

**Pemberian Informasi Tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi
diSMP Swasta Nurul Ilmi Tahun 2018**

Yanna Wari Harahap, Olivia Feby Mon Harahap

Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidimpuan

(yanna.wari@gmail.com)

Abstrak

Penelitian Unicef di Indonesia pada tahun 2015 yang dilaksanakan pada 1402 peserta pada 16 sekolah di 4 provinsi di Indonesia menyebutkan bahwa ketidakcukupan pengetahuan tentang menstruasi, siklus menstruasi dan MKM berakibat pada kurangnya persiapan pada saat menstruasi pertama, miskonsepsi tentang pembuangan sampah pembalut, dan kurangnya pengetahuan tentang bagaimana mengelola menstruasi dengan aman di Sekolah. Melihat pentingnya informasi manajemen kebersihan saat menstruasi maka dilakukan penyuluhan kepada remaja putri di SMP Swasta Nurul Ilmi. Metode pengabdian kepada masyarakat (PKM) dilakukan dengan ceramah, dan demonstrasi menggunakan video. Hasil PKM menunjukkan bahwa informasi yang diberikan memberikan dampak positif pada remaja. Dimana remaja memiliki perubahan sikap setuju bahwa mengganti pembalut 3-4 jam sekali perlu untuk dilakukan saat menstruasi, karena dapat menghindari terjadinya infeksi pada bagian kelamin. Pemberian informasi kesehatan dapat memberikan peningkatan pengetahuan remaja tentang manajemen saat menstruasi.

Kata Kunci: Menstruasi, pemberian informasi

Abstract

A 2015 Unicef study in Indonesia conducted in 1402 participants in 16 schools in 4 provinces in Indonesia stated that inadequate knowledge about menstruation, menstrual cycles and MSM resulted in a lack of preparation during the first menstruation, misconceptions about sanitary waste disposal, and lack of knowledge about how to manage menstruation safely in School. Seeing the importance of hygiene management information during menstruation, a complaint was given to young women in Nurul Ilmi Private Middle School. The community service (PKM) method is done with lectures, and video demonstrations. PKM results show that the information provided has a positive impact on adolescents. Where adolescents have a change in attitude agree that changing pads every 3-4 hours needs to be done during menstruation, because it can avoid infection of the genitals. Health education method can influenched the knowledge of teenager about management health menstruation.

Keywords: Menstruation, Health Education

1. PENDAHULUAN

Menstrual Hygiene Management (MHM) atau Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) merupakan isu penting yang berkaitan dengan pendidikan, harga diri dan privasi remaja putri dan perempuan dewasa di Indonesia (Afiati, Shinta, 2016). (MKM) adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Perempuan harus dapat menggunakan pembalut yang bersih, dapat diganti sesering mungkin diri dalam kondisi nyaman dengan privasi yang terjaga (Depkes, 2018).

Secara global, banyak wanita dan anak perempuan yang menghadapi kesulitan dalam mengelola menstruasi mereka. (PMA2020, 2016). Banyak anak perempuan tidak memiliki pemahaman yang tepat bahwa menstruasi adalah proses biologis yang normal.

Penelitian Unicef di Indonesia pada tahun 2015 yang dilaksanakan pada 1402 peserta pada 16 sekolah di 4 provinsi di Indonesia menyebutkan bahwa ketidakcukupan pengetahuan tentang menstruasi, siklus menstruasi dan MKM berakibat pada kurangnya persiapan pada saat menstruasi pertama, miskonsepsi tentang pembuangan sampah pembalut, dan kurangnya pengetahuan tentang bagaimana mengelola menstruasi dengan aman di Sekolah (Sinaga, Ernawati, 2017). Penelitian Unicef (2015) memperlihatkan bahwa sebagian besar remaja putri menggunakan pembalut sekali pakai saat menstruasi, yaitu lebih dari 99% responden di daerah urban dan lebih dari 97% responden di daerah rural yang menggunakan pembalut sekali pakai. Untuk pembalut cuci ulang yang terbuat dari kain, di daerah rural 9.6% dan urban 5.5% responden yang menggunakannya. Khusus remaja putri di Sulawesi Selatan, hasil penelitian menunjukkan 14% menggunakan kain saat menstruasi terakhir dibandingkan dengan remaja putri di provinsi lain.

Melihat pentingnya pemberian informasi tersebut bagi remaja, maka dilakukan penyuluhan untuk dapat meningkatkan pengetahuan, merubah sikap dan tindakan remaja putri dalam manajemen saat menstruasi.

2. METODE

Metode pelaksanaan Pelaksanaan pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilakukan adalah ceramah menggunakan slide, dan demonstrasi selama 2 jam. Sasaran kegiatan yaitu remaja putri yang berada di SMPS Nurul Ilmi tahun 2018 sebanyak 120 orang. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam satu ruangan dimana teknis pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pembukaan, penyampaian materi metode ceramah, demonstrasi dengan pemutaran video, sesi tanya jawab, dan penutup.

Pelaksanaan PKM dilakukan dengan pengumpulan informasi menggunakan kuisioner tentang manajemen menstruasi sebelum diberikan penyuluhan. Kemudian penyampaian materi selama 2 jam. Evaluasi hasil PKM dilakukan dengan pemberian kuisioner seputar informasi manajemen menstruasi. Kuisioner yang digunakan sebelum dan sesudah penyampaian materi memuat informasi yang sama.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan pemberian informasi Pemberian Informasi Kesehatan Reproduksi Tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi di Sekolah Menengah Pertama Swasta Nurul Ilmi Tahun 2018 terlaksana hari Jumat/ 27 Juli 2018, pukul 12:00 -15.00 di gedung Aula Nurul Ilmi diikuti oleh 120 remaja.

Informasi yang diberikan kepada remaja berupa definisi menstruasi, siklus menstruasi, hal yang dilakukan saat menstruasi, penggunaan pembalut saat menstruasi, dan waktu mengganti pembalut.

Informasi yang telah diberikan kepada remaja dilakukan evaluasi. Hasil menunjukkan gambaran pemahanan remaja tentang manajemen menstruasi adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Gambaran pengetahuan remaja putri tentang manajemen saat menstruasi

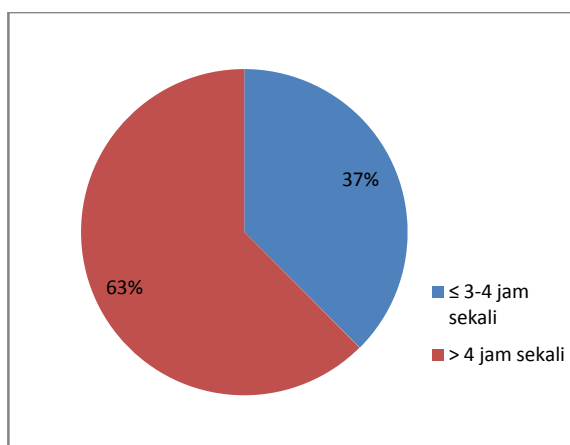
Variabel	B		Total
	Baik	uruk	
Pengetahuan tentang manajemen saat menstruasi	53	67	100

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa informasi yang diberikan menggunakan metode ceramah dan demonstrasi dapat

dipahami oleh remaja. Dimana remaja mampu menjawab pertanyaan yang diberikan memuat menstruasi adalah proses keluarnya darah dari vagina secara alami selama 3-7 hari karena tidak terjadinya pemuatan pada sel telur.

Mengganti pembalut saat menstruasi sebaiknya dilakukan setiap 3-4 jam sekali. Dan mengganti pembalut dapat dilakukan saat mandi pagi, saat pulang sekolah, saat disekolah, dan saat sebelum tidur.

Sedangkan tindakan praktek dalam kebersihan khusus perilaku mengganti pembalut masih rendah. Dimana diperoleh bahwa remaja putri yang memiliki perilaku mengganti pembalut setiap 3-4 jam sekali sebanyak 45 orang (37%) memiliki perilaku, dan lebih dari 4 jam sebanyak 75 orang (67%).



Grafik 1. Perilaku mengganti pembalut pada remaja putri

Pelaksanaan PKM menggunakan metode ceramah dan demonstrasi pada remaja putri baik untuk dilakukan karena informasi yang diberikan dapat diterima oleh remaja putri.

Aspek kesehatan menstruasi merupakan bagian penting kesehatan reproduksi seorang perempuan, yang tidak hanya meliputi aspek kesehatan fisik, tetapi juga aspek kesehatan mental, spiritual maupun sosial. Seorang perempuan perlu mengetahui pola dan jarak dari menstruasi masing-masing, sehingga dapat menilai apabila terjadi hal di luar kebiasaan (Sinaga, Ernawati, 2017).

Kewajiban menjaga kesehatan dan kebersihan terkait menstruasi sering diabaikan.

Menstruasi yang tidak terkelola dengan baik juga dapat menyebabkan putus sekolah, ketidakhadiran, dan masalah kesehatan seksual dan reproduksi lainnya yang memiliki konsekuensi kesehatan dan sosial-ekonomi dalam jangka panjang bagi remaja putri. Selain mengurangi tingkat partisipasi, praktik tantangan yang dihadapi oleh remaja putri di sekolah saat ini adalah risiko kesehatan terkait infeksi, rasa tidak nyaman remaja putri, iritasi, dan gatal pada kemaluan jika menggunakan pembalut dalam waktu yang lama (Sinaga, Ernawati, 2017).

Menstrual Hygiene Management (MHM) atau Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) merupakan isu penting yang berkaitan dengan pendidikan, harga diri dan privasi remaja putri dan perempuan dewasa di Indonesia (Afiati, Shinta, 2016). (MKM) adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Perempuan harus dapat menggunakan pembalut yang bersih, dapat diganti sesering mungkin diri dalam kondisi nyaman dengan privasi yang terjaga (Depkes, 2018).

Penelitian Unicef (2015) memperlihatkan bahwa sebagian besar remaja putri menggunakan pembalut sekali pakai saat menstruasi, yaitu lebih dari 99% responden di daerah urban dan lebih dari 97% responden di daerah rural yang menggunakan pembalut sekali pakai. Untuk pembalut cuci ulang yang terbuat dari kain, di daerah rural 9.6% dan urban 5.5% responden yang menggunakannya. Khusus remaja putri di Sulawesi Selatan, hasil penelitian menunjukkan 14% menggunakan kain saat menstruasi terakhir dibandingkan dengan remaja putri di provinsi lain.

Pembalut sekali pakai lebih disukai remaja putri dalam mengatasi pendarahan saat menstruasi karena lebih menyerap daripada kain dan bahan lain, lebih mudah digunakan, dan mudah dibuang. Akan tetapi beberapa remaja putri juga menyatakan pembalut tidak nyaman dan dapat menyebabkan iritasi dan gatal jika digunakan terlalu lama. Beberapa remaja putri miskonsepsi bahwa pembalut mengandung bahan pemutih dan bahan kimia lainnya yang dapat menyebabkan kanker dan iritasi. Hanya dua-pertiga remaja putri di daerah perkotaan dan kurang dari setengah (41%) remaja putri di daerah rural yang mengganti pembalut setidaknya setiap 4-8 jam sekali atau setiap kali kotor. Sisanya, 46%

remaja putri mengganti pembalut kurang dari dua kali sehari (Sinaga, Ernawati, 2017). Remaja putri yang diwawancarai saat IDI dan FGDs menyatakan bahwa remaja putri hampir tidak pernah atau jarang mengganti pembalut di sekolah. Mereka yang memakai kain saat menstruasi terakhir, mayoritas telah mencuci kain dengan sabun dan air dan dikeringkan di bawah terik matahari. Di kalangan remaja putri di daerah urban, pembalut sekali pakai umumnya dibuang di tempat sampah atau Tempat Pembuangan Akhir (78%) (Sinaga, Ernawati, 2017).

Faktor yang menyebabkannya antara lain karena ketidaktahuan atau karena kurangnya perhatian dalam mengikuti apa yang seharusnya dilakukan. Menurut Eni pada artikel kementerian kesehatan mengatakan beberapa rekomendasi untuk guru dan pengelola sekolah, antara lain menyampaikan materi kebersihan menstruasi sebagai bagian dalam pelajaran kesehatan reproduksi di sekolah, melaksanakan MKM sebagai salah satu kegiatan wajib pada Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), menyediakan jamban yang ramah anak untuk siswi, menyediakan pembalut dan obat pereda rasa nyeri di ruang UKS (Depkes., 2018).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan PKM tentang manajemen kesehatan terlaksana dengan lancar pada hari/tanggal Jumat, 27 Juli 2018, selama 3 jam. Materi disampaikan oleh ketua PKM dan diikuti oleh anggota tim. Materi PKM ini memberikan dampak positif kepada seluruh peserta, yaitu remaja putri yang baru memasuki usia remajanya. Pemberian informasi manajemen kesehatan menstruasi belum pernah didapatkan oleh remaja sebelumnya. Informasi yang diberikan ini sebagai pengetahuan bagi remaja yang belum mengalami menstruasi, dan perubahan perilaku kearah yang lebih baik bagi remaja putri yang telah menstruasi.

Remaja perlu mendapatkan informasi tentang pertumbuhan dan perkembangannya, sehingga dapat menjalankan tugas dan perannya sebagai remaja. Pemberian informasi terkait perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja putra juga perlu diberikan pada kegiatan selanjutnya.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Gustina, Erni, Siti Nurjannah. 2015. Sumber Informasi dan Pengetahuan tentang Menstrual Hygiene pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*: 10(2):147-152
- Novaeni, Nisa. 2017. Video Proses terjadinya menstruasi dalam <https://www.youtube.com/watch?v=h80K79z-fs>. Diakses pada 5 Juli 2018.
- Rahayu, Esty Puji. 2017. Pentingnya Personal Hygiene Remaja Putri Dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Reproduksi di Pondok Pesantren Al Falah Sidoarjo. ISSN : 2580-5282 : 1(2): 105-111
- Sinaga, Ernawati. 2017. Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jakarta: Universitas Nasional
- UNICEF. 2012. Manajemen Kesehatan Menstruasi dalam <http://menstrualhygieneday.org/wp-content/uploads/2017/03/3-2759-7-1490353238.pdf>. Diakses pada 5 Juli 2018.
- UNICEF. Manajemen Kebersihan Menstruasi di Sekolah dalam <http://mui.or.id/wp-content/uploads/2017/02/MHM-UNICEF-Indonesia-Presented-at-MUI-Office-2601207.pdf>. Diakses pada 5 Juli 2018.
- Winarti, Anggi. 2016. Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Kecemasan tentang Menarche pada Siswi Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*: 5(1):51-57