



EDUKASI KESEHATAN TENTANG MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI SEBAGAI PENERAPAN PERILAKU *PERSONAL HYGIENE***Oleh****Yulinda Laska¹, Risma Ikha Paramitha², Eka Fitri Amir³**^{1,3}Sarjana Kebidanan, Universitas Awal Bros²Diploma III Kebidanan, Universitas Awal Bros**E-mail: yulinda@univawalbros.ac.id**

Article History:*Received: 04-12-2022**Revised: 16-12-2022**Accepted: 23-12-2022***Keywords:***Adolescent Girl, Menstrual Hygiene Management, Personal Hygiene*

Abstract: *Adolescent girls need adequate information regarding welcoming the arrival of the first menstruation. This is so that young women do not experience fear when their first menstruation arrives. Information is needed so that young women can respond to the arrival of their first menstruation in a calm and comfortable manner. On the other hand, many women and girls experience difficulties in managing their menstrual hygiene, which has an impact on hygiene, health and well-being and thus affects progress towards achieving the Sustainable Development Goals for gender equality. Information related to Menstrual Hygiene Management is needed by young women to maintain their reproductive health. Poor knowledge affects bad behavior as well. Therefore, information on Menstrual Hygiene Management is needed by young women to improve their hygiene, health, and well-being. In an effort to increase the knowledge of young women about Menstrual Hygiene Management, community service activities in the form of health counseling were carried out online through the Zoom Cloud Meeting on July 21, 2022, which was attended by 36 young women with an age range of 14-22 years old. Community service activities went well and smoothly, marked by the high enthusiasm of the participants during the session of providing material and question and answer related to Menstrual Hygiene Management. The benefits obtained by the participants in this activity are that the participants gain increased knowledge related to Menstrual Hygiene Management which can be used to maintain their own cleanliness.*

PENDAHULUAN

Remaja putri membutuhkan bekal informasi yang memadai menjelang pertama kali mengalami menstruasi. Seperti yang kita ketahui menstruasi pertama kali menjadi peristiwa penting bagi remaja putri dalam kehidupannya. Oleh sebab itu, informasi yang memadai perlu diberikan sehingga remaja putri tidak mengalami ketakutan pada saat menstruasi



pertama tiba. Informasi yang diberikan berperan untuk membuat mereka tenang dan nyaman saat menghadapi menstruasi pertama kali karena mereka sudah mengenali tubuhnya dan apa yang akan terjadi dengan tubuhnya (Saribanon, 2017).

Secara global, banyak wanita dan anak perempuan yang menghadapi kesulitan dalam mengelola menstruasi mereka. Kegagalan wanita dan anak perempuan untuk mengatasi kebutuhan terkait kebersihan saat menstruasi memiliki konsekuensi kebersihan, kesehatan, dan kesejahteraan yang luas, dan akhirnya dapat mempengaruhi kemajuan pencapaian *Sustainable Development Goal* (SDG) untuk kesetaraan gender. Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) mengacu kepada praktik penggunaan bahan bersih untuk menyerap darah menstruasi yang dapat diganti secara aman, bersih, dengan privasi yang terlindungi, dan sesering yang dibutuhkan selama siklus menstruasi (Reproductive Health dan Johns Hopkins Water Institute, 2020).

Mengelola menstruasi dengan cara yang bermartabat adalah hak asasi perempuan, baik dewasa maupun anak-anak. Banyak anak perempuan tidak memiliki pemahaman yang tepat bahwa menstruasi mereka adalah proses biologis yang normal dan mereka justru baru mengenalnya pada saat menarke alias saat pertama kali seorang anak perempuan mengalami menstruasi. Hal ini diperparah dengan fakta bahwa anak perempuan sering kesulitan membeli atau mendapatkan pembalut saat diperlukan. Di lingkungan sekolah, siswi perempuan pun sering hanya bisa mengakses fasilitas sanitasi di waktu-waktu tertentu atau saat diizinkan oleh guru (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).

Terakhir, perempuan dewasa dan gadis remaja biasanya tidak dilibatkan dalam pembuatan keputusan dan kebijakan terkait air, sanitasi, dan fasilitas kebersihan. Manajemen Kebersihan Menstruasi juga penting untuk laki-laki karena berdampak bagi meningkatnya pengetahuan tentang kesehatan sistem reproduksi manusia, meningkatnya keterampilan pola pengasuhan orang tua, dan mendorong kesetaraan gender. Tidak hanya itu, Manajemen Kebersihan Menstruasi juga dapat berkontribusi pada kesejahteraan ekonomi dan partisipasi pendidikan para anak perempuan, serta anak-anak mereka di masa mendatang (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi pada Remaja Putri.

METODE

Metode pengabdian kepada masyarakat pada kegiatan penyuluhan kesehatan dilaksanakan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Metode ceramah pada kegiatan ini digunakan untuk pengantar sebelum memberikan penjelasan tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi. Metode tanya jawab yang digunakan baik pada saat berlangsungnya kegiatan edukasi ataupun pada saat kegiatan berakhir yang memungkinkan para peserta mengutarakan hal-hal yang belum dipahami. Media yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu *slide powerpoint*.

Penyusunan Satuan Acara Penyuluhan (SAP) dimulai sebagai langkah awal prosedur pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kualifikasi Satuan Acara Penyuluhan (SAP) dilakukan dengan melakukan konsultasi dengan dosen pendamping yang memberikan kiritik, saran, dan masukan kemudian dilanjutkan menentukan jadwal pelaksanaan penyuluhan, persiapan alat dan materi. Dalam tahap ini tim pengabdian kepada masyarakat merancang satuan acara penyuluhan, membuat *slide powerpoint* yang berisi materi tentang



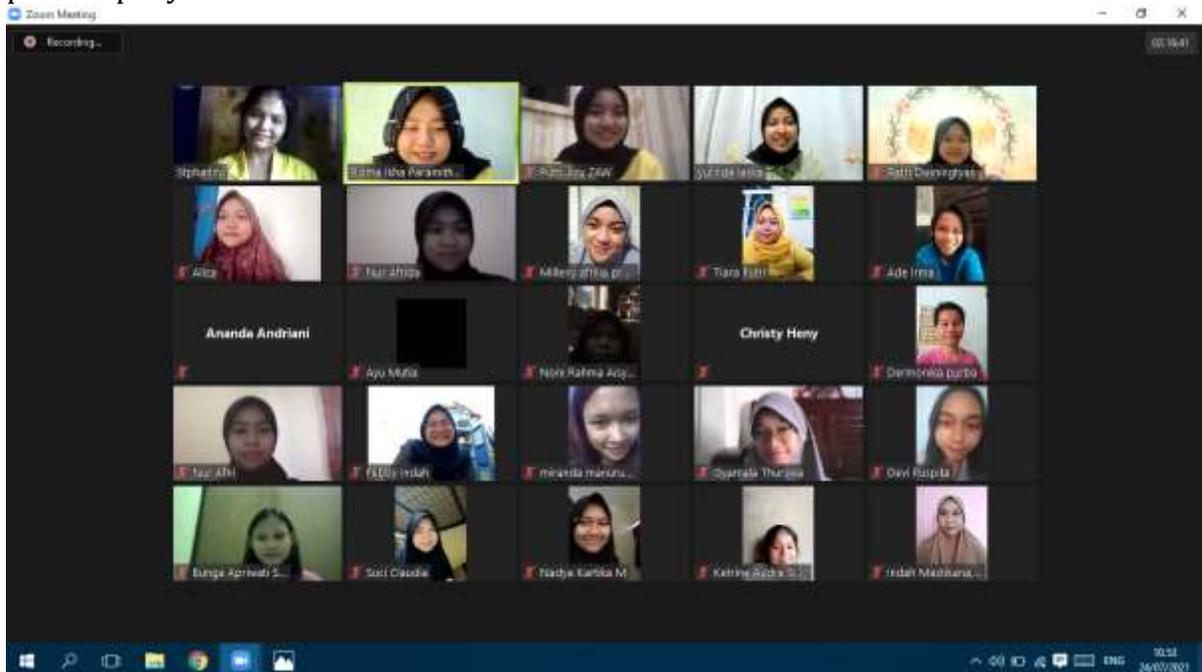
Manajemen Kebersihan Menstruasi. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemberian penyuluhan kesehatan tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi dilakukan melalui *Zoom Cloud Meeting* pada hari Sabtu tanggal 24 Juli 2021. Kegiatan diawali dengan membuka kegiatan dengan salam, kemudian perkenalan tim penyuluh kesehatan, dan pemberian materi Manajemen Kesehatan Masyarakat yang mengaplikasikan metode ceramah dan tanya jawab. Setelah kegiatan penyuluhan berakhir dilanjutkan dengan kegiatan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

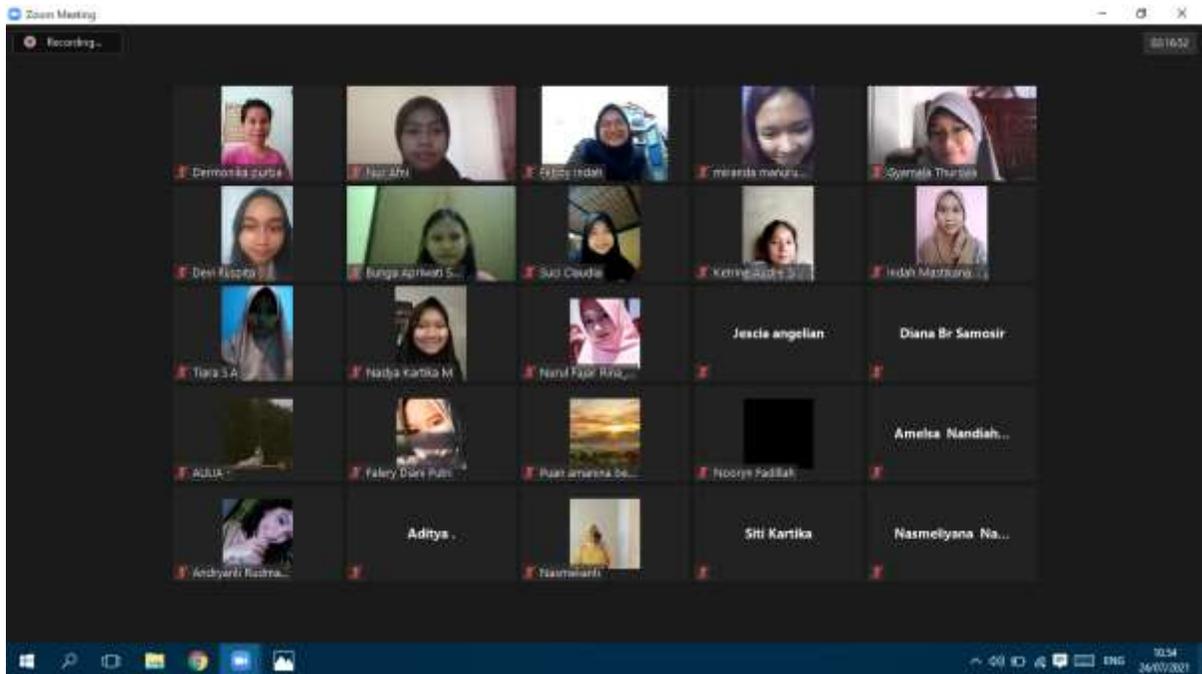
Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi dilakukan daring melalui *Zoom Cloud Meeting* secara umum berjalan dengan baik dan lancar. Ketua pelaksana, anggota pelaksana, dan dosen pendamping mempersiapkan kegiatan dan mengkoordinir peserta penyuluhan. Peserta penyuluhan merupakan remaja putri yang berumur 14-22 tahun berjumlah 36 orang.

Kegiatan penyuluhan dimulai ketika pembawa acara membuka acara dan membacakan susunan acara. Kemudian dilanjutkan moderator memimpin berjalannya penyampaian materi dan sesi tanya jawab. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung tampak peserta antusias dan memperhatikan isi materi penyuluhan.

Kegiatan pemberian materi berlangsung kurang lebih 45 menit dan di akhir sesi pemateri memberikan kesempatan peserta untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Didapatkan 6 pertanyaan dari peserta penyuluhan terkait isi materi. Setelah menjawab pertanyaan dari peserta. Setelah itu kegiatan penyuluhan ditutup dengan kegiatan dokumentasi foto bersama antara pemateri, moderator, pembawa acara, dan para peserta penyuluhan.



Gambar 1 | Dokumentasi Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat



Gambar 2 | Dokumentasi Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan yang dilakukan daring melalui *Zoom Cloud Meeting* maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan yang diikuti oleh remaja putri berusia 14-22 tahun berjumlah 36 orang berjalan dengan baik dan lancar. Para peserta menjadi lebih mengetahui tentang pentingnya Manajemen Kebersihan Menstruasi yang ditandai dengan antusias para peserta bertanya tentang materi yang disampaikan sebelum penutupan kegiatan penyuluhan.

Saran

Saran dalam kegiatan ini kepada remaja putri agar bisa mempraktikkan Manajemen Kebersihan Menstruasi bagi dirinya dan memberikan informasi terkait Manajemen Kebersihan Menstruasi kepada remaja putri lainnya. Sementara saran untuk petugas kesehatan supaya lebih giat dalam memberikan informasi dan edukasi terkait Manajemen Kebersihan Menstruasi kepada remaja putri terutama remaja putri awal agar mereka bisa menerapkan perilaku menjaga kebersihan untuk dirinya sendiri (*personal hygiene*).

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian kepada masyarakat berterimakasih kepada Universitas Awal Bros dan para peserta yang telah membantu kelancaran kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). *Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi bagi Guru dan Orang Tua*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. <https://www.unicef.org/indonesia/sites/unicef.org/indonesia/files/2019-05/MHM%20Guidance%20for%20Teacher%20and%20Parents-PMRC-Recommendation.pdf>



-
- [2] Reproductive Health dan Johns Hopkins Water Institute. (2020). *PMA 2020: Manajemen Kebersihan Menstruasi Indonesia 2017*.
https://www.padata.org/sites/default/files/data_product_results/PMA2020-Indonesia-R2-MHM-Brief-ID_v1.pdf
- [3] Saribanon, N. (2017). Potret Remaja Putri dan Menstruasi di Indonesia. Dalam *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional.
<https://eprints.triatmamulya.ac.id/1485/1/146.%20Manajemen%20Kesehatan%20Menstruasi.pdf>



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN