

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Edukasi tentang Menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Mamuju

Kiki Uniatry Thalib

¹ Program Studi Kebidanan, Institut Kesehatan dan Bisnis ST. Fatimah Mamuju

Abstrak

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) merupakan strategi pengelolaan kebersihan dan kesehatan selama periode menstruasi agar tetap bersih dan sehat. Pada saat perempuan menstruasi, perlu menggunakan pembalut untuk menampung darah yang keluar dari vagina dan hal ini berhubungan dengan kebersihan menstruasi. Menstruasi semakin diakui sebagai isu dalam kesehatan masyarakat domestik dan global. Selain itu hal terkait menstruasi masih dianggap sebagai hal yang tabu dan memiliki stigma negatif dan seringkali sulit untuk mempraktikkan kebersihan menstruasi yang optimal bagi remaja dan orang dewasa di berbagai negara dan wilayah. Banyak anak perempuan tidak memiliki pemahaman yang tepat bahwa menstruasi adalah proses biologis yang normal. Mereka justru baru mengenalnya pada saat menarche alias saat pertama kali mengalami menstruasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Aula SMP Negeri 1 Mamuju dengan jumlah Remaja Putri sebanyak 49 Orang dengan metode penyuluhan berupa ceramah. Dari Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini disimpulkan bahwa pelaksanaan edukasi menstruasi pada remaja putri di Aula SMP Negeri 1 Mamuju berjalan dengan baik, sebanyak 49 orang mengikuti kegiatan ini dengan penuh antusias yang terlihat dari respon anak yang memperhatikan dengan baik dan turut bertanya pada saat sesi Tanya jawab dilakukan.

Kata Kunci: Edukasi, Menstruasi, Remaja Putri, SMP Negeri, Mamuju

Abstract

Menstrual Hygiene Management is a strategy for managing hygiene and health during the menstrual period to keep it clean and healthy. When women menstruate, they need to use sanitary napkins to collect the blood that comes out of the vagina and this is related to menstrual hygiene. Menstruation is increasingly recognized as an issue in domestic and global public health. In addition, matters related to menstruation are still considered taboo and have a negative stigma and it is often difficult to practice optimal menstrual hygiene for

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

adolescents and adults in various countries and regions. Many girls do not have a proper understanding that menstruation is a normal biological process. They actually only know about it during menarche, aka when they first experience menstruation. This community service activity was carried out in the Hall of SMP Negeri 1 Mamuju with a total of 49 young women using the counseling method in the form of lectures. From this Community Service Activity, it was concluded that the implementation of menstruation education for young women in the Mamuju 1 Middle School Hall went well, as many as 49 people took part in this activity with enthusiasm as seen from the responses of children who paid close attention and also asked questions during the Q&A session.

Keywords: *Education, Menstruation, Young Women, State Middle School, Mamuju*

*Penulis Korespondensi : Kiki Uniatr Thalib

*Email : kikiuniatri.thalib93@gmail.com

I. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan indikator kematangan seksual pada remaja putri dan merupakan hal yang unik bagi wanita, dimana perdarahan vagina secara teratur dan berkala yang merupakan tanda- tanda penting pubertas. Menstruasi dihubungkan dengan beberapa kesalahan pemahaman praktik kebersihan diri selama menstruasi yang dapat merugikan kesehatan bagi remaja (Citrawathi,2014).

Intervensi kesehatan dan kebersihan menstruasi dapat menjadi masukan untuk program pendidikan kesehatan reproduksi (UNICEF,2019).

Menurut Sommer, dkk (2020) Menstruasi semakin diakui sebagai isu dalam kesehatan masyarakat domestik dan global. Selain itu hal terkait menstruasi masih dianggap sebagai hal yang tabu dan memiliki stigma negatif dan seringkali sulit untuk mempraktikkan kebersihan menstruasi yang optimal bagi remaja dan orang dewasa di berbagai negara dan wilayah (WHO,2018).

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Banyak anak perempuan tidak memiliki pemahaman yang tepat bahwa menstruasi adalah proses biologis yang normal. Mereka justru baru mengenalnya pada saat menarke alias saat pertama kali mengalami menstruasi. Hal ini diperparah dengan fakta bahwa anak perempuan sering kesulitan membeli atau mendapatkan pembalut saat diperlukan (Kemenkes,2017).

Remaja putri sebagai pelajar, sebagian besar kurang mendapatkan penyuluhan tentang menstruasi, karena hal itu dianggap tabu dibicarakan dengan orangtua, Pengetahuan ibu tentang hal tersebut juga terbatas. Dari latar belakang tersebut sehingga saya tertarik melakukan pengabdian masyarakat dengan judul Edukasi menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Mamuju.

II. METODE

1. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Aula SMP Negeri 1 Mamuju dengan jumlah sebanyak 25 remaja putri pada tanggal 31 Oktober 2019. Bentuk kegiatan yang dilakukan yaitu penyuluhan kesehatan berupa ceramah dengan menggunakan slide power point.
2. Materi yang diberikan yaitu pemberian informasi tentang konsep menstruasi, gangguan menstruasi dan kebersihan saat menstruasi. Kemudian setelah penyampaian materi, siswa diminta untuk mengajukan tanya jawab guna mengetahui pemahaman terhadap materi yang diberikan.
3. Mendampingi dan mengarahkan siswa pada tiap-tiap kelompok terkait peran teman sebaya dalam manajemen kebersihan menstruasi pada saat ada siswa yang mengalami menstruasi.
4. Simulasi peer group support dilakukan oleh tim pengabdian, guru dan siswa terkait praktik MKM yang benar.
5. Pendampingan dan evaluasi pada setiap kegiatan baik pada kegiatan yang berhubungan dengan pengetahuan tentang MKM maupun pengalaman dalam peer group support.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Kegiatan yang dilaksanakan ini diterima antusias oleh anak asuh yang terlihat dari beberapa siswi yang turut bertanya tentang keluhan yang dialaminya pada sesi tanya jawab dan kegiatan berjalan dengan lancar. Berdasarkan informasi dari beberapa guru, mengatakan bahwa para siswi belum pernah mendapat penyuluhan tentang menstruasi sehingga banyak yang tidak memperhatikan kebersihan, hal itupun terlihat dari pertanyaan pertanyaan yang banyak berhubungan dengan kebersihan seperti waktu penggantian pembalut, cara membersihkan pembalut dan pertanyaan tentang mitos mitos yang melarang mencuci rambut dan memotong kuku saat menstruasi.

Menurut Solehati et al., (2018) yang menyatakan bahwa mitos-mitos yang ada di masyarakat kebanyakan juga memiliki implikasi yang negatif pada kesehatan perempuan, salah satunya pada kebersihan menstruasi mereka. Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi sering berpengaruh terhadap masalah kesehatan reproduksi yang dihadapi remaja putri. Salah satu metode yang dapat meningkatkan pengetahuan remaja serta mengubah perilaku remaja untuk meningkatkan derajat kesehatannya secara mandiri yaitu penyuluhan dengan metode ceramah.

Menurut Batubara dan Siregar (2021) Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu metode yang digunakan untuk menambah pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok, maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat.

Dari hasil penyuluhan diketahui bahwa penyuluhan dengan metode ceramah dan diskusi berupa tanya jawab dapat memberikan informasi yang baik bagi remaja putri, metode ceramah juga cukup efektif untuk menambah pengetahuan pada tahap remaja, yang terlihat dari antusias remaja saat mengikuti kegiatan. Hal ini senada dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Batubara dan Siregar (2021) yang melakukan edukasi menstruasi di SMAN Medan yang menyatakan bahwa Salah satu metode yang dapat meningkatkan pengetahuan remaja serta mengubah perilaku remaja untuk meningkatkan derajat kesehatannya secara mandiri yaitu penyuluhan dengan metode ceramah.

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu metode yang digunakan untuk menambah pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok, maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat. Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi sering berpengaruh terhadap masalah kesehatan reproduksi yang dihadapi remaja putri. Dengan mendapatkan penyuluhan remaja putri mendapatkan informasi tentang hal hal yang harus diperhatikan saat menstruasi.

IV. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi tentang kesehatan reproduksi pada remaja sangat penting dilakukan, serta kegiatan ini berjalan dengan baik dan mendapatkan respon positif dari pada peserta kegiatan pengabdian masyarakat. Diharapkan kepada pihak Mitra dan Perguruan Tinggi yang terlibat dapat menindaklanjuti kegiatan-kegiatan seperti ini kepada siswa lainnya karena akan berdampak pada peningkatan Keterampilan Manajemen Kebersihan Menstruasi khususnya di sekolah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah beserta jajarannya, adik siswa siswi yang sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini dan TIM yang terlibat langsung dalam pengabdian masyarakat sehingga tujuan bersama bisa tercapai dan kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik tanpa hambatan yang berarti. Semoga kegiatan pengabdian ini bermanfaat bagi masyarakat secara sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Aschbrenner, K. A. et al. (2019) 'Adolescents' use of digital technologies and preferences for mobile health coaching in public mental health settings', *Frontiers in Public Health*, 7(JUL).
- Batubara, RA dan Siregar, H.R (2021). Edukasi Kesehatan Tentang Menstruasi dan Permasalahannya Di SMA N 5 Padangsidimpuan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)* Vol. 3 No. 3 Desember 2021.
- Citrawathi D M. (2014) *System reproduksi remaja*: Yogyakarta: Pustaka Reka Cipta
- Kemenkes. (2017).
- Dwiana Ocviyanti, F. (2020) *Manajemen Kebersihan Menstruasi Dan Pencegahan Perkawinan Anak*, Pimpinan Pusat Muslimat NU UNICEF.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Harini, R., Kurnia, A. D. and Zenara Nafisa, A. (2020) 'The Effect of Peer Group Education on Menstrual Hygiene Management in Knowledge of Prevention of Pruritus Vulvae in Adolescents', *International Journal of Caring Sciences*, 13(3).
- Lira, A., Pannyiwi, R., Sima, Y., kurniawati, K., & Rahmat, R. A. (2022). PKM Donor Darah. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–4. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i1.3>
- Ningrum, M. A. C. and Indriyanti, D. R. (2018) 'the Influence of Knowledge, Attitude, Family Support and Peer Support on the Behavior of Female Teenage Menstrual Hygiene', *Public Health Perspective Journal*, 3(2).
- Purbowati, N., Follona, W. and Wijayanti, M. E. (2021) 'Pengaruh Video dan Leaflet tentang Menstruasi terhadap Kesiapan dalam Menghadapi Menarche', *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1). doi: 10.33860/jbc.v3i1.239.
- Rahmat, R. A., Pannyiwi, R., Syafri, M., & M, S. (2022). PKM Panti Asuhan Nurul Amal. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 18–20. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i1.10>
- Solehati, T., Trisyani, M., & Kosasih, C. E. (2018). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Keluhan Tentang Menstruasi Diantara Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 4(2), 86. <https://doi.org/10.33755/jkk.v4i2.110>
- Sommer, M., Lee, C., Liu, D., & Gruer, C. (2020). The Extent to Which Menstruation-Related Issues Are Included in Graduate-Level Public Health Curricula. *Frontiers in Public Health*.
- Silalahi, E. L., Arianti, W. D., & Hasibuan, I. S. (2022). Hubungan Pengetahuan Perawat Dengan Pelaksanaan Bantuan Hidup Dasar (BHD) di IGD RS Mitra Sejati Medan Tahun 2022. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 57–69. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i3.105>
- UNICEF. (2019). *Menstrual Health and Hygiene*. 93.
- UNESCO et al. (2020) *What have we learnt? Overview of findings from a survey of ministries of education on national responses to COVID-19*, United Nations Children'sFund.
- Wahyuni, E. S. and Diana Harisa, W. O. (2020) 'Video Based Instructions Meningkatkan Praktik Kebersihan Diri Saat Menstruasi Pada Siswi Disabilitas Intelektual', *Jurnal Keterampilan Fisik*, 5(2). doi: 10.37341/jkf.v5i2.249.