



Edukasi dan Pelatihan Menstrual Hygiene Management pada Remaja Putri

Ritawati¹, Asniah Syamsuddin², Latifah Hanum³, Supriyanti⁴, Nurhayati⁵

^{1,2,3,4,5} Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Aceh, Indonesia

¹Email Korespondensi: ritawatisuratmin16@gmail.com

Received: 5 Januari 2024

Accepted: 14 Januari 2024

Published: 24 Januari 2024

Abstract

Menstrual Hygiene Management (MKM) or better known as "Menstrual Hygiene Management" (MHM) is very important to understand the context and urgency of this topic. Menstrual Hygiene Management or what we call Menstrual Hygiene Management (MKM) was initiated by a non-governmental organization in Germany, Wash United in 2013 and was first celebrated on May 28 2014. The 28th was taken as a symbol of menstruation in Indonesia and was celebrated on May 28 2017 by the AMPL Network (Drinking Water and Environmental Health). The target of MKM is teenagers. This is because in the UKS framework, teenagers are part of the UKS targets. Through this Community Service (PKM) activity, it is hoped that it can provide education and good hygiene management related to menstrual hygiene in teenagers. Through this service activity, it is hoped that it can open useful insights and knowledge related to Menstruation or its Management (MKM). It is the management of hygiene and health when women experience menstruation. The conclusion that can be drawn from this activity is that based on the results of the presentation at International PKM activities, it can provide education and understanding of procedures for maintaining menstrual hygiene. This activity can also be used as a reference by every teenager who experiences menstruation. MHM also has a very important role in maintaining cleanliness and managing hygiene when menstruation occurs. This international PKM activity is of special concern for every teenager to be able to participate and carry out.

Keywords: MKM, Education, Menstruation, Hygiene, Management, Young Women

Abstrak

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) atau yang lebih dikenal dengan istilah "Menstrual Hygiene Management" (MHM) sangat penting untuk memahami konteks dan urgensi dari topik ini. Menstrual Hygiene Management atau kita sebut Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) di inisiasi oleh organisasi non pemerintah di Jerman, Wash United tahun 2013 dan diperingati pertama kali 28 Mei 2014. Tanggal 28 diambil sebagai simbol menstruasi di Indonesia di gelar 28 Mei 2017 oleh Jejaring AMPL (Air Minum dan Penyehatan Lingkungan). Sasaran dari MKM adalah para remaja. Hal ini dikarenakan dalam kerangka UKS, remaja adalah bagian dari sasaran UKS. Melalui kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini diharapkan dapat memberikan edukasi dan manajemen kebersihan yang baik terkait dengan kebersihan menstruasi pada remaja. Melalui kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat membuka wawasan dan ilmu yang bermanfaat terkait dengan Menstruasi atau Managemennya (MKM). Merupakan pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan ini adalah berdasarkan hasil pemaparan pada kegiatan PKM Internasional dapat memberikan edukasi dan pemahaman tata cara menjaga kebersihan menstruasi. Kegiatan ini juga dapat dijadikan sebagai acuan oleh setiap remaja yang mengalami menstruasi. MKM juga memiliki peranan yang sangat penting dalam menjaga kebersihan dan pengelolaan kebersihan saat menstruasi terjadi.

Kegiatan PKM internasional ini menjadi perhatian khusus bagi setiap para remaja untuk dapat diikuti dan dijalankan.

Kata kunci: MKM, Edukasi, Menstruasi, Heygine, Managemen, Remaja Putri

A. Pendahuluan

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) atau yang lebih dikenal dengan istilah "Menstrual Hygiene Management" (MHM) sangat penting untuk memahami konteks dan urgensi dari topik ini. Berikut adalah beberapa poin yang dapat dijadikan latar belakang untuk MKM. MKM menjadi aspek penting dalam kesehatan perempuan. Menstruasi adalah bagian alami dari siklus reproduksi perempuan, dan manajemen yang baik dapat mencegah masalah kesehatan, infeksi, dan ketidaknyamanan yang dapat timbul selama periode menstruasi. Manajemen yang tepat dari menstruasi memiliki dampak langsung pada partisipasi dan pencapaian pendidikan perempuan. Ketidaknyamanan atau kurangnya fasilitas yang sesuai dapat menyebabkan absensi sekolah, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi prestasi akademis. Di berbagai daerah, terutama di negara berkembang, aksesibilitas terhadap produk kebersihan menstruasi dan fasilitas sanitasi yang memadai masih menjadi tantangan. Ini dapat memperburuk ketidaksetaraan dan ketidakadilan sosial, terutama di kalangan perempuan muda.

Kesadaran mengenai MKM juga penting untuk mengatasi stigma sosial terkait menstruasi. Dalam beberapa budaya, menstruasi masih dianggap tabu, dan pendidikan yang tepat dapat membantu mengubah persepsi ini. Penggunaan produk kebersihan menstruasi konvensional seperti pembalut sekali pakai dapat menyebabkan dampak lingkungan yang signifikan. Pemahaman tentang alternatif yang lebih ramah lingkungan dan keberlanjutan menjadi penting dalam konteks ini. Manajemen menstruasi yang buruk dapat meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi dan masalah kesehatan lainnya. Oleh karena itu, pendekatan yang holistik terhadap kesehatan reproduksi perempuan memerlukan perhatian khusus terhadap MKM. Budaya dan tradisi lokal seringkali memengaruhi cara perempuan mengelola menstruasi mereka. Memahami konteks budaya ini penting untuk merancang program dan kampanye MKM yang efektif.

Keterlibatan pemerintah dan organisasi non-pemerintah dalam memberikan akses, pendidikan, dan dukungan terhadap MKM menjadi faktor kunci dalam meningkatkan kondisi kesehatan dan kesejahteraan perempuan. Menyadari latar belakang ini penting dalam merancang strategi dan program MKM yang komprehensif dan berkelanjutan. Menstrual Hygiene Management atau kita sebut Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) di inisiasi oleh organisasi non pemerintah di Jerman, Wash United tahun 2013 dan diperingati pertama kali 28 Mei 2014. Tanggal 28 diambil sebagai simbol menstruasi di Indonesia di gelar 28 Mei 2017 oleh Jejaring AMPL (Air Minum dan Penyehatan Lingkungan). Sasaran dari MKM

adalah para remaja. Hal ini dikarenakan dalam kerangka UKS, remaja adalah bagian dari sasaran UKS. Remaja sebagai agen perubahan untuk meningkatkan kesadaran pentingnya MKM. Isu MKM dan kesehatan jarang ditemui di sekolah. Perlu pelibatan remaja dalam sosialisasi untuk meningkatkan kesadaran remaja terhadap MKM. Melalui kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini diharapkan dapat memberikan edukasi dan manajemen kebersihan yang baik terkait dengan kebersihan menstruasi pada remaja.

B. Metode

Materi tentang Edukasi dan Pelatihan Menstrual Hyegine Management (MKM) telah dipaparkan dalam kegiatan pada penyelenggaraan acara Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) internasional dengan tema "Peran Akademisi dan Kepala Sekolah dalam Meningkatkan Kualitas Pendidikan secara Keseluruhan di Era Digital," yang diadakan oleh KABA (Komunitas Aksi Berbagi Akademika) bekerja sama dengan 33 perguruan tinggi di Indonesia, Universiti Utara Malaya, Monash University Australia, Kementerian Agama Kabupaten Aceh Tengah, dan Cabang Dinas Pendidikan di wilayah Kabupaten Aceh Tengah.

Kegiatan tersebut diadakan di Hotel Linge Land, Aceh Tengah. KABA telah menyusun rencana pelaksanaan PKM selama 4 bulan, yang mencakup langkah-langkah berikut: Pertama, eksplorasi dan survei lokasi PKM. Kedua, berkoordinasi dengan Dinas Pendidikan Provinsi Aceh, Ketiga berkoordinasi dengan Cabang Dinas Pendidikan Kabupaten Aceh Tengah. Keempat berkoordinasi dengan Kantor Kementerian Agama Kabupaten Aceh Tengah, Kelima berkoordinasi dengan Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat LP2M UIN Ar-Raniry, Keenam berkoordinasi dengan Pembicara Kunci/Pembicara. Ketujuh, Pendaftaran Anggota Pengabdian kepada Masyarakat dari kalangan dosen dan Tenaga Kependidikan, Penggalangan dana. Kesembilan penetapan panitia dan pelaksanaan kegiatan. Kesepuluh Rapat Teknis Pelaksanaan PKM. Kesebelas persiapan dan pelaksanaan keberangkatan ke lokasi PKM, dan terakhir yaitu membuat pelaporan terkait kegiatan yang telah dilaksanakan.

Metode yang digunakan dalam kegiatan penelitian pengabdian ini adalah dengan beberapa langkah berikut ini.

A. Sasaran PKM

Pengabdian Kepada Masyarakat Internasional (PKM) ini diselenggarakan di Hotel Ringe Land, Aceh Tengah. Acara amal ini dihadiri oleh 253 dosen yang turut berpartisipasi dalam penggalangan dana. Saat pelaksanaan, hanya perwakilan kampus yang hadir di lokasi salat, termasuk 60 kepala sekolah dari seluruh Aceh Tengah, perwakilan Dinas Pendidikan

Aceh Tengah, dan Kementerian Agama. Selain itu, mahasiswa dari beberapa kampus juga ikut serta dalam acara tersebut. Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan program pengabdian ini dilaksanakan dengan beberapa langkah antara lain.

Persiapan Pengabdian Kepada Masyarakat

Kami telah menetapkan target yang jelas dan prestasi untuk Proyek Pengabdian Kepada Masyarakat Internasional di Aceh Tengah dengan tema "Peran Akademisi dan Kepala Sekolah dalam Meningkatkan Kualitas Pendidikan secara Keseluruhan di Era Digital." Pusat perhatian utama kami adalah menemukan topik yang relevan dengan kebutuhan lokal dan menjalin kerjasama yang strategis dengan lembaga pendidikan, pemerintah daerah, serta pihak terkait lainnya, termasuk kepala sekolah. Pendanaan akan menjadi fokus utama, dan kami berencana melibatkan dosen, mahasiswa, dan pemangku kepentingan pendidikan. Untuk meningkatkan partisipasi dan kesadaran, terutama terkait peran akademisi dan kepala sekolah di era digital, kami akan melakukan promosi aktif melalui media sosial dan berbagai saluran komunikasi lainnya. Pelaksanaan kegiatan akan berjalan dengan lancar melalui persiapan logistik dan fasilitas yang cermat, serta penyusunan jadwal acara yang terorganisir dengan baik. Semua ini akan dilakukan melalui kolaborasi erat dengan pihak-pihak terkait dalam lingkup lokal.

Pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat Internasional

Pengabdian dimulai pada tanggal 27 Desember 2023 dan diadakan di Hotel Linge Land, Aceh Tengah. Sebanyak 60 kepala sekolah dari wilayah Aceh Tengah turut serta sebagai peserta dalam proyek pengabdian ini. Berbagai langkah yang terfokus dan berkelanjutan diterapkan untuk mewujudkan kontribusi terhadap masyarakat internasional. Kegiatan diawali dengan pembukaan resmi, di mana peserta diberikan pengenalan terhadap tujuan dan tema kegiatan. Sesi presentasi diadakan untuk memfasilitasi pertukaran pengetahuan dan keterampilan. Keberlanjutan program ini bergantung pada kerjasama yang erat dengan pihak lokal, pemerintah daerah, dan lembaga pendidikan setempat. Efektivitas dan dampak terhadap masyarakat yang terlibat dijamin melalui evaluasi berkelanjutan. Laporan akhir merinci seluruh proses dan hasil kegiatan, mencakup pencapaian, kendala, serta rekomendasi untuk pengembangan kegiatan serupa di masa depan. Sesi penutup, yang berupa ungkapan, menandai penutupan resmi pelaksanaan proyek ini.

Penyelesaian Administrasi PKM

Untuk memastikan kelangsungan dan kesuksesan program pengabdian ini, langkah administratif PKM harus diselesaikan. Proses ini melibatkan pengumpulan dokumen dan formulir yang diperlukan, termasuk

laporan kegiatan, bukti pengeluaran, dan evaluasi dari peserta dan pemangku kepentingan. Langkah awal dalam proses ini adalah memastikan akurasi data yang dikirim, yang memerlukan proses verifikasi dan validasi data. Selanjutnya, penyelesaian administrasi mencakup penyusunan laporan akhir yang merinci pencapaian, tindakan yang telah dilakukan, dan memberikan saran untuk langkah-langkah serupa di masa depan.

C. Hasil dan Pembahasan

Materi Pencegahan Edukasi dan pelatihan mengenai Menstrual Hyegine manageme pada remaj putri telah dipaparkan dalam kegiatan PKM Internasional bertema “The Role of Academia and Headmaster to Enhance Overall Educational Quality in the Digital Era” yang dilaksanakan oleh KABA (Komunitas Aksi Berbagi Akademika) yang berkolaborasi dengan 33 Kampus yang ada di Indonesia, Universiti Utara Malaya, Monash University Australia, Kementerian Agama Kabupaten Aceh Tengah dan Cabang Dinas Pendidikan wilayah Kabupaten Aceh Tengah. Pelaksanaan kegiatan tersebut melalui beberapa tahapan, yaitu:

Tahapan pertama adalah Perizinan

Kesiapan dimulai dengan berkoordinasi bersama tim, menyiapkan peralatan dan bahan yang diperlukan, dan berkomunikasi dengan mitra kegiatan dan pihak terkait. Langkah berikutnya, Tahapan kedua, mencakup kegiatan sosialisasi, pelaksanaan, dan peragaan. Kegiatan ini diselenggarakan pada tanggal 27 Desember 2023 di Hotel Linge Land, Aceh Tengah. Pengabdian kepada masyarakat ini diinisiasi oleh Komunitas Aksi Berbagi Akademika (Kaba) yang bekerjasama dengan 33 kampus dan menjalin kemitraan dengan Universiti Utara Malaya, Monash University Australia, Kementerian Agama Kabupaten Aceh Tengah, serta Cabang Dinas Pendidikan di wilayah Kabupaten Aceh Tengah.

Dari 33 Perguruan Tinggi yang turut serta dalam PKM Internasional, terlibat institusi-institusi ternama seperti Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Universitas Abulyatama, Akademisi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda, IAIN Langsa, IAIN Lhokseumawe, IAIN Takengon, Universitas Negeri Yogyakarta, Universitas Muhammadiyah Aceh, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Sabang (STIES), Universitas Al-Muslim, Universitas Serambi Mekkah, Universitas Gunadarma, Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh, Universitas Syiah Kuala, Universitas Siber Muhammadiyah, Universitas Bina Bangsa Getsempena, Politeknik

Kesehatan Kementerian Kesehatan Aceh, serta sekolah lainnya.



Gambar 1. Kegiatan PKM

Tahapan Ketiga adalah Penyerahan souvenir

Rangkaian kegiatan selanjutnya adalah pembagian Souvenir, jadwal harian, pulpen dan dompet langsung kepada peserta yang diserahkan langsung oleh dosen.



Gambar 2. Penyerahan souvenir kepala sekolah

Tahapan keempat adalah evaluasi kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan. Persiapan panitia dimulai pada bulan Agustus dan mencakup serangkaian kegiatan termasuk peninjauan lokasi dan sasaran, kegiatan penggalangan dana, pertemuan teknis, dan seminar Pengabdian Masyarakat Internasional (PKM) di Aula Hotel Ringe Land di Aceh Tengah, Indonesia. Evaluasi kegiatan dilakukan secara menyeluruh dengan melibatkan kepala sekolah SMP dan SMA di wilayah Aceh Tengah, Cabang Biro Pendidikan Daerah Aceh Tengah, dan Kementerian Agama Daerah Aceh Tengah. Fokus evaluasi mencakup pencapaian tujuan PKM, dampak positif bagi masyarakat, partisipasi aktif masyarakat, kelangsungan kegiatan setelah PKM berakhir, dan umpan balik langsung dari masyarakat. Langkah-langkah evaluasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang keberhasilan proyek dan memastikan manfaat yang signifikan. Hasil evaluasi akhir ini mendapat sambutan positif dari Cabang Biro Pendidikan Kabupaten Aceh Tengah, Kantor Kementerian Agama Kabupaten Aceh Tengah, dan kepala sekolah SMP dan SMA di seluruh Provinsi Aceh Tengah.

Mereka menyampaikan rasa terima kasih kepada para ulama yang telah secara langsung memberikan kontribusi berharga kepada masyarakat, menjadikan proyek ini sebagai implementasi konkret dari pengetahuan ilmiah yang diterapkan untuk kepentingan masyarakat. Harapannya adalah bahwa melalui kegiatan sosialisasi dan pelatihan yang diselenggarakan, masyarakat dapat aktif terlibat dalam menangani permasalahan dan mengembangkan diri mereka. Program pengabdian kepada masyarakat diharapkan dapat memberikan keterampilan, pengetahuan, dan sumber daya yang mampu dimanfaatkan sendiri oleh masyarakat, sekaligus meningkatkan kesadaran serta pemahaman terhadap isu-isu pokok yang menjadi fokus program. Melalui sosialisasi, diharapkan dapat memicu perubahan sikap dan perilaku masyarakat, serta membangun dan memperluas jaringan dan kerjasama antara penyelenggara program, masyarakat, dan pihak-pihak yang memiliki kepentingan. Kolaborasi yang baik diharapkan mampu memperkuat pelaksanaan dan dampak positif program secara menyeluruh.

Melalui kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat membuka wawasan dan ilmu yang bermanfaat terkait dengan Menstruasi atau Managemennya (MKM). Merupakan 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.

Banyak dampak negatif yang akan muncul jika kebersihan menstruasi ini tidak dijaga dengan baik. Mencegah perempuan dari penyakit

infeksi saluran kencing, infeksi saluran reproduksi, dan iritasi pada kulit. Nyeri haid sedangkan sekolah tidak menyediakan obat pereda nyeri. Tidak adanya jamban yang layak di sekolah, tidak tersedianya air untuk membersihkan diri dan rok yang ternoda darah, tidak tersedianya tempat sampah dan pembungkus untuk membuang pembalut bekas. Banyaknya kepercayaan atau budaya seperti larangan bermain diluar ketika menstruasi. Tidak tersedianya tempat membuang pembalut bekas pakai akan mendorong siswa untuk membuangnya di lubang kloset atau di sembarang tempat di jamban sekolah. Akibatnya jamban menjadi sumbat dan tidak berfungsi serta kotor sehingga pada akhirnya tidak digunakan.

Banyak mitos dan kepercayaan tentang menstruasi yang justru merugikan kesehatan perempuan. Contohnya, mitos tidak boleh mencuci rambut ketika menstruasi. Membersihkan diri, termasuk mencuci rambut, saat menstruasi justru sangat diperlukan dan tidak dilarang. Bahkan, mandi dan keramas setiap hari ketika menstruasi membantu membuat badan terasa segar serta melindungi tubuh dari bakteri, infeksi, dan bau. Selain itu, terdapat mitos dilarang memakan daging ketika menstruasi. Padahal daging dan ikan mengandung banyak protein dan zat besi yang dibutuhkan perempuan untuk mengganti sel-sel darah merah yang hilang saat menstruasi. Perbanyak asupan makanan dengan kandungan gizi dan protein yang tinggi saat menstruasi, seperti sayuran, ikan, telur, dan daging.

Menyampaikan materi kebersihan menstruasi sebagai bagian dalam pelajaran kesehatan reproduksi di sekolah, melaksanakan MKM sebagai salah satu kegiatan wajib pada Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), menyeriakan jamban yang ramah anak untuk siswi perempuan, menyediakan pembalut dan obat pereda nyeri di UKS, memberikan informasi tentang menstruasi kepada siswa laki-laki agar mereka dapat bersikap baik kepada teman perempuan yang sedang menstruasi. Banyak remaja yang percaya pada mitos-mitos seputar menstruasi yang sebenarnya merugikan anak perempuan. Informasi yang salah ini sering didapatkan dari keluarga terutama ibu.

D. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan ini adalah berdasarkan hasil pemaparan pada kegiatan PKM Internasional dapat memberikan edukasi dan pemahaman tata cara menjaga kebersihan menstruasi. Kegiatan ini juga dapat dijadikan sebagai acuan oleh setiap remaja yang mengalami menstruasi. MKM juga memiliki peranan yang sangat penting dalam menjaga kebersihan dan pengelolaan kebersihan saat menstruasi terjadi. Kegiatan PKM internasional ini menjadi perhatian khusus bagi setiap para remaja untuk dapat diikuti dan dijalankan. Tantangan serius yang dihadapi oleh orangtua atau para remaja dapat diatasi dengan solusi-solusi yang sangat menginspirasi. Dengan melibatkan dosen, mahasiswa, dan pihak-

pihak yang berkepentingan, penelitian ini menggunakan kegiatan Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) untuk menyebarkan pengetahuan dan meningkatkan kesadaran, khususnya mengenai peran akademisi dan kepala sekolah dalam mengatasi tantangan pendidikan di era digital. Evaluasi dari kegiatan ini menunjukkan adanya dampak positif dan partisipasi aktif dari masyarakat, yang berkontribusi pada penyelesaian masalah dan perkembangan diri masyarakat.

E. Referensi

- Kebersihan Menstruasi Remaja Putri Bagi Guru Sekolah Dasar,” *Community Dev. J. J. Pengabdi. Masy.*, vol. 3, no. 3, pp. 2053–2060, 2022, doi: 10.31004/cdj.v3i3.9965.
- N. H. Purba, E. Fariningsih, L. D. Oktavia, and M. Safitri, “Penerapan Perilaku Menjaga Kebersihan Diri,” *J. Masy. Mandiri*, vol. 5, no. 2, pp. 633–641, 2021.
- N. Parinussa and M. Lilipory, “PKM Manajemen Kebersihan Menstruasi Melalui Pendekatan Video Based Instructions Dan Peer Group Suport Di SLB,” *MAREN J. Pengabdi. Dan Pemberdaya. Masy.*, vol. 3 No.2, Sept 2022, no. September, pp. 67–77, 2022.
- D. I. Smp and P. Handayani, “Edukasi tentang menjaga kebersihan saat menstruasi di smp puja handayani 1,2),” vol. 4, no. 5, pp. 11000–11003, 2023.
- N. Deastuti, B. Widjanarko, and P. P Nugraha, “Analisis Perilaku Ibu dalam Memberikan Pendidikan Higiene Menstruasi Pada Remaja Putri Autis (Studi di SLB Negeri Semarang),” *Angew. Chemie Int. Ed.* 6(11), 951–952., vol. 6, no. 5, pp. 780–787, 2018.
- R. Fitria, N. Aldriana, N. Yuli, T. I. Widodo, and ..., “Pembinaan small grup discussion tentang manajemen kebersihan menstruasi sebagai TRIAS UKS,” *SNPKM Semin. Nas. Pengabdi. Kpd. Masy.*, pp. 68–71, 2022.