tidak higieenis membuat remaja rentan terhadap infeksi saluran reproduksi yang berdampak jangka Panjang (Torondel et al., 2018). Beberapa tahun terakhir, semakin banyak penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan konsisten antara praktik kebersihan saat menstruasi yang buruk dengan prevalensi yang lebih tinggi infeksi saluran reproduksi. Sehingga disarankan perempuan perlu mengganti pembalut secara teratur 3-4 kali sehari dan menggunakan bahan penyerap darah haid yang baik, serta mencuci area genital paling sedikit dua kali sehari menggunakan sabun dan air (WHO-UNICEF, 2012). Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi tentang *menstrual hygiene management* (MHM) pada remaja putri.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 20-24 Mei 2022 di MTS Salabangka desa Paku Bungku selatan wilayah kerja puskesmas Kaleroang, Kec. Bungku Selatan, Kab. Morowali. Khalayak sasaran kegiatan ini adalah seluruh siswi kelas VII dan VIII MTs Salabangka. Kegiatan ini diawali dengan pretest kemudian penyuluhan menggunakan leaflet, ceramah, tanya jawab dan demonstrasi cara membersihkan pembalut bekas pakai dan diakhiri posttest.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pemberian kuesioner (pretest) yang berisi pertanyaan tentang bagaimana mengelola kebersihan diri remaja putri saat menstruasi. Selanjutnya diberikan edukasi menggunakan leaflet, ceramah, tanya jawab dan demonstrasi mencuci pembalut bekas pakai sebelum dibuang. Di akhir kegiatan diberikan kembali kuesioner posttest untuk menilai pemahaman remaja tentang kebersihan saat menstruasi.

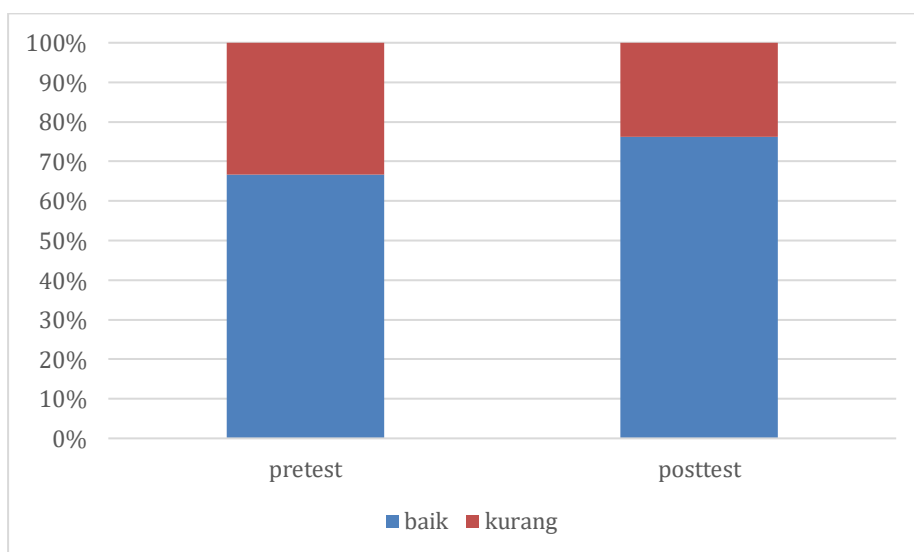


Gambar 1; Memberikan Edukasi MHM



Gambar 2: Tanya Jawab

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja putri sebelum dan setelah diberikan edukasi tentang menstrual hygiene management



Gambar 3. Grafik pretest dan posttest

Berdasarkan gambar 3 menunjukkan bahwa dari 42 remaja siswi Tsanawiyah Salabangka pada pretest terdapat 28 (66,6%) yang berpengetahuan kurang baik dan terdapat 14 (33,4%) berpengetahuan baik tentang menstrual hygiene Management. Posttest dilakukan setelah diberikan edukasi melalui media leaflet, demonstrasi, ceramah dan tanya jawab. Hasil posttest dari 42 peserta masih terdapat 10 (23,8%) peserta berpengetahuan kurang baik dan 32 (76,3%) peserta berpengetahuan baik.

Masyarakat di kecamatan Bungku selatan tinggal di pulau, pekerjaan orang tua kebanyakan adalah nelayan. Latar belakang lingkungan dan keluarga mempengaruhi perilaku remaja putri terhadap personal hygiene. Beberapa masyarakat yang masih kesusulitan air bersih dan masih memiliki kebiasaan buang sampah dan kotoran langsung ke laut, termasuk kebiasaan remaja putri setelah menggunakan pembalut langsung membuang pembalut ke laut tanpa dicuci terlebih dahulu. Remaja putri juga belum membiasakan diri menjaga kebersihan saat menstruasi karena berbagai kendala, terutama masalah air bersih dan pembalut. Meskipun kebersihan menstruasi merupakan masalah yang paling umum terjadi terutama pada remaja putri pada keluarga yang berpenghasilan menengah ke bawah. Kebersihan menstruasi yang buruk sering dikaitkan dengan kurangnya sumber daya dan bahan yang diperlukan untuk membersihkan dengan benar, termasuk kurangnya bahan sanitasi yang memadai seperti sabun untuk membersihkan tangan dan mencuci pembalut yang telah digunakan ([Chinyama et al., 2019](#)).

Penyebab lain rendah pengetahuan tentang kebersihan menstruasi adalah orang tua terutama ibu tidak dapat mentransfer pengetahuan dan pengalaman mereka ke remaja putri karena rendahnya pengetahuan orang tua. Selain itu orang tua ragu-ragu untuk berbicara tentang pentingnya praktik higienis dan sehat kepada putri mereka ([McQuade et al., 2020](#)). Kurangnya pengetahuan tentang menstruasi dan manajemen kebersihan saat menstruasi pada saat haid pertama (menarce) menyebabkan mereka cemas, syok dan merasa malu karena mereka gagal memahami apa yang terjadi pada tubuh mereka ([Morrison et al., 2018](#)). Terbukti terjadi ketidaksetaraan atau kesenjangan antara perempuan remaja di kota dan di desa terkait kebersihan diri saat menstruasi karena keterbatasan ekonomi, faktor lingkungan dan kemampuan akses kebutuhan kebersihan saat menstruasi ([Rossouw & Ross, 2021](#)).

Laporan [S. Mohammed et al., \(2020\)](#) di Ghana bahwa jika dibandingkan remaja putri yang berusia 17-19 tahun, mereka yang berusia 10-13 tahun memiliki MHM yang buruk tetapi tiga kali lipat lebih buruk pada usia 14-16 tahun. MHM akan lebih buruk pada remaja putri dari orang tua yang pengangguran dan miskin dibanding orang tua yang petani. Remaja putri yang tidak menerima bantuan produk perawatan menstruasi memiliki peluang dua kali lipat peningkatan MHM yang buruk dibanding mereka yang menerima tunjangan produk perawatan menstruasi. Amelia A trant di United State melaporkan bahwa remaja putri mengharapkan Pendidikan Kesehatan menstruasi dini yang komprehensif dari penyedia pelayanan Kesehatan, dari guru dan dari orang tua. ([Trant et al., 2022](#)). Yadav dari Neval melaporkan bahwa 40% dari 276 siswa yang melakukan praktik kebersihan yang baik. Bahkan ada Sebagian komunitas di Neval yang menganggap tabu membicarakan tentang kebersihan menstruasi ([Yadav et al., 2018](#)).

Hasil pengabdian masyarakat ini juga ditemukan bahwa hanya 3 dari 42 remaja putri yang mengganti pembalut tiga kali atau lebih dalam sehari saat menstruasi. Hal ini juga sejalan dengan laporan Sahiledengle di Etophia bahwa hanya 42,2% remaja putri mengganti pembalut menstruasi mereka tiga kali atau lebih. Remaja putri menggunakan pakaian, kain katun tua sebagai pembalut, namaun mereka

mengatakan terjadi ketidaknyamanan dan ada kekhawatiran terjadi bocor (Sahiledengle et al., 2022). Parker di Uganda melaporkan bahwa akibat para perempuan baik remaja putri maupun Wanita dewasa mengalami gangguan Kesehatan yang buruk dan martabat yang kurang akibat tidak dapat mengakses kebutuhan saat menstruasi. Kebutuhan tersebut berupa sabun, celana dalam, kain penyerap dan fasilitas jamban dan tempat mandi terutama di camp-camp pengungsian (Parker et al., 2014)

Kendala yang dihadapi adalah remaja putri di sekolah ketika menstruasi adalah tidak tersedia fasilitas toilet yang terpisah antara toilet perempuan dengan dengan toilet laki-laki, tidak tersedia tempat cuci dan tidak tersedia air bersih. Muhammed di Ghana melaporkan bahwa fasilitas toilet sekolah yang terpisah untuk anak laki-laki dan perempuan, fasilitas untuk cuci yang memiliki pintu tersendiri yang bersih dan berfungsi bagus akan memberikan rasa nyaman dan aman terutama bagi remaja putri saat menstruasi (Mohammed & Emil Larsen-Reindorf, 2020). Shallo di Etiopia melaporkan bahwa prevalensi praktik manajemen kebersihan selama menstruasi yang tidak aman sebesar 53,6%. Hal ini dipengaruhi oleh kurangnya informasi tentang cara mengelola saat menstruasi dan kurangnya fasilitas WASH yang memadai (Shallo et al., 2020). Ramaiya di India melaporkan bahwa hanya 28% dari 2212 gadis remaja usia 12-19 tahun mempraktikkan keenam perilaku majemen kebersihan menstruasi yang memadai (Ramaiya & Sood, 2020).

Gharacheh di Iran melaporkan bahwa penggunaan Menstrual cup baru dipasarkan di Iran. Sekitar 83% Wanita yang menggunakan mengalami kebocoran, 23,9% mengeluhkan nyeri vagina saat pengangkatan menstrual cup. Meskipun Peserta 83,9% Wanita sudah akrab dengan menstrual cup melalui jejaringan sosial (Gharacheh et al., 2021). Selain itu Lane di AS menemukan bahwa beberapa kendala terkait pelaksanaan MKM di tempat-tempat umum misalnya terdapat celah di pintu bilik dan kurangnya tempat pembuangan produk menstruasi di dalam bilik dan dinamika sosial umum misalnya di tempat kerja dan sekolah (Lane et al., 2021).

SIMPULAN DAN SARAN

Ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi pada remaja putri. Edukasi Menstrual hygiene management (MHM) sangat penting dilakukan terutama bagi remaja putri pada usia kurang dari 15 tahun oleh orang tua, guru dan tenaga kesehatan. Fasilitas di sekolah terutama pembalut, air, tempat cuci toilet yang terpisah dengan anak laki-laki dan perempuan perlu mendapat perhatian dari pihak sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih bisa kepada kepala kecamatan Bungku Selatan, kepala desa Paku dan kepala sekolah MTs. Salabangka yang telah memfasilitasi kegiatan ini. Terima kasih juga kami sampaikan kepada seluruh peserta yang telah antusias mengikuti kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Chinyama, J., Chipungu, J., Rudd, C., Mwale, M., Verstraete, L., Sikamo, C., Mutale, W., Chilengi, R., & Sharma, A. (2019). Menstrual hygiene management in rural schools of Zambia: A descriptive study of knowledge, experiences and challenges faced by schoolgirls. *BMC Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6360-2>

- Davis, J., Macintyre, A., Odagiri, M., Suriastini, W., Cordova, A., Huggett, C., Agius, P. A., Faiqoh, F., Budiyan, A. E., Quillet, C., Cronin, A. A., Diah, N. M., Triwahyunto, A., Luchters, S., & Kennedy, E. (2018). Menstrual hygiene management and school absenteeism among adolescent students in Indonesia: evidence from a cross-sectional school-based survey. *Tropical Medicine and International Health*, 23(12). <https://doi.org/10.1111/tmi.13159>
- Gharacheh, M., Ranjbar, F., Hajinasab, N., & Haghani, S. (2021). Acceptability and safety of the menstrual cups among Iranian women: a cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01259-8>
- Gibson, L., Yamakoshi, B., Burgers, L., & Alleman, P. (2019). Menstrual Health and Hygiene. *Real Relief Website*, 93.
- Kitesa, B. (2016). Assessment of Knowledge and Practice of Adolescent In-School Girls Towards Menstrual Hygiene Management and Determining Factors in Lucy Village of Ethiopian Great Rift Valley, 2016. *International Journal of Immunology*, 4(6). <https://doi.org/10.11648/j.iji.20160406.12>
- Lane, B., Perez-Brumer, A., Parker, R., Sprong, A., & Sommer, M. (2021). Improving menstrual equity in the USA: perspectives from trans and non-binary people assigned female at birth and health care providers. *Culture, Health and Sexuality*. <https://doi.org/10.1080/13691058.2021.1957151>
- McQuade, E. T. R., Platts-Mills, J. A., Gratz, J., Zhang, J., Moulton, L. H., Mutasa, K., Majo, F. D., Tavengwa, N., Ntozini, R., Prendergast, A. J., Humphrey, J. H., Liu, J., & Houpt, E. R. (2020). Impact of water quality, sanitation, handwashing, and nutritional interventions on enteric infections in rural zimbabwe: The sanitation hygiene infant nutrition efficacy (SHINE) trial. *Journal of Infectious Diseases*, 221(8). <https://doi.org/10.1093/infdis/jiz179>
- Mohammed, S. I., & Emil Larsen-Reindorf, R. (2020). *Menstrual knowledge, sociocultural restrictions, and barriers to menstrual hygiene management in Ghana: Evidence from a multi-method survey among adolescent schoolgirls and schoolboys*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241106>
- Mohammed, S., Larsen-Reindorf, R. E., & Awal, I. (2020). Menstrual Hygiene Management and School Absenteeism among Adolescents in Ghana: Results from a School-Based Cross-Sectional Study in a Rural Community. *International Journal of Reproductive Medicine*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/6872491>
- Morrison, J., Basnet, M., Bhatt, A., Khimbanjar, S., Chaulagain, S., Sah, N., Baral, S., Mahon, T., & Hodgkin, M. (2018). Girls' menstrual management in five districts of Nepal: Implications for policy and practice. *Studies in Social Justice*, 12(2). <https://doi.org/10.26522/SSJ.V12I2.1623>
- Parker, A. H., Smith, J. A., Verdemato, T., Cooke, J., Webster, J., & Carter, R. C. (2014). Menstrual management: A neglected aspect of hygiene interventions. *Disaster Prevention and Management: An International Journal*, 23(4). <https://doi.org/10.1108/DPM-04-2013-0070>
- Ramaiya, A., & Sood, S. (2020). What are the psychometric properties of a menstrual hygiene management scale: A community-based cross-sectional study. *BMC Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08627-3>
- Rastogi, S., Khanna, A., & Mathur, P. (2019). Uncovering the challenges to menstrual health: Knowledge, attitudes and practices of adolescent girls in government schools of Delhi. *Health Education Journal*, 78(7). <https://doi.org/10.1177/0017896919850209>
- Rossouw, L., & Ross, H. (2021). Understanding period poverty: Socio-economic inequalities in menstrual hygiene management in eight low-and middle-income countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph18052571>
- Sahiledengle, B., Atlaw, D., Kumie, A., Tekalegn, Y., Woldeyohannes, D., & Agho, K. E. (2022). Menstrual hygiene practice among adolescent girls in Ethiopia: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 17(1 January). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0262295>

- Shallo, S. A., Willi, W., & Abubeker, A. (2020). Factors affecting menstrual hygiene management practice among school adolescents in Ambo, western Ethiopia, 2018: A cross-sectional mixed-method study. *Risk Management and Healthcare Policy*, 13. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S267534>
- Torondel, B., Sinha, S., Mohanty, J. R., Swain, T., Sahoo, P., Panda, B., Nayak, A., Bara, M., Bilung, B., Cumming, O., Panigrahi, P., & Das, P. (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). <https://doi.org/10.1186/s12879-018-3384-2>
- Trant, A. A., Vash-Margita, A., Camenga, D., Braverman, P., Wagner, D., Espinal, M., Kisanga, E. P., Lundsberg, L., Sheth, S. S., & Fan, L. (2022). Menstrual Health and Hygiene among Adolescents in the United States. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 35(3). <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2021.12.014>
- Trinies, V., Caruso, B. A., Sogoré, A., Toubkiss, J., & Freeman, M. C. (2015). Uncovering the challenges to menstrual hygiene management in schools in Mali. *Waterlines*, 34(1). <https://doi.org/10.3362/1756-3488.2015.004>
- WHO-UNICEF. (2012). Consultation on Draft Long List of Goal, Target and Indicator Options for Future Global Monitoring of Water, Sanitation and Hygiene. *World Health Organization*. Retrieved from <https://washdata.org/reports/consultation-goal-target-and-indicator-options-future-global-monitoring-water-sanitation>
- Yadav, R. N., Joshi, S., Poudel, R., & Pandeya, P. (2018). Knowledge, Attitude, and Practice on Menstrual Hygiene Management among School Adolescents. *Journal of Nepal Health Research Council*, 15(3). <https://doi.org/10.3126/jnhrc.v15i3.18842>