

Dikirim : 20 Mei 2022
Direvisi : 20 Juni 2022
Disetujui : 3 Juli 2022

ICJ
(Initium Community Journal)
Online ISSN : 2798-9143
Jurnal homepage: <https://journal.medinerz.org>

INITIUM COMMUNITY JOURNAL

<https://journal.medinerz.org/index.php/ICJ>

e-ISSN : 2798-9143

Kata kunci : Menstruasi, Kebersihan, Tingkat pengetahuan remaja putri
Keywords : *Menstruation, Hygiene, Knowledge level, Teenage Girls*

Korespondensi Penulis: Rosmiati,
S. ST, M. Kes
rosmiatihsan@gmail.com



MANAJEMEN KESEHATAN MENSTRUASI (MKM) PADA REMAJA PUTRI SEBAGAI PENERAPAN PERILAKU MENJAGA KEBERSIHAN DIRI DAN LINGKUNGAN

Rosmiati¹⁾, Rachmawaty M. Noer²⁾, Iratul Mirad³⁾, Putri Adinda⁴⁾, Riska Hanjani⁵⁾

¹⁾ Program Studi Kebidanan, Universitas Puangrimaggalatung

²⁾ Prodi Profesi Ners, STIKes Awal Bros Batam

^{3,4,5)} Prodi Ilmu Keperawatan STIKes Awal Bros Batam

e-mail: rosmiatihsan@gmail.com, rachmawatymnoer1977@gmail.com, iratulmirad07@gmail.com, putriadinda0712@gmail.com, riskahanjani17@gmail.com

ABSTRACT

Menstrual hygiene management (MHM) is the management of hygiene and health when women are menstruating. Access the use of clean sanitary napkins, can be changed as often as possible during the menstrual period, and have access to dispose of them, and can access toilets, soap, and water for personal hygiene in comfortable conditions and privacy is maintained. The purpose of this activity is to provide health education about menstrual hygiene management (MHM) to young women as the application of behavior to maintain personal and environmental hygiene. This counseling method was assessed by the Daarul Aitam Bida Asri Orphanage 2 RT 03 RW 17 carried out offline using power point media and animated videos. In this activity, a pre-activity questionnaire was given to measure adolescent knowledge about MHM in adolescents as the application of behavior to maintain personal and environmental hygiene. The results of the counseling conducted at the Daarul Aitam Orphanage about MHM in adolescents as the application of behavior to maintain personal and environmental hygiene, it was found that the number of respondents, namely young women who had received menstruation with an average age of 15-19 years were 20 respondents, the results of the pre test were found that The level of knowledge of young women about menstrual hygiene management is the majority with a level of less knowledge as many as 8 respondents (40%) and after counseling through presentations and post-test animation videos showed a good level of knowledge as many as 12 respondents (60%).

Keywords: Menstruation, Hygiene, Knowledge level, Teenage Girls

ABSTRAK

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Akses penggunaan pembalut yang bersih, dapat diganti sesering mungkin selama priode menstruasi, dan memiliki akses untuk membuangnya, serta dapat mengakses toilet, sabun, dan air untuk kebersihan diri dalam kondisi nyaman dan privasi yang terjaga. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang manajemen kebersihan menstruasi (MKM) pada remaja putri sebagai penerapan perilaku menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Metode penyuluhan ini dilai Panti Asuhan Daarul Aitam Bida Asri 2 RT 03 RW 17 dilakukan secara offline dengan menggunakan media power point dan vidio animasi. pada kegiatan ini diberikan kuesioner prekegiatan untuk mengukur pengetahuan remaja tentang MKM pada remaja sebagai penerapan perilaku menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Hasil penyuluhan yang dilakukan di Panti Asuhan Daarul Aitam tentang MKM pada remaja sebagai penerapan perilaku menjaga kebersihan diri dan lingkungan, didapatkan jumlah responden yaitu remaja putri yang sudah mendapatkan menstruasi dengan usia rata – rata 15-19 tahun sebanyak 20 responden , hasil pre test didapatkan dibahwa tingkat pengetahuan remaja putri tentang manajemen kebersihan menstruasi mayoritas dengan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 8 responden (40%) dan setelah penyuluhan lewat presentasi dan vidio animasi post test menunjukan tingkat pengetahuan baik sebanyak 12 responden (60%).

Kata Kunci : Menstruasi, Kebersihan, Tingkat pengetahuan remaja putri

A. Pendahuluan

Masa remaja adalah masa dimana remaja mengalami masa pubertas dan pematangan seksual dengan cepat karena perubahan hormonal yang mempercepat pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun sekunder (Sharma, 2013). Masa remaja merupakan tahap kehidupan dimana orang mencapai proses kematangan emosional, psikososial, dan seksual, yang ditandai dengan mulai berfungsinya organ reproduksi dan segala konsekuensinya. Perkembangan seksual masa remaja ditandai dengan menstruasi pada wanita dan mimpi basah pada pria (Yusuf,2012). Menstruasi merupakan indikator kematangan seksual pada remaja putri. Menstruasi dihubungkan dengan beberapa kesalahpahaman praktek kebersihan diri selama menstruasi yang dapat merugikan kesehatan bagi remaja (Dasgupta, 2008). Keluhan gangguan menstruasi pada remaja dan praktik higienis selama menstruasi yang salah dapat menyebabkan gangguan kesehatan yang tidak diinginkan seperti penyakit radang panggul dan bahkan infertilitas (El – Ganiya, 2005; Sharma, 2013). Siklus mensruasi adalah waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antar tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita noemalnya berkisar 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang mencapai 7-8 hari (Proverawati & Misaroh, 2009). Masa remaja merupakan masa storm and stress, karna remaja mengalami banyak tantangan baik dari diri mereka sendiri (biopsychosocial factors) ataupun lingkungan (environmental factors) Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, 2018.perubahan besar pada remaj putri di mulai dengan terjadinya

Menarche (haid pertama) yang merupakan awal dari fungsi menstruasi dan tanda telah terjadinya pubertas pada remaja putri. Remaja putri membutuhkan dukungan ketika mereka memulai menstruasi. Tanpa dukungan yang cukup, seorang remaja putri mungkin tidak tahu apakah itu normal atau bagaimana mengatasi permasalahan yang terkait dengan menstruasi.

(World Health Organization, 2003) Studi global UNESCO (2014) melaporkan terdapat hubungan erat antara buruknya fasilitas sanitasi di sekolah dan rendahnya angka melanjutkan sekolah siswa perempuan. Terbatasnya fasilitas sanitasi di sekolah ditambah minimnya pengetahuan juga mempengaruhi anak perempuan absen sekolah saat menstruasi. Sementara itu banyak budaya, menstruasi dianggap sebagai hal yang tabu untuk dibicarakan karena dianggap negatif, memalukan, kotor, atau penyakit. Pemahaman keliru yang diperburuk dengan keterbatasan akses informasi, menyebabkan banyak perempuan dan anak perempuan tidak memiliki pengetahuan terkait menstruasi dan cara mengatasi masalahnya. Fasilitas terkait manajemen kebersihan menstruasi (MKM) di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah juga masih kurang memadai. MKM yang buruk menyebabkan anak putus sekolah, tidak hadir di sekolah, dan masalah kesehatan seksual dan reproduksi yang berdampak pada kesehatan dan sosioekonomi jangka panjang siswa perempuan. (Dewi, Pramana and Pramna , 2019) Dengan banyaknya anak yang tidak sekolah pada saat pandemi ini perlunya pengetahuan tentang manajemen kebersihan menstruasi diintegrasikan ke dalam kurikulum pembelajaran jarak jauh dan online adalah cara penting untuk memastikan bahwa orang-orang, termasuk remaja putri memiliki pengetahuan yang mereka butuhkan pada periode pertama mereka dan dengan aman mengelola kesehatan menstruasi mereka selama pandemi ini. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Panti Asuhan Daarul Aitam RT03 RW17 Kelurahan Belian dalam rangka manajemen kesehatan menstruasi (MKM) pada remaja sebagai penerapan perilaku menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Sasaran dalam penyuluhan ini yaitu pada remaja putri

B. Metode Kegiatan

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan atas kerja sama antara mahasiswa Universitas Awal Bros dengan Remaja Putri di Panti Asuhan Daarul Aitam yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri di Panti Asuhan Daarul Aitam mengenai manajemen kebersihan menstruasi (MKM). Pengabdian masyarakat ini menggunakan one group pre test and post tes. Sampel dalam pengabdian masyarakat ini adalah para remaja putri yang berusia 15-19 tahun. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 20 responden. Instrumen yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini ialah atau adalah kuisioner dengan 20 pertanyaan menggunakan skala guttman untuk mengkaji tingkat pengetahuan para remaja putri tentang manajemen kebersihan menstruasi. Kuisioner ini di berikan sebelum dan sesudah kegiatan manajemen kebersihan menstruasi melalui media ppt dan video animasi. Metode pelaksanaan kegiatan menjelaskan tahapan dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan yang di hadapi mitra maka satu solusi yang dapat di lakukan adalah membekali pengetahuan mengenai manajemen Kebersihan Menstruasi adapun tahapan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu:

1. Tahapan perencanaan dan persiapan

- a. Mempersiapkan tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat yaitu dengan mempersiapkan tempat beserta peralatan penunjang sebagai peralatan utama dalam kegiatan pengabdian masyarakat.
- b. Melakukan koordinasi eksternal dan melakukan kontrak waktu dengan pemilik panti dan para remaja putri panti asuhan Daarul Aitum.
- c. Mempersiapkan alat dan bahan yang digunakan dalam penyuluhan yaitu infocus, kabel panjang, hdmi, laptop dan speaker suara.
- d. Mempersiapkan media presentasi power point yang berisi judul Manajemen Kebersihan Menstruasi.
- e. Menyusun instrument kousioner dengan pre dan post test untuk mengkaji tingkat pengetahuan para remaja putri panti.

2. Tahapan pelaksanaan dan proses

- a. Sebelum kegiatan di mulai masing masing peserta di berikan kuisisioner pre test dan alat tulis untuk mengisi kousioner.
- b. Menyajikan materi penyuluhan dengan menggunakan media presentasi powerpoint yang berisi manajemen kebersihan menstruasi. Peserta dapat melakukan diskusi tanya jawab setelah di lakukannya pemaparan materi.
- c. Selanjutnya pemateri memberikan penjelasan kepada para remaja putri panti tentang langkah langkah cara membersihkan area menstruasi dan sekitarnya.
- d. Mengajarkan kepada para remaja putri panti tentang merawat kebersihan menstruasi dipimpin oleh pemateri.
- e. Memberikan lembaran kousioner post test terkaid materi manajemen kebersihann menstruasi.
- f. Ketua tim menutup kegiatan pengabdian masyarakat setelah seluruh rangkain rencana kegiatan terlaksana.

3. Tahap evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan dengan mengevaluasi hasil pre test dan post test. Pengabdian masyarakat di katakan berhasil apabila adanya perubahan tingkat pengetahuan para remaja putri saat sebelum dan sesudah kegiatan melalui analisis instrument kousioner yang telah diberikan.



C. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara langsung di Panti Asuhan Daarul Aitam pada Hari Jumat tanggal 18 maret 2022 dengan jumlah responden sebanyak 20 para remaja putri.

Tabel 1.1 Hasil pre test dan post test

Variabel	Pre test		Post test	
	Frekuensi		Frekuensi	
Sangat baik	-		12	60%
Baik	5	25%	5	25%
Cukup baik	3	15%	3	15%
Kurang baik	8	40%	-	-
Tidak baik	4	20%	-	-
Total	20	100%		100%

Berdasarkan tabel diatas di dapatkan bahwa tingkat pengetahuan responden mengalami kenaikan setelah dilakukannya edukasi tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi hal ini berarti terdapat perubahan tingkat pengetahuan responden dimana sebelum di lakukannya edukasi Manajemen Kebersihan Menstruasi mayoritas tingkat pengetahuan responden tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi kurang baik yaitu sebanyak (40%) dan setelah di lakukannya edukasi tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi terjadi peningkatan pengetahuan dimana lebih dari separuh responden berada pada taraf sangat baik (60%). Hal ini membuktikan bahwa pemberian edukasi Manajemen Kebersihan Menstruasi melalui media powerpoint dan video animasi lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan Manajemen Kebersihan Menstruasi. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini membuktikan bahwa informasi yang diterima melalui edukasi merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan adik-adik panti sehingga menghasilkan perubahan pengetahuan yang lebih baik. Pengabdian masyarakat ini di lakukan oleh mahasiswa keperawatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan para remaja putri panti tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi untuk meningkatkan pengetahuan dan dapat berhasil apabila di sertai persiapan yang matang dan pelaksanaan menguasai sarannya, fasilitator harus menguasai materi secara maksimal harus mengatur secara tepat dan dapat memanfaatkan sarana pembelajaran yang terbatas sehingga memungkinkan adanya keberhasilan sehingga dalam peningkatan pengetahuan para remaja putri panti, selain itu pemilihan media yang menarik dan komunikatif juga berpeengaruh terhadap antusias para remaja putri panti dalam menerima informasi yang di sampaikan oleh narasumber

D. Kesimpulan Dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi yang dilakukan di Panti Asuhan Daarul Aitam yang di hadiri sebanyak 20 responden. Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema : Manajemen Kebersihan Menstruasi melalui edukasi kesehatan berbasis powerpoint dan vidio animasi di dapatkan adanya perubahan tingkat pengetahuan responden dimana sebelum di lakukan kegiatan penyuluhan tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi tingkat pengetahuan para remaja putri panti tentang manajemen kebersihan menstruasi kurang baik sebanyak (40%) dan setelah di lakukannya edukasi manajemen kebersihan menstruasi terjadi peningkatan pengetahuan di mana lebih dari separuh responden berada pada tingkat pengetahuan yang sangat baik yaitu sebanyak (60%) Bagi kepala panti asuhan Daarul Aitam dapat menjadikan penyuluhan manajemen kebersihan menstruasi sebagai salah satu bahan pembelajaran mengenai kesehatan reproduksi khususnya remaja putri di panti asuhan Daarul Aitam. Bagi remaja putri di panti asuhan Daarul Aitam dapat merealisasikan pembelajaran mengenai manajemen kebersihan menstruasi.

E. Daftar Pustaka

- Dewi, P. a. (2019). Studi Kasus Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) siswa SD dan SMP indonesia. *Jurnal Abdimas Kesehatan*.
- El Ganiya, S. (2005, 2013). Menstrual Hygine among Adolescent Schoolgirls in Mansoura. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Erni Gustina, S. N. (2015). Sumber Informasi Dan Pengetahuan Tentang Menstrual Hygine Pada Remaja Putri. *jurnal kesehatan masyarakat*.
- maliki, m. (2019). orang gila. *jurnal manajemen kesehatan*.
- Misaroh, P. &. (2009). Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika. *Journal of Vocational Health Studies*.
- Organization, W. H. (2003). Manajemen Kebersihan Menstruasi. *jurnal abdimas kesehatan*.
- S, Y. (2012). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja . *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.