

Sosialisasi *Menstrual Hygiene Management* Pada Siswa Di Pondok Pesantren Al-Mubarak Serang Tahun 2023

Iis Ismawati¹, Nay Lufar², Rif'atul Mahmudah³
Politeknik Kesehatan Aisyiyah Banten
e-mail iis@poltekkes-aisyiyahbanten.ac.id

Abstract

Women's health during menstruation is an integral part of overall health. Poor menstrual management can impact the attendance of female students in school and their academic progress through psychological factors (such as discomfort, high stress, fear of menstrual blood leakage, and fear of leaving menstrual signs in the school toilet) and physical factors (such as dysmenorrhea, headaches, and excessive bleeding). Poor hygiene during menstruation can lead to various reproductive health issues, increasing the risk of urinary tract infections (UTIs), premenstrual syndrome (PMS), and Human Papillomavirus (HPV) infections. The aims of this community service is to enhance the knowledge and attitudes of teenage girls about Menstrual Hygiene Management at Pondok Pesantren Al-Mubarak Serang. The implementation of community service involves disseminating information about "menstrual hygiene management" to teenage girls at Pondok Pesantren Al-Mubarak Serang and assessing the respondents' knowledge based on pre and post-test results of the socialization. The results Based on the table of pre and post-test results, it shows an increase in knowledge among students who have received socialization about Menstrual Hygiene Management. In the post-test, there are no longer respondents whose knowledge falls into the category of insufficient, whereas in the pre-test, 49 respondents (70%) fell into the insufficient category. The conclusion of the activity results in a change and an increase in students' knowledge about the importance of hygiene management during menstruation.

Keywords: Menstrual Hygiene Management, Teenage Girls

Abstrak

Pada perempuan kesehatan selama menstruasi merupakan bagian integral dari kesehatan secara menyeluruh. Manajemen menstruasi yang buruk dapat mempengaruhi kehadiran siswi di sekolah dan kemajuan akademik melalui psikologis (misalnya, ketidaknyamanan, stres tinggi, ketakutan akan kebocoran darah menstruasi, dan ketakutan meninggalkan tanda-tanda menstruasi di dalam jamban sekolah) dan fisik (misalnya, Dismenorea, Sakit kepala, dan perdarahan yang berlebihan). Kebersihan selama periode menstruasi yang tidak terjaga dapat menimbulkan berbagai macam gangguan/ masalah pada kesehatan reproduksi mereka melalui peningkatan risiko ISK, penyakit menular seksual (PMS), infeksi Human Papillomavirus (HPV). Tujuan dari pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *Menstrual Hygiene Management* di Pondok Pesantren Al-Mubarak Serang. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan cara mensosialisasikan informasi tentang "*menstrual hygiene management*" pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Mubarak Serang; menilai pengetahuan responden berdasarkan hasil pre dan post test sosialisasi. Hasil Berdasarkan tabel hasil pre dan post test yang telah dilakukan menunjukan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada santri yang telah mendapatkan sosialisasi tentang Menstrual Hygiene Management. Pada saat post test sudah tidak ada lagi responden yang pengetahuannya masuk kedalam kategori kurang dimana saat pre test sebanyak 49 responden (70%) masuk dalam kategori kurang. Simpulan hasil kegiatan diperoleh adanya perubahan serta peningkatan pengetahuan santri akan pentingnya manajemen kebersihan selama menstruasi.

Kata Kunci : *Menstrual Hygiene Management*, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa kritis dalam kehidupan perempuan yang ditandai dengan menstruasi pertama (menarche), peristiwa biologis yang alami, serta perubahan fisik, emosional, kognitif, dan sosial yang signifikan (Ha and Alam, 2022). Bagi perempuan kesehatan selama menstruasi merupakan bagian integral dari kesehatan secara menyeluruh, menstruasi yang dialami oleh perempuan dapat menimbulkan berbagai dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan fisik, mental dan sosial. Banyak perempuan mengalami gejala seperti nyeri dismenore, kecemasan, depresi dan kelelahan selama siklus menstruasi mereka, untuk mencapai kesejahteraan perempuan selama siklus menstruasi diperlukan adanya “komunikasi kesehatan” (Critchley *et al.*, 2020).

Secara global setidaknya 500 juta perempuan dan anak tidak memiliki akses dan fasilitas yang memadai untuk manajemen kebersihan menstruasi. Beberapa faktor yang mempengaruhi pengalaman remaja dalam manajemen kebersihan menstruasi yaitu fasilitas WASH (water, sanitation and hygiene); dimana tidak tersedianya toilet yang memadai yaitu toilet yang terpisah dengan pintu yang dapat ditutup yang aman disekolah, tidak tersedianya tempat untuk membuang sampah pembalut dan air untuk mencuci tangan, kekhawatiran akan bahan pembalut yang digunakan tidak menyerap, nyeri haid dan pengetahuan yang tidak memadai tentang siklus menstruasi dan manajemennya merupakan tantangan utama yang dihadapi remaja putri dalam menjaga kebersihan menstruasi mereka.

Manajemen menstruasi yang buruk dapat mempengaruhi kehadiran siswi di sekolah dan kemajuan akademik melalui psikologis (misalnya, ketidaknyamanan, stres tinggi, ketakutan akan kebocoran darah menstruasi, dan ketakutan meninggalkan tanda-tanda menstruasi di dalam jamban sekolah) dan fisik (misalnya, Dismenoreia, Sakit kepala, dan perdarahan yang berlebihan). Kebersihan selama periode menstruasi yang tidak terjaga dapat menimbulkan berbagai macam gangguan/ masalah pada kesehatan reproduksi mereka (Sivakami *et al.*, 2019) melalui peningkatan risiko ISK, penyakit menular seksual (PMS), infeksi Human Papillomavirus (HPV). Oleh karena itu, informasi berkaitan tentang MHM sangat penting untuk disosialisasikan bagi kalangan remaja khususnya dilingkungan sekolah, hal tersebut juga sejalan dengan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) (Ha and Alam, 2022).

Sekolah menjadi salah satu tempat dimana siswa banyak menghabiskan waktu mereka serta memainkan peranan yang penting dalam konteks perkembangan fisik dan kognitif siswa. Selain itu, sekolah juga dapat menjadi tempat untuk pengendalian dan penyebaran penyakit

menular seperti penyakit gastrointestinal atau infeksi pernafasan, tergantung pada akses dan kualitas WASH mereka (Anthonj et al., 2021).

Dilaksanakannya sosialisasi bagi remaja putri di Pondok Pesantren Al-Mubarak Serang ini sebagai upaya promotif serta pemberian bekal kepada remaja terkait *menstrual hygiene management*/ manajemen kebersihan menstruasi. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *Menstrual Hygiene Management* di Pondok Pesantren Al-Mubarak Serang.

Berdasarkan uraian latar belakang, maka dapat diidentifikasi permasalahan - permasalahan dalam pengabdian masyarakat ini belum adanya sosialisasi / penyuluhan tentang *menstrual hygiene management* yang difasilitasi oleh Pondok Pesantren Al-Mubarak Serang. Kurangnya pengetahuan dan informasi yang dimiliki oleh remaja putri tentang manajemen kebersihan pada periode menstruasi.

METODOLOGI

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dalam rangka Peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *menstrual hygiene management* dengan tahapan – tahapan sebagai berikut:

1. Persiapan :
 - a. Membuat proposal untuk diajukan ke UPPM;
 - b. Mempersiapkan media dan materi penyuluhan dalam bentuk video;
 - c. Mengusulkan Proposal kepada UPPM;
 - d. Merevisi proposal yang sudah di review oleh Tim Reviewer;
 - e. Pelaksanaan seminar Proposal.
2. Pelaksanaan
 - a. Membuat materi dan media penyuluhan tentang “*menstrual hygiene management*”
 - b. Mensosialisasikan informasi tentang “*menstrual hygiene management*” pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Mubarak Serang;
 - Menyiapkan siswi/ remaja putri dengan berkoordinasi kepada Pimpinan di Pondok Pesantren Al-Mubarak Serang;
 - c. Menilai pengetahuan responden berdasarkan hasil *pre* dan *post test* sosialisasi.
3. Evaluasi
 - a. Membuat laporan kegiatan pengabdian masyarakat;
 - b. Mempublikasikan pengabdian masyarakat ke Jurnal yang telah memiliki kategori ISSN;

- c. Membuat produk HKI pengabdian masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Bentuk Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 2 hari pada bulan Mei yaitu pada tanggal 22 Mei 2023 dan 31 Mei 2023 yang bertempat di aula Pondok Pesantren Al-Mubarak Serang. Santri mengikuti kegiatan mulai pukul 19.30 WIB s/d selesai yang berisi pemberian materi terkait *Menstrual Hygiene Management* dengan ceramah menggunakan media *booklet*.

b. Sasaran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai *Menstrual Hygiene Management* ini ditujukan kepada Santri di Pondok Pesantren Al-Mubarak Serang, dimana sebanyak 70 Santri terlibat dalam kegiatan sosialisasi ini.

c. Output dan Outcome

Output yang didapat dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diantaranya adalah :

- 1) Santri diberikan sosialisasi berkaitan dengan *Menstrual Hygiene Management* (SAP terlampir);
- 2) Ketika sosialisasi berlangsung, Santri sangat aktif terhadap materi yang diberikan dan di akhir materi dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Diperoleh beberapa pertanyaan dari santri diantaranya:
 - a) Menstruasi tidak teratur disebabkan oleh apa?
 - b) Bagaimana cara menghilangkan rasa nyeri pada saat menstruasi?
 - c) Darah menstruasi yang berwarna kehitaman apakah normal?
- 3) Setelah diberikan sosialisasi, hasil menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan Santri mengenai *Menstrual Hygiene Management*, hal tersebut berdasarkan hasil *pre* dan *post test* yang telah dilakukan.

Tabel 1. Hasil *Pre Test*

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	5	7%
Cukup	16	23%
Kurang	49	70%
Jumlah	70	100%

Tabel 2. Hasil *Post Test*

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	41	59%
Cukup	29	41%
Kurang	0	0%
Jumlah	0	100%

Berdasarkan tabel hasil *pre* dan *post test* yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada santri yang telah mendapatkan sosialisasi tentang *Menstrual Hygiene Management*. Pada saat *post test* sudah tidak ada lagi responden yang pengetahuannya masuk kedalam kategori kurang dimana saat *pre test* sebanyak 49 responden (70%) masuk dalam kategori kurang. Hasil *post test* juga menunjukkan bahwa terdapat 41 responden (59%) yang pengetahuannya dalam kategori baik dimana pada saat *pre test* hanya 5 responden 7% yang berada pada kategori baik.

Sedangkan *outcome* yang didapatkan diantaranya adalah :

- 1) Dengan adanya sosialisasi *Menstrual Hygiene Management* ini diharapkan dapat menjadi bekal bagi santri dalam menjaga organ reproduksi khususnya pada saat menstruasi serta memahami berbagai macam sindrom yang muncul sebelum maupun pada saat menstruasi;
- 2) Poltekkes 'Aisyiyah Banten semakin dikenal sebagai Institusi yang mempunyai kepedulian tinggi terhadap permasalahan masyarakat khususnya dalam bidang kesehatan.



Dokumentasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

Menstruasi memiliki pengaruh terhadap psikologi perempuan baik pada saat pertama kali menstruasi maupun setiap periode menstruasi. Pada saat menstruasi perempuan cenderung menjadi lebih sensitif, mudah marah, serta mengalami perubahan nafsu makan akibat adanya perubahan kadar hormon estrogen dan progesteron di dalam tubuh. Tingkat pengetahuan tentang menstruasi dan pengelolaan kebersihan saat menstruasi yang dimiliki anak saat pubertas berpengaruh signifikan terhadap kondisi emosionalnya. Pengetahuan dapat meningkatkan kepercayaan diri anak saat menghadapi menstruasi (Wuryandari, Sari and Herawati, 2021).

Kegiatan sosialisasi mengenai *Menstrual Hygiene Management* ini ditujukan kepada Santri di Pondok Pesantren Al-Mubarak Serang. Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa setelah diberikan sosialisasi menggunakan media booklet diperoleh hasil yang signifikan dimana pada saat *pre test* sebanyak 49 santri (70%) memiliki pengetahuan yang kurang memadai tentang *Menstrual Hygiene Management*, dan pada saat *post test* sudah tidak ada lagi santri yang memiliki pengetahuan kurang (0%) dan lebih dari setengahnya 41 santri (59%) memiliki

pengetahuan yang baik mengenai *Menstrual Hygiene Management*. Sesuai dengan hasil pengabdian yang dikemukakan oleh (Lestari, 2023) yang menyatakan bahwa sosialisasi tentang personal hygiene saat menstruasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat.

Hasil diatas didukung juga oleh pengabdian masyarakat yang dilakukan (Wuryandari, Sari and Herawati, 2021) yang menyatakan bahwa upaya menjaga kebersihan saat menstruasi pada remaja masih kurang, sehingga diperlukan adanya sosialisasi secara terus menerus untuk meningkatkan pemahaman berbagai pihak, khususnya siswi perempuan terhadap isu menstruasi dan manajemen kebersihan menstruasi. Hasil pengabdian serupa yang dilakukan oleh (Larasati, Candra Eka Puspitasari and Saptarina, 2023) yang menyatakan bahwa penyuluhan tentang menstruasi yang diberikan bagi santri dapat menambah pengetahuan serta meningkatkan pemahaman santri bagaimana caranya merawat kebersihan selama menstruasi berlangsung.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan berupa sosialisasi *Menstrual Hygiene Management* menggunakan media *booklet*, materi yang disampaikan dihadiri oleh 70 santri Pondok Pesantren Al-Mubarak Serang, dari hasil kegiatan diperoleh adanya perubahan serta peningkatan pengetahuan santri akan pentingnya manajemen kebersihan selama menstruasi. Saran perlunya pendampingan dan pendidikan kesehatan reproduksi yang komprehensif baik kepada siswa perempuan maupun siswa laki-laki yang dapat dilakukan oleh guru sekolah. Perlunya advokasi lebih lanjut kepada pihak pimpinan sekolah untuk adanya perubahan sarana kebersihan sekolah yang terkait *Menstrual Hygiene Management*.

Rencana tindak lanjut pengabdian yaitu perlu adanya kegiatan sosialisasi tentang *Menstrual Hygiene Management* harusnya dilakukan secara kontinu untuk meningkatkan pengetahuan santri dalam pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Pemberian keterampilan *Menstrual Hygiene Management* pada santri di pengabdian masyarakat yang akan datang supaya santri tidak hanya terpapar pada area pengetahuan saja tetapi sudah terampil dalam melaksanakan pengelolaan kebersihan selama menstruasi dan pembentukan kader kesehatan yang bergerak dalam mempromosikan *Menstrual Hygiene Management* pada santri lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anthonj, C. *et al.* (2021) 'Kenyan school book knowledge for water, sanitation, hygiene and health education interventions: Disconnect, integration or opportunities?', *International Journal of Hygiene and Environmental Health*. Elsevier, 235, p. 113756. doi: 10.1016/J.IJHEH.2021.113756.
- Critchley, H. O. D. *et al.* (2020) 'Menstruation: science and society', *American Journal of Obstetrics and Gynecology*. Elsevier, 223(5), p. 624. doi: 10.1016/J.AJOG.2020.06.004.
- Ha, M. A. T. and Alam, M. Z. (2022) 'Menstrual hygiene management practice among adolescent girls: an urban–rural comparative study in Rajshahi division, Bangladesh', *BMC Women's Health*. BioMed Central, 22(1). doi: 10.1186/S12905-022-01665-6.
- Larasati, A. M., Candra Eka Puspitasari and Saptarina, N. (2023) 'Upaya Peningkatan Pemahaman Santriwati Dengan Penyuluhan Tentang Menstruasi Di Ponpes Nurul Hakim Kecamatan Kediri Kabupaten Lombok Barat', *Jurnal Abdi Insani*, 10(1), pp. 89–97. doi: 10.29303/abdiinsani.v10i1.775.
- Lestari, dkk (2023) 'Penyuluhan Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) Pada Remaja Putri di Desa Pungka Sumbawa', *Jurnal Nusantara Berbakti*, 1.
- Riset Hesti Medan Akper Kesdam, J. I. *et al.* (2020) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SMP Dharma Pancasila Tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi', *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 4(2), pp. 126–130. doi: 10.34008/jurhesti.v4i2.146.
- Sahiledengle, B., Atlaw, D., Kumie, A., Beressa, G., *et al.* (2022) 'Earning pocket money and girls' menstrual hygiene management in Ethiopia: a systematic review and meta-analysis', *BMC Women's Health*. BioMed Central, 22(1). doi: 10.1186/S12905-022-01855-2.
- Sahiledengle, B., Atlaw, D., Kumie, A., Tekalegn, Y., *et al.* (2022) 'Menstrual hygiene practice among adolescent girls in Ethiopia: A systematic review and meta-analysis', *PLoS ONE*. PLOS, 17(1). doi: 10.1371/Journal.Pone.0262295.
- Sivakami, M. *et al.* (2019) 'Effect of menstruation on girls and their schooling, and facilitators of menstrual hygiene management in schools: surveys in government schools in three states in India, 2015', *Journal of Global Health*. International Society for Global Health, 9(1). doi: 10.7189/JOGH.09.010408.
- Wuryandari, A. G., Sari, L. A. and Herawati, N. (2021) 'Manajemen Kebersihan Menstruasi pada Siswi SMA IT Nurul Ilmi di Kota Jambi', *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1), p. 110. doi: 10.36565/jak.v3i1.197.