

## **Edukasi Menstrual Hygiene Management (MHM) Pada Siswi Sekolah Dasar Sebagai Penerapan Perilaku Kebersihan Diri Selama Menstruasi**

### ***Menstrual Hygiene Management (MHM) Education for Elementary School Students as the Implementation of Personal Hygiene Behavior During Menstruation***

**Heni Purwaningsih<sup>1</sup>, Nurul Istiqomah<sup>2</sup>, Sulastri<sup>3</sup>, Yuli Widyastuti<sup>4</sup>, Ika Kusuma Wardani<sup>5</sup>,  
Suyatno<sup>6</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Prodi S1 Keperawatan, ITS PKU Muhammadiyah Surakarta

<sup>5,6</sup>Prodi Profesi Ners, ITSP KU Muhammadiyah Surakarta

\*Email : [henipurwaningsih@itspku.ac.id](mailto:henipurwaningsih@itspku.ac.id)

#### **Abstrak**

*Menstrual Hygiene Management (MHM) adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan pada saat mengalami menstruasi. Komponen MHM meliputi penggunaan dan pemilihan pembalut, frekuensi mengganti pembalut, pengelolaan pembalut sekali pakai, serta dapat mengakses toilet, sabun, dan air untuk membersihkan. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi menstrual hygiene management sebagai penerapan perilaku menjaga kebersihan diri dan lingkungan selama menstruasi. Metode pengabdian masyarakat ini dilakukan secara online (daring) dengan menggunakan aplikasi zoom, dengan memberikan kuesioner pada pre dan post untuk mengukur pengetahuan siswi tentang MHM pada siswi SDIT Nur Hidayah Surakarta. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat (PkM) didapatkan jumlah responden adalah remaja putri yang sudah mendapatkan menstruasi dengan usia 11-12 tahun sebanyak 36 siswi dan Sebagian besar sudah mengalami menstruasi. Edukasi dilakukan dengan menggunakan media power point (PPT) dan video animasi. Hasil Pre-test didapatkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri tentang MHM mayoritas dalam kategori kurang sebesar 63,9%, sedangkan kategori cukup 22,2% dan kategori baik 13,9%. Setelah dilakukan edukasi tingkat pengetahuan siswi meningkat Sebagian besar mempunyai kategori baik sebesar 83,3% dan 16,7% mempunyai pengetahuan kategori cukup serta tidak ada siswa yang mempunyai pengetahuan kategori kurang. Perlu adanya peningkatan peran guru dan orang tua untuk mendukung peningkatan Kesehatan reproduksi pada usia remaja serta penyediaan media informasi yang komunikatif untuk siswa Sekolah Dasar.*

**Kata Kunci :** *Menstruasi, Menstrual hygiene management, siswi SD*

#### **Abstract**

*Menstrual Hygiene Management (MHM) is the management of hygiene and health when women are menstruating. MHM components include using and selection of sanitary pads, frequency of changing sanitary pads, management of single-use sanitary pads, and access to toilets, soap, and water for cleaning. The purpose of this activity is to provide education on menstrual hygiene management as the application of behavior to maintain personal and environmental hygiene during menstruation. This community service method is carried out by online, using zoom application, by providing pre and post questionnaires to measure students' knowledge about MHM at SDIT Nur Hidayah Surakarta students. The results of the community empowerment (PkM) showed that the number of respondents were young women who were already menstruating at the age of 11-12 years as many as 36 students and most of them had experienced menstruation. Education is done by using power point media (PPT) and animated videos. The results of the pre-test showed that the majority of young women's knowledge about MHM was in*

the less category of 63.9%, while the sufficient category was 22.2% and the good category was 13.9%. After the education was carried out, the level of knowledge of the students increased. Most of the students had good categories of 83.3% and 16.7% had sufficient category knowledge and none of the students had poor category knowledge. It is necessary to increase the role of teachers and parents to support the improvement of reproductive health at a young age as well as the provision of communicative information media for elementary school students.

**Keyword :** Menstruation, Menstrual hygiene management, student of elementary school

## Pendahuluan

Seiring dengan peningkatan masalah reproduksi pada remaja ditambah dengan kondisi pandemic covid-19 menyebabkan kelengahan dalam kebersihan reproduksi. Proses belajar mengajar yang dilakukan secara daring dan terbatasnya kegiatan sekolah menyebabkan minimnya informasi yang didapatkan. Banyak anak perempuan tidak memiliki pemahaman yang tepat bahwa menstruasi mereka adalah proses biologis yang normal dan mereka justru baru mengenalnya pada saat menarache. Ketidacukupan pengetahuan tentang menstruasi, siklus menstruasi dan *Menstrual Hygiene Management* (MHM) atau Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) saat menstruasi ini dapat berakibat masalah selama menstruasi seperti dysminore, kram otot panggul, meningkatkan risiko gatal, infeksi dan keputihan (Kemenkes RI, 2018).

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Anak perempuan yang sudah mengalami menarache 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 (Purba et al., 2021). Di Indonesia satu dari lima remaja putri tidak mendapatkan informasi sebelum masa menstruasi pertama karena dianggap sebagai topik yang tabu. Berdasarkan Profil Sanitasi Sekolah tahun 2017 terungkap bahwa satu dari tiga sekolah tidak memiliki akses air dan satu dari dua sekolah tidak mempunyai toilet terpisah untuk murid laki-laki dan perempuan. Akibatnya manajemen kebersihan menstruasi dikalangan anak sekolah sangat minim (Kemenkes RI, 2018).

Praktik yang berkaitan dengan kebersihan menstruasi menjadi perhatian utama karena memiliki dampak kesehatan; jika diabaikan, ini menyebabkan infeksi saluran reproduksi. Infeksi saluran reproduksi bawah yang paling umum adalah bakteri vaginosis, kandidiasis vulvo-vaginal, dan *Trichomonas vaginalis*. Menurut (Gibson et al., 2019) sebagian besar permasalahan remaja yang terjadi akibat terinfeksi kuman saat menstruasi antara lain Infeksi Saluran Reproduksi (ISR), infeksi Bacterial Vaginosis (BV), dan Infeksi Saluran Kemih (ISK). Untuk mencegah terjadinya permasalahan pada organ reproduksi maka perlu memperhatikan higiene menstruasi. Menurut penelitian (Pramesti et al., 2019) pada perempuan menunjukkan hasil bahwa *unhygienic menstrual management practices* dapat menimbulkan *Reproductive Tract Infection* (RTI) tersebut antara lain : Bacterial Vaginosis (41%), Candidiasis (34%), dan *Trichomonas Vaginalis* (5.6%).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan kegiatan ekstrakurikuler di non aktifkan karena kondisi pandemi. Hasil wawancara dengan tenaga pendidik didapatkan kegiatan edukasi kesehatan dibawah naungan Usaha Kesehatan Sekolah tidak dilakukan baik yang dilakukan oleh internal sekolah maupun dari luar sekolah. Hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling (BK) didapatkan rata-rata anak mengalami menarache di kelas 6 tetapi ada juga yang masih dikelas 4 sudah menstruasi. Beliau mengatakan pernah ada anak yang menangis karena mengalami menstruasi di sekolah karena anak merasa malu dengan teman-temannya dan takut. Sedangkan untuk manajemen kebersihan kadang anak malu untuk ganti pembalut sampai kadang tembus, ada yang ganti pembalut tetapi bekas pembalut tidak dibungkus kertas/kain. Bahkan ada anak

yang tidak mau masuk sekolah pada saat menstruasi. Beliau menyampaikan belum ada edukasi tentang kebersihan selama menstruasi.

Menurut penelitian (Gibson et al., 2019) remaja perempuan kebanyakan tidak memiliki pengetahuan yang cukup saat menarche, kurangnya pengetahuan ini sering menimbulkan kesalahan dalam praktik menstrual hygiene dikemudian hari, dan menimbulkan dampak negatif pada kesehatan. Menurut penelitian (Efni & Fatmawati, 2021) tentang menstrual hygiene pada remaja perempuan pada beberapa sekolah didapatkan hasil bahwa pemberian penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan kesadaran dalam menjaga kebersihan saat menstruasi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Efni & Fatmawati, 2021) terhadap peningkatan pengetahuan menstrual hygiene menejemen pada remaja menyimpulkan bahwa pemberian intervensi penyuluhan terbukti memberikan dampak positif terhadap pengetahuan dan praktik terhadap menstrual hygiene.

Menurut jurnal penelitian (Hanum et al., 2021) tentang edukasi kesehatan reproduksi remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi didapatkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri terkait kebersihan dalam menstruasi sebelum dan sesudah diberikan video melalui youtube. Menurut penelitian (Yaliwal et al., 2020) ditemukan adanya peningkatan pengetahuan, sikap dan tindakan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah penyuluhan.

## Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan secara daring (online) dengan media zoom cloud meeting dan dilakukan dalam beberapa tahapan :

### 1. Tahap persiapan

Tim pengabdian melakukan survey lapangan, melakukan observasi dan wawancara kepada guru bimbingan dan konseling (BK) serta wawancara dan diskusi dengan kepala sekolah SDIT Nur Hidayah Surakarta. Ketua tim pengabdian kemudian melakukan koordinasi dengan pengelola kelas dan melakukan kontrak kegiatan, jadwal kegiatan, media yang akan dipakai dan metode/mekanisme kegiatan pengabdian yang akan dilakukan.

Pada tahap ini tim pengabdian juga mulai menggumpulkan materi serta bahan/media yang akan digunakan dalam penyusunan materi edukasi, perancangan media yang akan dipakai serta penyusunan alat ukur yang akan digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat

### 2. Tahap pelaksanaan

Tim pengabdian membagikan kuesioner secara online melalui <https://bit.ly/PKM NurHidayah> kepada responden 3 hari sebelum pelaksanaan edukasi menstrual hygiene management. Kuesioner tersebut berisi terdiri dari 3 komponen yaitu kuesioner pengetahuan sejumlah 15 pertanyaan, kuesioner sikap 10 pertanyaan dan kuesioner perilaku 10 pertanyaan.

Selanjutnya sesuai jadwal yang disepakati hari Sabtu, tanggal 4 September 2021 pukul 08.30 WIB, tim pengabdian melakukan edukasi dan diskusi secara daring dengan siswi kelas 6 SDIT Nur Hidayah Surakarta. Edukasi yang disampaikan meliputi, anatomi fisiologi system reproduksi Wanita, pertumbuhan dan perkembangan, konsep menstruasi dan konsep menstrual hygiene management. Edukasi dilakukan dengan menggunakan ppt dan pemutaran video animasi tentang menstrual hygiene management.

### 3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan dengan menyebarkan kembali kuesioner kepada responden setelah diberikan edukasi.

## Hasil Dan Pembahasan

### Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dalam bentuk edukasi dengan menggunakan ppt dan video animasi kepada siswi kelas 6 SDIT Nur Hidayah Surakarta. Proses kegiatan ini melalui 3 tahap yaitu : tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan oleh tim pengabdian pada hari sabtu, tanggal 4 September 2021 jam 08.30 WIB di SDIT Nur Hidayah Surakarta didapatkan jumlah siswi yang mengikuti adalah 36 siswi dimana 83,3% berusia 11 tahun dan 16,7% berusia 12 tahun. Sebanyak 69,5% sudah menstruasi dan 30,5% belum menstruasi.

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	%
<b>Usia</b>		
11 tahun	6	16,7
12 tahun	30	83,3
<b>Jumlah</b>	<b>36</b>	<b>100</b>
<b>Sudah menarache</b>		
Sudah menarache	25	69,5
Belum menarache	11	30,5
<b>Jumlah</b>	<b>36</b>	<b>100</b>
<b>Usia menarache</b>		
9 tahun	6	24
10 tahun	7	28
11 tahun	12	48
<b>Jumlah</b>	<b>36</b>	<b>100</b>
<b>Pendidikan ibu</b>		
SMP	2	5,5
SMA	4	11,1
D3	8	22,2
S1	15	41,6
S2	7	19,4
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Tabel 2 distribusi frekuensi tingkat pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan edukasi menstrual hygiene management

Variabel	Sebelum		Setelah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
<b>Pengetahuan</b>				
Baik	5	13,9	30	83,3
Cukup	8	22,2	6	16,7
Kurang	23	63,9	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>36</b>	<b>100</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 didapatkan data sebelum dilakukan edukasi tentang menstrual hygiene management sebagian besar siswa mempunyai pengetahuan yang kurang sebesar 63,9%, setelah dilakukan edukasi sebagian siswi mempunyai pengetahuan yang baik sebesar 83,3%. Sejalan dengan (Purba et al., 2021) yang menyatakan hasil pre-test didapatkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri tentang manajemen kebersihan menstruasi mayoritas dengan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 22 orang (70%) dan setelah penyuluhan lewat presentasi dan video

interaktif post-test menunjukkan tingkat pengetahuan mayoritas memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 25 orang (78,5%).

Selama pelaksanaan edukasi siswi sangat antusias dan memperhatikan dengan baik, hal ini terbukti dari banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh siswa pada saat sesi diskusi. Pertanyaan yang diajukan siswa seputar mitos dan pantangan-pantangan saat menstruasi, jenis pembalut yang direkomendasi, cara perawatan genitalia saat menstruasi dan Tindakan yang diperbolehkan dan tidak diperbolehkan pada saat menstruasi. Diskusi berjalan sangat interaktif dan komunikatif selain karena media yang digunakan sangat menarik, materi yang disampaikan sesuai dengan kondisi saat ini dimana Sebagian siswa baru mengalami menstruasi rata-rata di usia 10 dan 11 tahun pun sehingga diskusi dan sharing dilakukan berdasarkan pengalaman siswa.



Gambar 1 Edukasi menstrual hygiene management



Gambar 2 Diskusi dan pemutaran video animasi

Gambar

## Pembahasan

Menstruasi merupakan peristiwa lepasnya endometrium dalam bentuk serpihan dan perdarahan secara periodik akibat oleh pengaruh hormone. Efek utama hormone estrogen dan progesteron selama siklus bulanan adalah pada endometrium. Endometrium mengalami perubahan siklik yaitu pertumbuhan dinding endometrium dalam persiapan implantasi dan degenerasi apabila tidak terjadi pembuahan (UNICEF, 2016). Jika seorang wanita tidak mengalami kehamilan, maka siklus menstruasi akan terjadi setiap bulannya. Umumnya siklus menstruasi pada wanita yang normal adalah 28-35 hari dan lama haid antara 3-7 hari. Siklus menstruasi pada wanita dikatakan tidak normal jika siklus haidnya kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari (Pramesti et al., 2019).

Hasil pengabdian kepada masyarakat didapatkan sebelum dilakukan edukasi menstrual hygiene management sebagian besar siswi mempunyai kategori kurang sebesar 63,9%. Hal ini dapat menyebabkan ketidaksiapan dalam menarche sehingga menyebabkan ketakutan dan kecemasan. Selain itu kurangnya pengetahuan tentang menstrual hygiene management akibat terinfeksi kuman saat menstruasi antara lain Infeksi Saluran Reproduksi (ISR), infeksi Bacterial Vaginosis (BV), dan Infeksi Saluran Kemih (ISK). Untuk mencegah terjadinya permasalahan pada organ reproduksi maka perlu memperhatikan higiene menstruasi. Menurut penelitian Pramesti et al., (2019) pada perempuan menunjukkan hasil bahwa *unhygienic menstrual management practices* dapat menimbulkan *Reproductive Tract Infection* (RTI) tersebut antara lain : Bacterial Vaginosis (41%), Candidiasis (34%), dan Trichomonas Vaginalis (5.6%).

Menurut Yaliwal et al (2020) menyatakan bahwa remaja putri memiliki kesenjangan pengetahuan dan kesalahpahaman tentang menstruasi. Namun, sumber informasi yang mereka terima tidak selalu tepat atau kurang memadai dan hanya beberapa remaja memiliki akses ke informasi tambahan dari sumber seperti media massa dan internet. Hasil pengabdian kepada masyarakat didapatkan Sebagian besar siswi mempunyai pengetahuan yang baik setelah dilakukan edukasi menstrual hygiene management sebesar 66,7%.

Pengetahuan yang dinilai baik akan mempengaruhi sikap hingga bentuk perilaku untuk berusaha menjaga kebersihan genetalia. Perilaku memiliki pengertian, yaitu sebuah respons untuk melakukan suatu tindakan tertentu. Perilaku secara terstruktur dibagi menjadi tiga aspek antara lain aspek kognitif atau pengetahuan, aspek afektif atau sikap, dan aspek konatif atau (Hanum et al., 2021).

Menurut Rohmah dan Safitri, (2021) faktor determinan perilaku adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup pengetahuan, tingkat kecerdasan individu, persepsi, tekanan emosi seseorang, dan motivasi untuk mencapai keinginan tertentu. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan yang berada di sekitar kita, melingkupi lingkungan fisik maupun non fisik seperti suhu udara setempat, iklim yang sedang terjadi, keadaan dan kondisi sosial ekonomi masyarakat, dan kebudayaan.

## Simpulan Dan Saran

### Simpulan

Kegiatan edukasi menstrual hygiene management yang dihadiri oleh seluruh siswi kelas 6 beserta wali kelas (100%). Hasil kegiatan didapatkan mengalami peningkatan pengetahuan tentang menstrual hygiene management setelah dilakukan edukasi yaitu dari 13,9% siswi yang mempunyai pengetahuan baik, menjadi 83,3%. Sedangkan siswi yang mempunyai pengetahuan baik 22,2% menjadi 16,7% dan dari 63,9% dengan pengetahuan kurang menjadi tidak ada siswi yang mempunyai pengetahuan kurang setelah dilakukan edukasi menstrual hygiene management.

## Saran

Perlunya peningkatan peran serta guru dan orang tua dalam meningkatkan Kesehatan reproduksi pada siswa, perlunya media edukasi yang dapat diakses oleh siswa selama di sekolah serta adanya kegiatan edukasi secara konsisten dan berkesinambungan di sekolah melalui kerjasama dengan institusi-institusi kesehatan di Surakarta.

## Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang membantu selama kegiatan Kepala Sekolah SDIT Nur Hidayah, Wali Kelas 6 dan seluruh siswi kelas 6 SDIT Nur Hidayah Surakarta. Tim Pengabdian juga mengucapkan terimakasih kepada pimpinan ITS PKU Muhammadiyah Surakarta dan Kepala LPPM ITS PKU Muhammadiyah Surakarta yang telah memfasilitasi dan dukungannya dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

## Daftar Pustaka

- Efni, N., dan Fatmawati, T. Y. 2021. *Edukasi Manajemen Kesehatan Remaja Saat Menstruasi di SMP N 5 Kota Jambi*. 3(2).
- Gibson, L., Yamakoshi, B., Burgers, L., dan Alleman, P. 2019. Menstrual Health and Hygiene. *Real Relief Website*, 93. <https://www.realreliefway.com/menstrual-health-and-hygiene%0Awww.unicef.org/wash%0Ahttps://www.unicef.org/wash/files/UNICEF-Guidance-menstrual-health-hygiene-2019.pdf>
- Hanum, D. F., Noviatul, R., dan Afshokun, N. M. 2021. Edukasi kesehatan reproduksi remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi. *Indonesian Journal of Community Dedicatiomm Health (IJCDH)*. 01(02) : 15–20.
- Kemendes RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*. 53(9) : 1689–1699.
- Pramessti, H. D., Suhermi, dan Nur, D. 2019. *Perbedaan Peningkatan Pengetahuan Menstrual Hygiene Menggunakan Media Booklet dan Leaflet pada Remaja Putri di Pondok Pesantren An-Nur Bantul*.
- Purba, N. H., Fariningsih, E., Oktavia, L. D., dan Safitri, M. 2021. *Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) pada Remaja sebagai Penerapan Prilaku Menjaga Kebersihan Diri dan Lingkungan*. 5(2) : 633–641.
- Rohmah, F. N., dan Safitri, I. 2021. *An Overview of Menstrual Hygiene Management in Female Adolescent*. 2(3) : 6–13. <https://doi.org/10.31101/ijhst.v2i3.1915>
- UNICEF. 2016. *Kenapa Berdarah? Panduan Khusus Anak Perempuan untuk Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. 1–36. <http://www.unicef.org/indonesia/>
- Yaliwal, R. G., Biradar, A. M., Kori, S. S., Mudanur, S. R., Pujeri, S. U., dan Shannawaz, M. 2020. Menstrual Morbidities, Menstrual Hygiene, Cultural Practices during Menstruation, and WASH Practices at Schools in Adolescent Girls of North Karnataka, India: A Cross-Sectional Prospective Study. *Obstetrics and Gynecology International*. <https://doi.org/10.1155/2020/6238193>