

Penyuluhan Manajemen Kebersihan Menstruasi di SMAN 1 Angkola Selatan

**Nanda Suryani Sagala¹, Mastiur,Napitupulu², Natar Fitri Napitupulu³, Miftahul
Khoiriyah Siregar⁴, Hotma Royani⁵**

^{1,2,3,4,5}Dosen Prodi Keperawatan Fakultas Keperawatan
Universitas Aupa Royhan

(nandasagala89@gmail.com, 082274415094)

ABSTRAK

Pendahuluan: Remaja putri yang tidak memiliki pengetahuan memadai tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi akan berpotensi menyebabkan infeksi dan masalah kesehatan lainnya bagi remaja putri. **Tujuan Penyuluhan:** Untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi. **Bahan dan metode:** Penyuluhan manajemen kebersihan menstruasi di lakukan di SMA N1 Angkola Selatan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. **Hasil Penyuluhan:** Siswi mampu menjelaskan cara menjaga kebersihan saat Menstruasi dengan benar. **Kesimpulan:** Meningkatnya Kesadaran akan pentingnya Manajemen Kebersihan Menstruasi.

Kata kunci: **Manajemen, Kebersihan, Menstruasi**

Abstract

Introduction: Adolescent girls who lack adequate knowledge about Menstrual Hygiene Management (MHM) are at risk of infections and other health issues. **Research Objective:** The aim of this outreach is to enhance adolescent girls' understanding of the importance of maintaining hygiene during menstruation. **Materials and Methods:** The menstrual hygiene management outreach was conducted at SMA N1 Angkola Selatan using lectures, discussions, and question-and-answer sessions. **Research Results:** Students were able to explain the correct ways to maintain hygiene during menstruation. **Conclusion:** There is an increased awareness of the importance of Menstrual Hygiene Management.

Keywords: **Management, Hygiene, Menstruation**

1. PENDAHULUAN

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Perempuan 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.

Di Indonesia, sekitar 63% remaja putri memiliki perilaku kebersihan yang buruk saat menstruasi, dengan 66,66% di antaranya tidak menjaga kebersihan secara memadai. Pengetahuan yang rendah tentang personal hygiene berkontribusi pada masalah ini, di mana 58% remaja tidak memahami praktik kebersihan yang benar. Akibatnya, mereka berisiko tinggi mengalami infeksi saluran reproduksi dan masalah kesehatan lainnya.

Kurangnya pemahaman tentang manajemen kebersihan menstruasi (MKM) di kalangan remaja disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, rendahnya pengetahuan mengenai MKM, dengan banyak remaja tidak menyadari pentingnya menjaga kebersihan saat menstruasi. Kedua, fasilitas sanitasi yang buruk di sekolah dan lingkungan sekitar menghambat aksesibilitas. Ketiga,

kurangnya komunikasi antara orang tua dan anak mengenai menstruasi juga berkontribusi pada minimnya informasi yang diterima. Hal ini dapat meningkatkan risiko infeksi dan masalah kesehatan reproduksi lainnya.

Kurangnya pengetahuan tentang manajemen kebersihan menstruasi di kalangan remaja dapat menyebabkan praktik kebersihan yang tidak memadai. Banyak remaja tidak memahami pentingnya penggunaan produk menstruasi yang bersih dan cara menjaga kebersihan tubuh selama menstruasi. Stigma sosial dan kurangnya akses terhadap informasi serta fasilitas sanitasi yang memadai juga berkontribusi pada masalah ini. Hal ini dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan reproduksi, seperti infeksi dan gangguan lainnya. Pendidikan kesehatan yang lebih baik diperlukan untuk meningkatkan pemahaman dan praktik kebersihan menstruasi.

Berdasarkan uraian di atas sehingga dianggap pentingnya untuk mengadakan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan Manajemen Kebersihan Menstruasi di SMAN 1 Angkola Selatan dipersiapkan sebelum acara kegiatan dimulai dengan menunjukkan SAP. Tempat sudah dipersiapkan sebelum melakukan penyuluhan di SMAN 1 Angkola Selatan.

Pada awal pelaksanaan kegiatan, kelompok mengawali dengan meminta izin kepada Bapak Kepala Sekolah SMAN 1 Angkola Selatan, setelah kelompok mendapatkan izin, kelompok mempersiapkan materi dan alat yang digunakan untuk kegiatan sosialisasi tersebut. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk para mahasiswa dapat menjelaskan dan memberikan edukasi terkait dengan materi yang dibawakan dan tempat belajar mahasiswa untuk bisa menjadi seorang yang memberikan penyampaian yang baik dan benar dengan memberikan pendidikan manajemen kebersihan menstruasi kepada siswi SMAN 1 Angkola Selatan.

Adapun kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan pre-planning/SAP. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan sesuai dengan waktu yang telah di sepakati yaitu hari Sabtu, 16 November 2024, pada pukul (10.00-11.00 WIB) di SMAN 1 Angkola Selatan yang berperan dalam penyuluhan ini disampaikan oleh Nanda Suryani Sagala dengan Moderator Natar Fitri Napitupulu. Dan notulen miftahul kholiriyah siregar.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan audien aktif, pada saat akhir kegiatan para siswi menjelaskan bagaimana manajemen kebersihan menstruasi dengan baik dan benar. Media yang digunakan dengan leaf leat, LCD, dan laptop dapat berfungsi dengan baik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan Kepada siswi SMAN 1 Angkola Selatan ini dilakukan pertama kali dengan melakukan peninjauan ke lokasi kegiatan yang selanjutnya dilakukan diskusi dengan bapak kepala sekolah SMAN 1 Angkola Selatan . Dari diskusi yang telah dilakukan, didapatkan informasi dan kesimpulan bahwa :

- Saat ini siswi kelas 10 di SMAN 1 berusia antara 16-17 tahun.
- Siswi banyak yang tidak tau bahwa produk menstruasi bukan hanya pembalut saja.
- Siswi tidak tau berapa lama penggunaan produk menstruasi dan kapan di ganti.

Dari kondisi diatas maka kegiatan pengabdian masyarakat Penyuluhan Manajemen Kebersihan Menstruasi.

Penyuluhan dilakukan dengan cara mengumpulkan 38 siswi di dalam ruangan kelas. Ketua tim penyuluhan memberikan kata sambutan dan Ketua Kegiatan menjelaskan apa saja yang akan

disampaikan kepada para peserta penyuluhan. Terlihat antusias dari para siswi menjelaskan manajemen kebersihan menstruasi yang baik dan benar.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Di SMAN 1 Angkola Selatan yang mengikuti tampak antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi di SMAN 1 Angkola Selatan. Hal ini dibuktikan dengan antusias anggota siswa-siswi yang aktif menjawab cara terkait manajemen kebersihan menstruasi baik dan benar setelah dijelaskan.

Kegiatan penyuluhan ini dapat dilakukan seharusnya di SMP agar remaja putri dapat mendapatkan pengetahuan manajemen kebersihan menstruasi sejak dini.

5. REFERENSI



Helwiah, Umiyati. (2020). *Manajemen Kebersihan Menstruasi dan Pencegahan Perkawinan Anak*. Jakarta Selatan: Pimpinan Pusat Muslimat NU.

Lestari, Yunita. (2023). *Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) Pada Remaja*. Sumbawa: STIKES Griya Husada Sumbawa.

Alfi, Natasha. (2022). *Gambaran Perilaku Personal Hygiene Pada Remaja Saat Menstruasi di masa new normal*. Riau: Fakultas Keperawatan Universitas Riau.

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

