



**PAPER – OPEN ACCESS**

## Peningkatan Gaya Hidup Sehat Remaja Putri Melalui Manajemen Kesehatan Menstruasi di MTS Amal Saleh Medan Tuntungan

Author : Nur Asiah, dkk  
DOI : 10.32734/lwsa.v5i4.1432  
Electronic ISSN : 2654-7023  
Print ISSN : 2654-7015

*Volume 5 Issue 3 – 2020 TALENTA Conference Series: Local Wisdom, Social, and Arts (LWSA)*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Published under licence by TALENTA Publisher, Universitas Sumatera Utara



# Peningkatan Gaya Hidup Sehat Remaja Putri Melalui Manajemen Kesehatan Menstruasi di MTS Amal Saleh Medan Tuntungan

Nur Asiah<sup>a</sup>, Nur Asnah Sitohang<sup>a</sup>, Dewi Elizadiani Suza<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara, Medan 20155, Indonesia

<sup>b</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, Medan 20155, Indonesia

sitohangnurasnah@gmail.com

## Abstrak

Manajemen kesehatan menstruasi (MKM) adalah istilah yang berhubungan dengan kebersihan diri saat menstruasi, yang meliputi fasilitas yang digunakan saat menstruasi, seperti fasilitas air bersih, sabun untuk mandi dan sabun untuk membersihkan pembalut yang sudah digunakan. Kebanyakan anak perempuan belum memiliki pemahaman yang cukup tentang menstruasi sebagai proses biologis yang normal. Remaja putri banyak yang baru mengetahui tentang menstruasi pada saat pertama kali mengalaminya (*menarche*). Mereka juga sering mengalami kesulitan untuk membeli atau memperoleh pembalut saat memerlukannya. Pendidikan kesehatan tentang MKM penting diberikan sejak dini untuk menghindari remaja putri terkena kanker serviks. Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengetahuan, sikap remaja terhadap manajemen kesehatan menstruasi dan membuat contoh pembalut aman bagi kesehatan dan membantu pengadaan fasilitas MKM. Mitra pelaksanaan PkM adalah MTS Swasta Medan Tuntungan. Metode yang digunakan: 1) Pendidikan Kesehatan dengan menggunakan media video edukasi, LCD/PPt, leaflet, modul; 2) merenovasi kamar mandi dan membantu menyediakan fasilitas yang mendukung MKM; 3) Post test; 4) publikasi. Post test dilakukan pada 36 remaja kelas VII. Kategori pengetahuan remaja mayoritas baik 88.9% dan sikap siswa 100% positif. Hasil post test kegiatan masih ada remaja berpengetahuan kategori cukup (10,1%). MKM ini adalah upaya pencegahan infeksi pada sistem reproduksi wanita dan meminimalisasi terjadinya kanker serviks pada wanita dimasa akan datang. Tim PkM menyarankan kepada pihak sekolah agar memasukkan topik ini dalam materi pelajaran agar kesehatan reproduksi remaja tetap terjaga.

Kata kunci: Manajemen Kesehatan Menstruasi; Remaja; Pengetahuan; Sikap

## Abstract

*Menstrual health management (MKM) is a term related to personal hygiene during menstruation, which includes facilities used during menstruation, such as clean water facilities, soap for bathing and soap for cleaning used sanitary napkins. Most girls do not yet have an adequate understanding of menstruation as a normal biological process. Many young women only know about menstruation when they experience it for the first time (menarche). They also often have difficulty buying or obtaining sanitary napkins when they need them. It is important to provide health education about MHM from an early age to prevent young teenage girls from getting cervical cancer. This community service aims to identify the knowledge and attitudes of teenage girls towards MHM and make examples of safe sanitary napkins for health and assist in the provision of MHM facilities. The PkM implementation partner is MTS Medan Tuntungan. Methods used: 1) Health education using educational video media, LCD/PPt, leaflets, modules; 2) renovating the bathroom and helping to provide facilities that support MHM; 3) Post-test; 4) publication. The post-test was conducted on 36 teenage girls from class VII. The majority of teenage girl knowledge category is 88.9% good and the student attitude is 100% positive. The results of the post-test activities, there were still teenage girls with sufficient knowledge (10.1%). MHM is an effort to prevent infection in the female reproductive system and minimize the occurrence of cervical cancer in women in the future. The PkM team suggested that schools include this topic in the subject matter so that teenage girl's reproductive health is maintained.*

Keywords: Menstruation Health Management; Teenage Girl; Knowledge; Attitude

## 1. Pendahuluan

Menstruasi dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi dan didefinisikan sebagai pendarahan vagina bulanan yang terjadi berulang kali di dalam rahim. Menstruasi merupakan salah satu tanda pematangan wanita sekaligus perubahan pada rahim saat mempersiapkan diri untuk hamil. Korteks serebral, hipotalamus, dan ovarium (ovarium) berinteraksi dan bekerja sama dalam proses perubahan tersebut, yang dipengaruhi oleh korteks tiroid dan adrenal [1]. Kesehatan menstruasi merupakan komponen penting dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia kesehatan reproduksi. Subjek menstruasi dianggap tidak kontroversial dan kurang mendapat perhatian yang cukup untuk dipelajari dan diajarkan, khususnya kepada perempuan. Hal inilah yang menyebabkan menyebarnya persepsi yang salah terkait menstruasi [2].

*Menstrual Health Care* (MCM) adalah istilah yang biasa digunakan untuk kebersihan selama siklus bulanan. Remaja putri harus menggunakan serbet bersih yang bersih dan aman untuk menyerap darah wanita dan mengubahnya seperti jarum jam. Pemeliharaan kesehatan wanita juga mencakup kantor yang digunakan selama periode, seperti air bersih dan pembersih untuk mencuci, membersihkan seluruh bagian tubuh, dan membersihkan pembalut steril bekas. MCM juga merujuk masuk ke kantor yang aman dan nyaman untuk membuang pembalut steril bekas. Remaja putri dewasa muda perlu mendapatkan siklus kewanitaan dan bagaimana cara mengawasinya dengan baik tanpa harus kacau atau takut [3]. Sederhananya, Manajemen Kesehatan Menstruasi (MKM) adalah pengelolaan kebersihan dan kesejahteraan selama siklus bulanan pada wanita. Wanita juga menggunakan pembalut steril yang sempurna, memungkinkan mereka untuk diganti dan dibuang sesering mungkin selama siklus bulanan, dan menggunakan jamban, pembersih dan air untuk membersihkan diri dengan cara yang nyaman sambil menjaga keamanan.

Seperti yang ditunjukkan oleh sebuah penelitian di Uganda, 90,5% wanita muda merasa prihatin karena tidak adanya perangkat MKM dan ragu-ragu untuk tetap berada di kelas untuk menjawab pertanyaan atau mengikuti kegiatan, dan memiliki aroma seperti menstruasi [4]. Sebuah penelitian terhadap perilaku remaja putri dalam kebersihan pribadi dengan jumlah 45 siswa di SMA Etislandia Medan melalui wawancara diperoleh informasi 7 siswa dan siswa yang mengalami kesemutan di daerah kemaluan. Sebagian besar responden tidak melatih kebersihan individu 4,444 (60%). Penelitian ini menunjukkan bahwa belum adanya informasi tentang kebersihan kewanitaan dewasa muda. Kecenderungan untuk menjaga kerapian selama siklus feminin dewasa muda harus dipertimbangkan [5].

Kurangnya informasi dan keterbatasan yang dialami terkait dengan siklus bulanan dapat mempengaruhi kesejahteraan, sekolah, dan dampak psikososial [6]. Kurangnya kebersihan selama siklus bulanan memperluas resiko remaja putri terhadap penyakit infeksi saluran reproduksi (ISR) 1,4 sampai 25,07 kali [7]. Secara konsisten, 10% wanita secara keseluruhan mengalami efek buruk dari infeksi genital seperti penyakit saluran kemih dan vaginosis bakteri. 75% wanita di seluruh dunia memiliki pengalaman dengan penyakit genital. Faktor bahaya yang khas untuk kontaminasi vagina adalah kebersihan yang kurang memadai selama kehamilan dan menstruasi [8].

Masalah mendasar bagi remaja terkait dengan siklus bulanan adalah kurangnya informasi tentang MKM dan kebersihan air yang kurang. Banyak remaja putri tidak memiliki pengetahuan yang benar bahwa siklus menstruasi adalah proses biologi yang khas. Mereka baru mengenalnya pada saat *menarche*, yaitu saat mengalami siklus bulanan pertamanya. Remaja putri juga sering mengalami masalah pada saat membeli atau mendapatkan pembalut steril saat dibutuhkan. Penelitian UNICEF di Indonesia pada tahun 2015 menunjukkan bahwa 1 dari setiap 6 remaja putri harus bolos sekolah selama satu hari atau lebih, selama siklus bulanan. WHO mengklarifikasi kanker serviks adalah penyakit kedua paling mematikan pada wanita dewasa 15-45 tahun setelah kanker payudara. Setiap tahunnya terdapat 500.000 kasus baru dengan 280.000 kematian di seluruh dunia. Indonesia menempati urutan pertama dengan kanker serviks di seluruh dunia, sementara informasi dari Yayasan Kanker Indonesia menunjukkan bahwa pertumbuhan kanker serviks menyebabkan sekitar 555 wanita setiap hari dan 200.000 wanita setiap tahun meninggal dunia. Pendidikan kesehatan merupakan bentuk intervensi keperawatan otonom untuk membantu klien baik individu maupun kelompok dan komunitas mengatasi masalah kesehatan melalui kegiatan pembelajaran dimana perawat berperan sebagai edukator keperawatan [9].

Survey awal pada mitra diperoleh informasi belum pernah ada program Manajemen Kesehatan Menstruasi dilakukan oleh petugas kesehatan dari PUSKESMAS terdekat, dalam mata pelajaran juga tidak terdapat topik tersebut; fasilitas pelayanan MKM masih kurang memadai; jumlah siswi 130 orang, kamar mandi ada empat buah, dua untuk remaja putra dan dua untuk remaja putri; sumber air bersih menggunakan sumur bor dan berwarna kekuningan;; didalam kamar mandi remaja putri tidak terdapat sarana pembuangan pembalut wanita dan tidak tersedia pembalut wanita; tidak tersedia sabun ataupun *handwash*; 80 % siswi sudah mengalami menstruasi; setiap hari ada siswi yang tidak sekolah karena mengalami nyeri haid. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan gaya hidup sehat remaja melalui penerapan manajemen kesehatan menstruasi.

## 2. Metode

Metode kegiatan pengabdian pada masyarakat ini diawali dengan sosialisasi di sekolah, evaluasi kondisi fasilitas kesehatan menstruasi seperti kamar mandi dan persediaan air bersih. Setelah itu dilakukan penyuluhan kesehatan kepada 36 orang siswa kelas VII menggunakan media video edukasi, brosur dan modul, serta demonstrasi pembuatan pembalut yang sehat, aman dan ramah lingkungan. Kegiatan ini dilakukan sesuai dengan protokol covid-19. Pada kegiatan ini juga dilakukan renovasi fasilitas kamar mandi yang sudah tidak memenuhi syarat secara kesehatan (Gambar 1).



Gambar 1. Kondisi kamar mandi di MTS Amal Saleh yang tidak layak dan tidak higienis

### 3. Hasil dan Pembahasan

PKM dapat dilaksanakan dengan baik dengan hasil kegiatan berupa pemberian pendidikan kesehatan tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi, demonstrasi pembuatan pembalut wanita aman bagi kesehatan dan ramah lingkungan, renovasi kamar mandi. Kegiatan pengabdian masyarakat secara keseluruhan dapat dilihat pada Gambar 2, Gambar 3, dan Gambar 4.



Gambar 2. Tim kegiatan (kiri) dan pemberian Pendidikan Kesehatan (kanan)



Gambar 3. Contoh pembalut wanita aman bagi kesehatan dan ramah lingkungan



Gambar 4. Hasil renovasi kamar mandi

### 3.1. Evaluasi Kegiatan

Hasil evaluasi kegiatan berupa karakteristik responden dan sumber informasi yang didapat responden tentang manajemen kesehatan menstruasi. Karakteristik responden adalah siswa dengan usia bervariasi antara 11-14 tahun dan sebagian besar (58,3%) sudah mengalami menstruasi. Usia menstruasi pertama sekali kebanyakan berada pada usia 11 tahun (52,3%), dan sebagian besar (66,7%) siswa mengalami nyeri haid pada saat menstruasi. Hal-hal yang dilakukan siswa pada saat mengalami nyeri haid adalah istirahat (34,1%), minum air hangat (26,8%), minum jamu (7,3%), bermain game (4,9%), serta tidak melakukan apapun (26,8%).

Sumber informasi utama mengenai kebersihan diri kewanitaan pada saat menstruasi berturut-turut dari yang tertinggi hingga ke rendah adalah ibu (38,5%), guru (23,1%), teman (16,9%), kakak (13,8%), media cetak (1,5%), dan iklan di televisi (6,2%). Informasi tentang jenis pembalut yang digunakan kebanyakan berasal dari ibu (31%), iklan di TV (25%), teman (16,7%), kakak (11,7%), guru (11,7%), dan media cetak (3,3%). Sumber informasi mengenai menstruasi kebanyakan siswa memperolehnya dari ibu (45,5%), guru (20,0%), teman (18,2%), kakak (9,1%), media cetak (3,6%), dan iklan di TV (3,6%). Sebagian besar siswa lebih memilih pembalut modern (65,9%) dibandingkan pembalut tradisional (kain) (34,1%). Merek pembalut diketahui oleh siswa umumnya dari ibu (36,5%), iklan di TV (34,6%), teman (9,6%), kakak (7,7%), guru (7,7%), dan media cetak (3,8%).

Pengetahuan siswa MTS Swasta Amal Saleh tentang menstruasi secara umum sudah baik. Jumlah responden yang diwawancarai adalah 36 siswa. Hasil analisis menunjukkan tingkat pengetahuan siswa tentang menstruasi termasuk kategori baik sebesar 88,9% sedangkan 11,1% lagi termasuk kategori cukup. Hal-hal yang dilakukan siswa ketika haid adalah mandi, mencuci rambut (keramas) 3 kali dalam seminggu semasa haid, mencuci tangan sebelum dan sesudah menggunakan pembalut, mengganti celana dalam yang terkena darah menstruasi, memakai celana dalam dengan bahan katun yang menyerap keringat, banyak minum dan makan makanan bergizi.

## 4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dilakukan di MTS Amal Saleh Kecamatan Medan Tuntungan dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang Hasil post test membuktikan bahwa pengetahuan remaja tentang manajemen kesehatan menstruasi yang ditunjukkan oleh terjadinya peningkatan tingkat pemahaman sebesar 88,9% yang masuk dalam kategori baik serta memiliki sifat yang positif. Informasi tentang manajemen kesehatan menstruasi ini perlu terus dilanjutkan kepada siswa lainnya baik di MTS Amal Saleh maupun sekolah lainnya serta mengintegrasikan informasi ini di dalam mata pelajaran sekolah.

## Ucapan Terimakasih

Terimakasih kepada Rektor, Wakil Rektor III, dan Ketua Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat Universitas Sumatera Utara yang telah mendanai kegiatan pengabdian pada masyarakat ini yang bersumber dari Dana Non PNPB Universitas Sumatera Utara melalui skema Mono Tahun Regular Tahun 2020 sesuai kontrak nomor 287/UN5.2.3.2.1/PPM/2020, Tanggal 9 Juni 2020.

## Referensi

- [1] Asrinah. 2011. Menstruasi dan Permasalahannya. Banjarnegara: Pustaka Panasea.
- [2] Sarwono. SW., EA.Meinarmo. 2009. Psikologi Sosial. Jakarta : Salemba Humanika
- [3] Sommer, M., Sutherland, C. Mouli V., C. (2015). Putting Menarche and Girls Into The Global Population Health Agenda. Reproductive Health.
- [4] Hennegan, J. dan Montgomery, P. 2016. Menstruation and The Cycle of Poverty. A Cluster Quasi. NCBI. Journal in Uganda. www.ncbi.nlm.gov.
- [5] Pemiliana, P.D., Agustina, W., dan Verayanti, D. 2018. Perilaku Remaja Putri dengan Personal Hygiene saat Menstruasi di SMA Etidlandia Medan Tahun 2018. Vol 5. No 1 (12-24)
- [6] Unicef. 2019. Guide To Menstrual Hygiene Materials. New York, NY 10017 USA. Diunduh melalui <https://www.unicef.org> pada 23 Januari 2020.
- [7] Sitohang, N., dan Adeyya. A.C. 2019. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SMP Dharma Pancasila tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam/BB Medan. Vol.4. No.2. Desember 2019 (126-130)
- [8] Geethu. 2016. Appraisal Of Management Health Menstruation Practice Among Women In A Rural Setting: A Prospective Study. International Journal Of Community Medicine And Public Health
- [9] Sumpter, C. 2013. A Systematic Review of the Health and Social Effects of Menstrual Hygiene Management. Plos One 8.