

# Penyuluhan Kesehatan Terkait Edukasi Menstruasi dan Mkm (Manajemen Kebersihan Menstruasi) Pada Remaja Putri

Ika Ayu Mentari\*, Raudatul Jannah, Siti Aisyah, Putri Lisa Kharisma, Rizky Putra Pratama, Shety, Muhammad Bayu Radityo

Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Kalimantan Timur, Indonesia  
Email: [iam856@umkt.ac.id](mailto:iam856@umkt.ac.id)

## ABSTRAK

Menstruasi adalah keluarnya darah dari rahim secara teratur setiap bulannya dan menjadi indikasi penanda organ kandungan wanita sudah berfungsi dengan baik. Menstruasi terkait dengan beberapa kesalahpahaman tentang praktik kebersihan diri. Manajemen kebersihan menstruasi sangat penting untuk dijaga karena pada saat menstruasi sangat rentan terjadi gangguan saluran kemih, gangguan saluran reproduksi dan iritasi kulit terutama pada bagian genitalia. Tujuan kegiatan pengabdian ini untuk memberikan edukasi terkait menstruasi dan manajemen kebersihan menstruasi (MKM). Kegiatan pengabdian dilakukan di SMP Muhammadiyah 3 Samarinda khususnya di kelas VII dengan jumlah remaja putri sebanyak 23 orang. Metode penyuluhan menggunakan metode ceramah dan media penyuluhan menggunakan *booklet* dan video animasi, waktu pelaksanaan penyuluhan yaitu pada bulan November 2023. Berdasarkan hasil *pretes* dari sebelum dilakukan penyuluhan untuk tingkat pengetahuan tentang menstruasi dan manajemen kebersihan didapatkan *score* rata-rata 48,69 dan hasil setelah dilakukan penyuluhan (*posttest*) didapatkan rata-rata *score* tingkat pengetahuan peserta meningkat menjadi 80.

**Kata Kunci:** Edukasi, Penyuluhan, Menstruasi, MKM

## ABSTRACT

*Menstruation is the discharge of blood from the uterus regularly every month and is an indication that a woman's uterine organs are functioning properly. Menstruation is linked to several misconceptions about personal hygiene practices. Menstrual hygiene management is very important to maintain because during menstruation it is very susceptible to urinary tract disorders, reproductive tract disorders and skin irritation, especially on the genitals. The aim of this service activity is to provide education regarding menstruation and menstrual hygiene management (MKM). Service activities were carried out at SMP Muhammadiyah 3 Samarinda, especially in class VII, with a total of 23 adolescent girl. The extension method uses the lecture method and the education media uses booklets and animated videos, the time for the extension is in November 2023. Based on the pretest results from before the counseling was carried out for the level of knowledge about menstruation and hygiene management, the average results were 48.6 and the results after the counseling*

*were carried out (posttest) it was found that the level of participants' knowledge increased to 80.*

**Keywords:** *Education, Counseling, Menstruation, MKM*

## PENDAHULUAN

Menstruasi adalah proses periodik di mana darah, lendir, dan sisa-sisa jaringan dari lapisan dalam rahim dikeluarkan secara teratur setiap siklusnya. Ini dimulai sekitar dua minggu setelah ovulasi. Siklus menstruasi adalah periode mulai dari hari pertama menstruasi hingga kedatangan menstruasi berikutnya. Panjang siklus diukur dari awal satu menstruasi hingga awal menstruasi berikutnya. Siklus normal pada wanita antara 21 sampai 35 hari, sementara sekitar 10-15% dari mereka memiliki siklus yang tepat 28 hari dengan durasi menstruasi sekitar 3-5 hari, meskipun ada yang bisa mencapai 7-8 hari (Syam *et al.*, 2023). Menstruasi dapat merugikan Kesehatan bagi remaja jika personal hygiene tidak diterapkan dengan baik sehingga dapat menyebabkan gangguan pada fungsi alat reproduksi (UNICEF,2019) Dalam masa menstruasi perlu diterapkannya manajemen kebersihan menstruasi (MKM) untuk menjaga kesehatan dan kebersihan organ reproduksi pada wanita.

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) merujuk pada prosedur pengelolaan kesehatan dan kebersihan selama periode menstruasi pada wanita. Ini melibatkan pemahaman dan kemampuan wanita untuk menggunakan pembalut yang bersih, menggantinya secara teratur selama menstruasi, memastikan akses yang memadai untuk pembuangan pembalut bekas, memastikan akses ke toilet, sabun, dan air sangat penting bagi wanita untuk mengelola kebersihan pribadi dengan nyaman selama menstruasi (Purba *et al.*, 2021). Pemeliharaan kebersihan pribadi selama periode ini sangat penting karena berfungsi sebagai langkah awal dalam menjaga kesehatan, karena tubuh yang bersih berkontribusi untuk menurunkan risiko penyakit. Wanita yang kurang memperhatikan perilaku kebersihan pribadi cenderung mengabaikan pentingnya kebersihan khususnya pada remaja yang masih kurang kepedulian terhadap kebersihan, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko penyakit terkait dengan kebersihan organ reproduksi (Sinaga *et al.*, 2017).

Remaja putri sangat membutuhkan pemahaman yang solid untuk mendukung kesiapan mereka menghadapi masa menstruasi. Salah satu cara yang dianjurkan adalah memberikan pengetahuan melalui pendidikan kesehatan. Disarankan agar topik mengenai menstruasi diintegrasikan dalam pendidikan bagi dua kelompok remaja putri yaitu yang belum mengalami menstruasi dan yang sudah mengalaminya, sebagai langkah untuk mempersiapkan mereka

menghadapi fase menstruasi. Penelitian oleh Solehati *et al.*, (2017) Dalam penelitian Garut, terungkap bahwa 87% siswa SMP yang diperiksa menunjukkan kebiasaan yang tidak kondusif untuk menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Temuan yang sama juga terlihat di Medan, di mana 55,6% siswi SMA Etislandia tidak menjaga kebersihan pribadi dengan baik saat menstruasi (Pemiliana, 2019). Hal ini menunjukkan masih kurangnya pemahaman dan penerapan remaja putri tentang manajemen kebersihan menstruasi (MKM).

Manajemen kebersihan menstruasi merupakan perhatian yang penting bagi remaja putri. Seringkali, tanggung jawab untuk menjaga kesehatan dan kebersihan selama menstruasi diabaikan karena kurangnya pengetahuan dan kurangnya perhatian terhadap langkah-langkah yang seharusnya diikuti (Sinaga *et al.*, 2017). Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan para remaja putri di SMP Muhammadiyah 3 Samarinda mengenai menstruasi dan manajemen kebersihan menstruasi sehingga status kesehatan dan kualitas reproduksi lebih optimal.

## **METODE PELAKSANAAN**

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah peserta didik SMP Muhammadiyah 3 Samarinda dengan jumlah peserta remaja putri sebanyak 23 orang berasal dari kelas VII. Kegiatan dilaksanakan pada bulan November 2023. Bentuk kegiatan berupa penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan slide *power point* dengan bantuan *booklet* dan video animasi. Materi yang diberikan yaitu pemberian informasi mengenai menstruasi dan manajemen kebersihan menstruasi, dan untuk mengukur tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian materi maka panitia mengadakan *pretes* (sebelum edukasi) dan *postest* (evaluasi tingkat pengetahuan). Terdapat tiga tahap dalam kegiatan ini yaitu:

### **Tahap 1. Persiapan Awal**

Persiapan awal dilakukan dengan menentukan tempat penelitian, survei lapangan, persiapan materi, dan pembuatan *booklet*. Survei lapangan dilakukan dengan mengunjungi secara langsung SMP Muhammadiyah 3 Samarinda dan mengkoordinasikan kepada kepala sekolah.

### **Tahap 2. Pelaksanaan**

Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis, 09 November 2023 kegiatan dilaksanakan mulai pukul 09.00 WITA hingga 11.00 WITA. Pembukaan penyuluhan dilakukan kepada *Master Of Ceremony* (MC) dan sambutan dari ketua acara pengabdian masyarakat ini,

pelaksanaan *pre-test*, pemaparan materi, pemutaran video animasi, diskusi tanya jawab, pelaksanaan *post-test*, pemaparan *booklet* dan penutup.

### Tahap 3. Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui penilaian *pre-test* dan *post-test*, diisi oleh siswa perempuan sebelum dan sesudah sesi konseling. Tes, yang terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda terkait konsep menstruasi dan MKM, dimana kegiatan ini berfungsi sebagai sarana untuk mengukur pengetahuan siswa. Jawaban yang benar diberi nilai 10, sedangkan jawaban yang salah menerima nilai 0.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian terkait edukasi menstruasi dan manajemen kebersihan menstruasi (MKM) dilaksanakan di SMP 3 Muhammadiyah Samarinda dengan sasaran target remaja putri di SMP 3 Muhammadiyah Samarinda. Kegiatan pengabdian diawali dengan meminta perizinan kepada kepala sekolah terkait akan diadakannya edukasi menstruasi dan manajemen kebersihan menstruasi setelah mendapat perizinan maka kegiatan dimulai dengan membawakan dua materi yaitu materi pengenalan menstruasi dan materi manajemen kebersihan menstruasi (MKM).

Tahapan awal sebelum dilakukan kegiatan edukasi adalah pengisian *pre-test*. Pengerjaan *pre-test* dilakukan dengan menjawab 10 pertanyaan pilihan ganda terkait menstruasi dan manajemen kebersihan menstruasi (MKM). Tahapan selanjutnya adalah penyampaian materi yang dilakukan secara langsung (berhadapan) dengan peserta untuk memaparkan isi *powerpoint*, video animasi dan *booklet*. Pemateri berasal dari mahasiswa S1 Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, materi yang disampaikan terkait konsep dari menstruasi dan edukasi mengenai manajemen kebersihan menstruasi (MKM). Durasi penyampaian materi berlangsung selama 30 menit dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Kegiatan penyampaian materi dapat dilihat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Penyampaian materi menstruasi dan mkm (manajemen kebersihan menstruasi)

*Booklet* yang digunakan dilengkapi dengan gambar dan animasi dengan tujuan untuk lebih menarik perhatian siswi SMP 3 Muhammadiyah Samarinda untuk membacanya. *Booklet* yang digunakan pada penyampaian materi menstruasi dan MKM (Manajemen Kebersihan Menstruasi) dapat dilihat pada Gambar 2.



**Gambar 2.** *Booklet* menstruasi dan mkm (manajemen kebersihan menstruasi)

Pada saat penyampaian materi siswi putri SMP 3 Muhammadiyah samarinda memberikan respon yang cukup baik dan aktif selama kegiatan berlangsung. Setelah pemberian materi, siswi kembali diarahkan untuk mengerjakan soal *post-test* dengan materi yang sama terkait menstruasi dan manajemen kebersihan menstruasi. Memberikan penilaian *pre-test* dan *post-test* kepada siswa perempuan bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan siswi putri SMP 3 Muhammadiyah meningkat setelah dilakukannya kegiatan edukasi materi. Hasil persentase tingkat pengetahuan siswi SMP 3 Muhammadiyah Samarinda dapat dilihat pada Tabel 1.

Berdasarkan hasil evaluasi dari siswi SMP Muhammadiyah 3 Samarinda, kegiatan pengabdian ini cukup efektif dalam membantu dalam meningkatkan kesadaran remaja perempuan tentang menstruasi dan cara menjaga kebersihan saat menstruasi. Berdasarkan Tabel 1, terjadi peningkatan pengetahuan 23 siswi SMP Muhammadiyah 3 Samarinda yang sebelumnya hanya 48,69 menjadi 80.

**Tabel 1.** Hasil *pre-test* dan *post-test* siswi SMP Muhammadiyah 3 Samarinda

Jumlah responden	Nilai	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post test</i>
1.	50	90
2.	20	90
3.	40	70
4.	50	80
5.	50	70
6.	40	70
7.	50	80
8.	60	80
9.	50	80
10.	40	70
11.	50	90
12.	50	90
13.	50	70
14.	60	80
15.	50	70
16.	60	90
17.	50	80
18.	50	80
19.	50	70
20.	50	90
21.	50	70
22.	50	90
23.	50	90
<b>Rata-rata nilai siswi</b>	<b>48,69</b>	<b>80</b>

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang Menstruasi dan Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) pada remaja ini dilaksanakan secara Luring di SMP Muhammadiyah 3 Samarinda menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyampaian materi dengan memaparkan isi *powerpoint*, video animasi dan *booklet*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Pemiliana, P. D. (2019). Perilaku Remaja Putri Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Sma Etidlandia Medan Tahun 2018. *Gaster*, 17(1), 62. <https://doi.org/10.30787/gaster.v17i1.341>
- Purba, N. H., Fariningsih, E., Oktavia, L. D., & Safitri, M. (2021). Penerapan Perilaku Menjaga Kebersihan Diri. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(2), 633–641. <https://doi.org/10.31764/jmm.v5i2.4111>
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S. N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional. <https://eprints.triatmamulya.ac.id/1485/1/146.%20Manajemen%20Kesehatan%20Menstruasi.pdf>

- Solehati, T., Trisyani, M., & Hermayanti, Y. (2017). Hubungan Sumber Informasi dan Usia Remaja Puteri dengan Perilaku Perawatan Diri saat Menstruasi. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 5(2), 145–154. <https://doi.org/10.24198/jkp.v5i2.452>
- Ruji, R., Syam, H., Erlin, A., Hasanah, F., & Wafiqah, U. (2023). The Effect of Stress on the Menstrual Cycle in Adolescents. *ALSYSTECH Journal of Education Technology*, 1(1), 24-30. <https://doi.org/10.58578/alsystech.v1i1.1363>
- UNICEF. (2019). Menstrual Health and Hygiene. 93. Rabu, 6 Januari 2015/ 18:21