

**PENGENALAN MANAJEMEN KESEHATAN MENSTRUASI PADA ANAK
SEKOLAH DASAR DI SD MUHAMMADIYAH 3
KOTA PADANGSIDIMPUAN**

Nurhalimah Batubara¹, Yanna Wari Harahap², Suryati³,
Henny Sahriani⁴, Melati⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Aufa Royhan ,
⁶Mahasiswa Universitas Aufa Royhan

nurhalimahbatubaraunar@gmail.com, 081260870684, yanna.wari@gmail.com,
suryatiharahap24@gmail.com, hennysahriani10@gmail.com

ABSTRAK

Usia menstruasi pertama kali yang dialami anak perempuan sekarang ini cenderung semakin muda usianya. Banyak anak perempuan yang masih di sekolah dasar (SD) sudah mengalami menstruasi. Adanya perbedaan usia menstruasi pertama kali normal terjadi karena banyak faktor yang dapat memengaruhi di antaranya pola makan, lingkungan, stres, dan aktivitas fisik. Di Indonesia, menstruasi dikenal dengan berbagai sebutan seperti haid, mens, halangan dan datang bulan. Menstruasi adalah darah yang keluar dari vagina perempuan yang merupakan proses alami sehingga tidak perlu dikhawatirkan. Setiap perempuan yang normal atau sehat akan mengalami menstruasi. Menstruasi pertama normalnya terjadi pada usia 11-14 tahun, akan tetapi sekarang cenderung lebih cepat, bisa terjadi pada usia 9 tahun. Oleh karena itu akan diadakan penyuluhan terkait manajemen kesehatan mengenai menstruasi pada anak di SD Muhammadiyah 3 Kota Padangsidempuan.

Kata kunci : Manajemen Kesehatan, Menstruasi, Anak;

ABSTRACT

The age of first menstruation experienced by girls nowadays tends to be younger. Many girls who are still in elementary school (SD) have already experienced menstruation. The difference in the age of first menstruation is normal because many factors can influence it, including diet, environment, stress, and physical activity. In Indonesia, menstruation is known by various names such as haid, mens, obstacles and datang bulan. Menstruation is blood that comes out of a woman's vagina which is a natural process so there is no need to worry. Every normal or healthy woman will experience menstruation. The first menstruation normally occurs at the age of 11-14 years, but now it tends to be faster, it can occur at the age of 9 years. Therefore, counseling will be held regarding health management regarding menstruation in children at SD Muhammadiyah 3 Padangsidempuan City.

Keywords: Health Management, Menstruation, Children;

PENDAHULUAN

Pada Remaja wanita sebagai tanda kematangan organ reproduksi adalah ditandai dengan datangnya menstruasi. Menstruasi dapat diartikan sebagai proses peluruhan lapisan dalam atau endometrium yang banyak mengandung pembuluh darah dari uterus melalui vagina (Andhyantoro & Kumalasari, 2012; Harahap & Harahap, 2022). Dimulainya proses menstruasi berarti mulai berfungsi juga alat-alat reproduksi, sehingga seorang perempuan harus bisa menjaga dirinya dari hal-hal yang tidak diinginkan (Asrinah, 2011; Harahap, 2023). Alat atau organ reproduksi, dapat terkena sejenis jamur atau kutu yang bisa mengakibatkan gatal dan rasa tidak nyaman apabila tidak dirawat kebersihannya bahkan dapat menyebabkan akibat yang dapat merugikan, misalnya infeksi (Rosyida, 2019).

Manajemen kebersihan menstruasi (MKM) adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Menjaga kebersihan tubuh pada saat menstruasi, akan mencegah perempuan dari penyakit infeksi saluran kencing, infeksi saluran reproduksi dan iritasi pada kulit (Kemenkes, 2017).

Penelitian Pandelaki 2019 wawancara awal terhadap 15 orang siswi, didapati 15 siswi tersebut mengalami pruritus vulvae ketika menstruasi 10 siswi mengalami pruritus vulvae diakibatkan karena Personal Hygiene yang buruk dan 5

orang personal hygiene baik.

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) merupakan salah satu program yang telah dikembangkan oleh UNICEF dan beberapa organisasi dunia untuk menilai sejauh mana remaja putri menerapkan kebersihan saat menstruasi. Program MKM mencakup hal-hal seperti penggunaan material menstruasi (pembalut), akses air bersih, sabun, mendapatkan akses fasilitas untuk membuang material menstruasi dan tempat privacy untuk menggantinya. Program MKM bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja putri tentang pentingnya menjaga kebersihan saat menstruasi.

Penelitian Nisa, dkk diketahui praktik personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri masih kurang seperti cara membasuh alat kelamin yang masih salah (50%), penggunaan sabun mandi untuk membersihkan alat kelamin (90%) dan tidak mengeringkan alat kelamin menggunakan handuk khusus/tisu setelah membersihkannya (60%) (Nisa et al., 2020).

Adanya keterbatasan sarana disekolah misalnya, sangat kurangnya jumlah kamar mandi di sekolah, tidak ada kamar mandi khusus untuk anak perempuan, sekolah tidak menyediakan pembalut cadangan, dan hal lain yang menyebabkan anak Perempuan memilih tidak masuk sekolah (membolos) Ketika menstruasi.

Menjaga kebersihan pada saat menstruasi terutama mengganti pembalut dan membersihkan vagina dapat mencegah

terjadinya infeksi saluran kencing, saluran reproduksi dan iritasi kulit. Tidak tersedianya jamban untuk membersihkan diri termasuk ketersediaan air bersih, tempat sampah juga berdampak dalam MKM. Mengelola Menstruasi dengan cara yang bermatabat adalah hak asasi bagi setiap perempuan, tidak hanya itu, MKM dapat berkontribusi bagi kesejahteraan perekonomian dan pendidikan bagi anak perempuan serta anak-anak mereka di masa yang akan datang (Kemendikbud, 2017).

Unicef sudah melakukan penelitian sejak 2015 bahwa banyak sekolah yang kurang memperhatikan permasalahan menstruasi di sekolah. Dari hasil penelitian Unicef, berhasil memotret 3 permasalahan utama tentang MKM, yaitu akses informasi yang terbatas, kualitas informasi yang kurang memadai, dan sarana sanitasi sekolah yang tidak mendukung (Kemenag, 2020).

Penelitian Yusuf dan Budiono di SLB Negeri Semarang menunjukkan 60 % siswi tunagrahita mempunyai pengetahuan yang kurang tentang praktik menstrual hygiene genitalia. Pengetahuan, sikap, dukungan orang tua dan akses informasi berhubungan dengan praktik menstrual hygiene genitalia (Yusuf, 2016). Penelitian Phonna, et al menunjukkan bahwa upaya menjaga kebersihan saat menstruasi pada remaja putri pada kategori kurang (56,4 %). (Phonna & Diba, 2017). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis manajemen

kebersihan diri saat menstruasi (MKM) meliputi faktor personal, faktor sosial dan faktor lingkungan.

Pada Penggunaan kain, dan menstrual cup didalam vagina juga dapat mendukung adanya pertumbuhan bakteri penyebab infeksi karena Ketika adanya kelembaban PH Vagina kurang asam hingga kemungkinan terjadi tumbuhnya jamur seperti candidiasis. Sementara membersihkan vagina dengan cairan bahan kimia juga bisa merusak keseimbangan flora normal vagina serta dapat meningkatkan risiko terjadinya infeksi.

Dari hasil survei yang dilangsungkan who di sejumlah negara, Romawi perempuan yang usianya 10-14 tahun mempunyai persoalan pada organ reproduksi mereka, salah satunya pruritus vulvae, sementara berdasarkan data statistik di Indonesia ada dari 43,3 juta orang remaja perempuan dengan usia 10-14 tahun melakukan pembersihan yang terbilang buruk seperti jarang melakukan penggantian pembalut tiap 4 jam sekali, membuang limbah bekas pembalut sembarangan, cebok dari belakang ke depan. Dampak dari MKM yang buruk dan kerap dihadapi Perempuan saat menstruasi ialah merasakan keputihan sebanyak 19%, Gatal pada area genital sebanyak 25%, dan rasa tidak nyaman selama menstruasi 35%.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini Merupakan kegiatan rutin yang

dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, terutama pada remaja tema kegiatan penyuluhan ini adalah tentang manajemen kesehatan mengenai menstruasi pada anak di SD Muhammadiyah 3, yang dilakukan pada tanggal 3 Mei 2025, yang berpartisipasi sebagai peserta pada kegiatan ini adalah siswi kelas VI berjumlah 36 orang.

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini berupa metode ceramah tanya jawab tentang materi tentang manajemen kesehatan mengenai menstruasi pada anak di SD Muhammadiyah 3 Kota Padangsidempuan. Panitia pelaksana terdiri dari ketua Nurhalimah Batubara dan anggota Yanna Wari Harahap, Suryati, Henny Sahriani dan Melati Mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan masyarakat.

Kegiatan Penyuluhan tentang manajemen kesehatan mengenai menstruasi pada anak di SD Muhammadiyah 3 Kota Padangsidempuan Menjelaskan tentang bagaimana manajemen Kesehatan menstruasi yang terjadinya pada anak Sekolah Dasar serta media yang digunakan dengan LCD (Materi dalam bentuk Power Point), Leaflet, Spanduk dan laptop dapat berfungsi dengan baik.

Pada saat acara berlangsung team menjelaskan materi tentang manajemen kesehatan mengenai menstruasi pada anak pengetahuan kesehatan menstruasi pada remaja selama 30 menit, setelah pemaparan dibuka sesi tanya jawab 2 sesi untuk sesi

pertama 3 pertanyaan dan sesi kedua pertanyaan, banyaknya antusias siswi dengan materi yang diberikan membuat acara penyuluhan menjadi sangat semangat dan berjalan seru karena materinya memang sangat menarik dan mudah dipahami.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Ini Di SD Muhammadiyah 3 Dengan Tema Penyuluhan Tentang manajemen kesehatan mengenai menstruasi pada anak melalui peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi dan menstruasi pada remaja dengan materi yang disampaikan definisi remaja, menstruasi, dan cara menjaga kebersihan diri disaat menstruasi serta mitos apa yang didengar anak Ketika sedang menstruasi. Setelah pemaparan materi selesai tentang manajemen kesehatan mengenai menstruasi pada anak melalui peningkatan pengetahuan kesehatan dan menstruasi pada remaja disambut antusias oleh siswi SD Muhammadiyah 3 sehingga meningkatkan pengetahuan anak tentang manajemen menstruasi tentang manajemen kesehatan mengenai menstruasi pada anak . Keberhasilan penyuluhan tentang manajemen kesehatan mengenai pada anak di SD Muhammadiyah 3 terlihat dari : a) Antusias yang membara dari siswi sehingga terlihat pemahaman nya tentang manajemen menstruasi. b) Pengetahuan dan kesadaran peserta sangat meningkat pesat hal ini dapat dilihat dari umpan balik yang sangat baik serta

mereka berusaha memperbaiki manajemen Ketika menstruasi yang seharusnya mereka pahami sampai seterusnya dan mereka juga berjanji akan melaksanakan sesuai dengan panduan yang dibagikan apabila siswi tersebut sedang menstruasi.

KESIMPULAN

Dengan terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SD Muhammadiyah 3 maka diperoleh hasil sesuai dengan Tridarma Perguruan Tinggi dan penyuluhan ini dinyatakan kegiatan pengabdian ini berjalan dengan baik. Disarankan penyuluhan tentang manajemen menstruasi melalui peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi dan menstruasi pada anak dilakukan secara terus menerus serta berkesinambungan sehingga para remaja lebih paham dan mengerti bagaimana menjaga kebersihan diri Ketika sedang menstruasi.

REFERENSI

Asrinah, Syarifah, J., & S. (2011). Menstruasi dan Permasalahannya. Pustaka Panasea.
 Harahap, L. (2022). Hubungan sumber informasi dengan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi di desa sorimanaon. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Darmas (JKMD)*, 1(1), 1-4.
 Harahap, Lena Juliana, & Harahap, L. J. (2022). Hubungan Pengetahuan

Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Seksual Remaja di SMA Negeri 8 Padangsidempuan. *Bioedunis Journal*, 01(2), 67–72.

Harahap, Lia Junita. (2023). Development of Higher Order Thinking Skills (HOTS) Instruments on the Material of the Human Reproductive System. *Bioedunis Journal*, 2(1), 39–48.
<https://doi.org/10.24952/bioedunis.v2i1.8234>

Hasil wawancara dengan Professor Prof. Dr. dr. Dwiana Ocviyanti, Sp. OG(K), MPH, Departemen Obstetri dan Ginekologi, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia/RS dr. Cipto Mangunkusumo, 17 Januari 2020.

Kartika Adyani, dkk, Factors Affecting Adolescent Menstrual Hygiene Management Behavior: Literature Review Oktober, 2022) Vol. 5 No. 10.

Kemenag. (2020, November). Kampanye MKM Bagi Remaja. BDK Jakarta Kementrian Agama RI.

Kemendikbud, R. I. (2017). Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru dan Orangtua. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah
 Kemenkes, R. I. (2017). Manajemen kebersihan menstruasi perlu dipahami. Jumat, 26 Mei 2017.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

- (2017). Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru Dan Orang Tua.
- Nisa, A. H., Dharminto, D., Winarni, S., & Dharmawan, Y. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Praktik Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Al Asror Kota Semarang Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 145–151.
- Pandelaki, L. G. E. K., Rompas, S., & Bidjuni, H. (2020). Hubungan personal hygiene saat menstruasi dengan kejadian pruritus vulvae pada remaja di Sma Negeri 7 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 68–74.
- Phonna, R., & Diba, F. (2017). Upaya Menjaga Kebersihan Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Efforts To Keep Cleaning when Menstruation Period in Adolescents. *Idea Nursing Journal*, 9(2), 14–20.
- Unicef. (2018). Nine things you didn't know about menstruation. Press Release. New York, USA: UNICEF.
- Yusuf, D. F. (2016). Faktor Yang Berhubungan Dengan Praktik Menstrual Hygiene Genitalia Pada Siswi SmpIb Tunagrahita Di Kota Semarang Tahun 2015. *Journal of Health Education*, 1(1).

DOKUMENTASI

