

Urgensi Edukasi *Menstrual Hygiene* sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Reproduksi Remaja Putri

Stella Maris Bakara^{1,2}

¹Institut Nalanda, ²Yayasan Bidan Membantu Indonesia

E-mail: stellabakara33@gmail.com

Abstract

Adolescent reproductive health is a strategic issue in public health development, as adolescence is a critical stage that determines long-term health quality. One important aspect of reproductive health for adolescent girls is menstrual hygiene management (MHM). The purpose of this activity was to educate adolescent girls about MHM to support their reproductive health and overall quality of life. The method used was an interactive lecture combined with a Q&A session, supported by a PowerPoint presentation and educational games. The activity was attended by approximately 20 participants, most of whom were adolescent girls. It was conducted in person at the Volunteer Hub in South Jakarta. As a result of this activity, the participants gained a better understanding of the importance of MHM in maintaining reproductive health. After attending the session, they also expressed a commitment to becoming agents of change in their respective schools. It is hoped that this educational initiative will be supported by the government, private sector, and other community organizations so that more adolescent girls become aware of and care for their reproductive health.

Keywords: menstruation, adolescents, reproductive health

Abstrak

Kesehatan reproduksi remaja menjadi isu strategis dalam pembangunan kesehatan masyarakat, mengingat masa remaja adalah tahap kritis yang menentukan kualitas kesehatan jangka panjang. Salah satu aspek penting dalam kesehatan reproduksi remaja putri adalah manajemen kebersihan menstruasi atau menstrual hygiene management (MHM). Tujuan kegiatan ini untuk mengedukasi remaja putri mengenai MHM guna mendukung kesehatan reproduksi dan kualitas hidup. Metode yang digunakan yaitu metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan sesi tanya jawab, serta didukung oleh media presentasi PowerPoint serta didukung dengan permainan edukatif. Peserta yang hadir berjumlah sekitar 20 peserta, dimana sebagian besar merupakan remaja putri. Kegiatan ini dilaksanakan secara tatap muka di Volunteer Hub Jakarta Selatan. Hasil dari kegiatan ini, remaja putri jadi lebih paham mengenai pentingnya edukasi MHM untuk menjaga organ reproduksinya dan setelah mengikuti kegiatan ini mereka berkomitmen ingin menjadi agent of change di sekolahnya masing-masing. Harapannya kegiatan edukasi bisa didukung oleh pemerintah, swasta, maupun lembaga masyarakat lainnya sehingga lebih banyak lagi remaja putri yang sadar akan kesehatan reproduksinya.

Kata kunci: menstruasi, remaja, kesehatan reproduksi

1. PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi remaja menjadi isu strategis dalam pembangunan kesehatan masyarakat, mengingat masa remaja adalah tahap kritis yang menentukan kualitas kesehatan jangka panjang. Salah satu aspek penting dalam kesehatan reproduksi remaja putri adalah manajemen kebersihan menstruasi atau *Menstrual Hygiene Management* (MHM). Data menunjukkan bahwa masih banyak remaja putri di Indonesia yang memiliki pemahaman rendah tentang menstruasi dan cara menjaga kebersihan saat menstruasi (Kementerian Kesehatan, 2018). Minimnya edukasi ini berdampak pada tingginya risiko infeksi saluran reproduksi, ketidaknyamanan saat menstruasi, bahkan absensi sekolah yang meningkat selama periode menstruasi (UNICEF, 2019).

Rendahnya pengetahuan ini kerap disebabkan oleh kurangnya akses terhadap informasi yang akurat dan komprehensif, ditambah dengan norma budaya

yang menganggap menstruasi sebagai hal tabu. Remaja putri seringkali tidak mendapatkan pendidikan menstruasi dari keluarga maupun sekolah, sehingga bergantung pada teman sebaya atau media sosial yang informasinya belum tentu benar (Sommer et al., 2015). Penelitian lain menyebutkan bahwa sebagian besar remaja tidak mengetahui asal-usul darah menstruasi dan fungsi biologisnya, yang mencerminkan perlunya intervensi edukatif yang menyeluruh (Chandra-Mouli & Patel, 2017).

Edukasi mengenai menstrual hygiene terbukti efektif meningkatkan pemahaman dan praktik higienis pada remaja putri. Intervensi berbasis sekolah, terutama yang melibatkan guru dan tenaga kesehatan, dapat secara signifikan menurunkan angka infeksi saluran kemih dan memperbaiki perilaku higienis saat menstruasi (Hennegan et al., 2019; Van Eijk et al., 2016). Selain itu, pendekatan edukasi berbasis gender dan budaya lokal dinilai penting untuk menumbuhkan kepercayaan diri remaja dalam mengelola menstruasi dan mendobrak mitos yang merugikan (Mahon et al., 2015).

Manajemen kebersihan menstruasi yang buruk juga berdampak pada aspek pendidikan dan sosial remaja. Kurangnya fasilitas sanitasi yang ramah perempuan di sekolah menyebabkan banyak remaja putri absen saat menstruasi, yang pada akhirnya mengganggu proses belajar dan prestasi akademik (Caruso et al., 2017). Ketidaknyamanan ini diperparah oleh tekanan sosial dan stigma seputar menstruasi, yang menyebabkan rendahnya partisipasi remaja dalam aktivitas sosial dan fisik selama haid (Trinies et al., 2015).

Melihat pentingnya edukasi menstrual hygiene dalam mendukung kesehatan reproduksi dan kualitas hidup remaja putri, maka diperlukan upaya sistematis untuk memasukkan pendidikan kesehatan menstruasi dalam kurikulum sekolah secara terstruktur. Pemerintah, tenaga pendidik, dan orang tua harus berkolaborasi dalam memberikan informasi yang tidak hanya ilmiah, tetapi juga sesuai konteks sosial budaya remaja. Edukasi yang tepat dan berkelanjutan tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga kesejahteraan psikososial remaja putri sebagai bagian dari investasi jangka panjang dalam pembangunan generasi sehat dan produktif.

2. METODE

Kegiatan seminar ini mengangkat tema besar "*Behind the Menspad*" dan diselenggarakan oleh sebuah organisasi non-pemerintah bernama Bicara Menstruasi. Penulis diberikan kesempatan untuk menjadi narasumber dalam sesi yang membahas aspek kesehatan terkait manajemen kebersihan menstruasi. Peserta yang hadir berjumlah sekitar 20 peserta, yang sebagian besar merupakan remaja putri. Kegiatan ini dilaksanakan secara tatap muka di Volunteer Hub Jakarta Selatan, dengan durasi selama satu setengah jam.

Materi disampaikan melalui metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan sesi tanya jawab, serta didukung oleh media presentasi PowerPoint. Untuk mengevaluasi pemahaman peserta, panitia menyelenggarakan permainan edukatif yang dibantu oleh rekan-rekan fasilitator. Pendekatan ini bertujuan untuk menciptakan suasana yang menyenangkan sehingga materi dapat diterima dengan baik oleh para remaja.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada saat pembukaan materi, diawal penulis memberikan materi secara umum mengenai apa itu menstruasi, bagaimana bisa terjadi menstruasi, apa yang harus dilakukan ketika sedang menstruasi. Hal ini perlu dijelaskan terlebih dahulu, mengingat peserta yang hadir adalah remaja putri yang masih mengenyam



dibangku menengah pertama (SMP). Pada saat interaktif dengan peserta, penulis mendapati ada yang tidak lama ini baru saja mengalami menstruasi pertama kali (*menarche*). Harapannya remaja yang hadir juga bisa disegarkan kembali pengetahuannya mengenai menstruasi.

Gambar 1. Pemaparan materi

Gambar 2. Paparan mengenai jenis-jenis pembalut

Selanjutnya masuk ke materi sub kedua yaitu mengenai macam-macam pembalut. Sesuai dengan tema besar kegiatan ini mengenai *Behind the Menspad*, sehingga perlu untuk remaja putri ketahui jenis-jenis pembalut yang bisa dipakai ketika sedang menstruasi dan disesuaikan dengan kebutuhan dan keadaan masing-masing. Jenis-jenis pembalut diantaranya: pembalut sekali pakai, pembalut *organic*,



pembalut kain, tampon, dan *menstrual cup*. Penulis menjelaskan kelebihan dan kekurangan masing-masing jenis pembalut.

Jenis Produk	Kelebihan	Kekurangan
Pembalut sekali pakai	Praktis, tersedia banyak pilihan	Limbah sulit terurai, mengandung bahan kimia, bisa menyebabkan iritasi
Pembalut organik	Bebas bahan kimia, ramah lingkungan, aman untuk kulit sensitif	Harga lebih mahal, sulit didapat
Pembalut kain	Bisa digunakan berulang kali, ramah lingkungan, minim risiko iritasi	Perlu pencucian yang baik, kurang praktis, risiko bocor jika tidak diganti terlalu lama
Tampon	Tidak terasa diluar tubuh, ada berbagai ukuran	Membutuhkan teknik pemasangan, tidak cocok untuk semua wanita
Menstrual cup	Digunakan jangka panjang (ekonomis dan ramah lingkungan)	Membutuhkan teknik pemasangan, perlu disterilisasi berkala, tidak semua merasa nyaman memakai

Tabel 1. Penjelasan Kelebihan dan Kekurangan dari jenis-jenis pembalut

Sub materi yang ketiga yaitu mengenai Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM). Sebelum memaparkan sub materi ini, penulis bertanya kepada peserta apakah mereka mengetahui mengenai MKM dan ditemukan bahwa mereka tidak pernah mendengar istilah ini. Terdapat 4 poin utama yang terkandung dalam MKM yaitu akses terhadap produk menstruasi yang aman dan terjangkau, ketersediaan fasilitas sanitasi, edukasi kesehatan menstruasi, dan praktik kebersihan yang baik. Produk menstruasi yang dimaksud adalah seperti pembalut dan tisu, sedangkan untuk fasilitas sanitasi meliputi ketersediaan air di toilet sekolah/rumah, kotak sampah untuk membuang pembalut, kamar mandi yang nyaman dan aman, serta ketersediaan sabun. Edukasi menstruasi seyogyanya difasilitasi oleh sekolah atau yang terutama oleh keluarga (ibu). Namun, pada saat diskusi tanya jawab ditemukan bahwa para remaja kebanyakan mengetahui mengenai pemakaian pembalut dan semua hal tentang menstruasi melalui teman sebaya dimana mereka pun sama-sama baru memasuki fase ini. Ditakutkan informasi yang didapat tidak akurat sehingga menimbulkan dampak negatif bagi remaja. Oleh karenanya penting sekali edukasi menstruasi ini sehingga remaja putri pun bisa melakukan praktik kebersihan menstruasi dengan baik dan benar.

Setelah pemaparan materi, dilanjutkan sesi diskusi dan tanya jawab. Setelah itu dilaksanakan *games* untuk memperkuat materi yang sudah disampaikan. Hasil dari *games* bukan berupa kuantitatif tapi lebih kepada kualitatif atau

pemikiran/opini peserta tersebut dan didapatkan bahwa remaja putri semakin mengerti akan pentingnya menjaga organ reproduksi dengan melakukan manajemen kebersihan menstruasi, walaupun lingkungan banyak yang belum *support* namun mereka mau memulai dari diri sendiri misal dengan membawa sabun sendiri, membawa cadangan pembalut, dan bahkan ada komitmen peserta untuk menjadi agen perubahan di lingkungan sekolah masing-masing menunjukkan adanya perubahan sikap positif setelah mengikuti kegiatan edukasi. Semua harapan-harapan ini ditulis dikertas dan ditempel lalu diabadikan bersama diakhir sesi.

Kegiatan edukasi mengenai Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) yang dilaksanakan di Volunteer Hub Jakarta Selatan berhasil meningkatkan pemahaman remaja putri tentang pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi sebagai bagian integral dari kesehatan reproduksi. Hal ini tercermin dari antusiasme peserta dalam sesi diskusi dan tanya jawab, di mana mereka mampu mengidentifikasi praktik kebersihan yang baik dan memahami risiko dari kebersihan yang buruk selama menstruasi. Keberhasilan kegiatan ini didukung oleh metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan permainan edukatif, yang terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan dan pemahaman remaja. Pendekatan partisipatif semacam ini sejalan dengan temuan dari kegiatan serupa di SMP IPIEMS Surabaya, di mana kampanye MKM menggunakan ceramah dan kuis interaktif berhasil meningkatkan skor pengetahuan peserta secara signifikan (Haniif & Azhaar, 2024).



Gambar 3. Menulis refleksi kegiatan dan harapan

Gambar 4. Foto bersama diakhir sesi

Meskipun demikian, terdapat beberapa tantangan dalam pelaksanaan kegiatan ini, seperti keterbatasan waktu dan jumlah peserta yang masih terbatas. Selain itu keterbatasan dari media yang digunakan. Penggunaan media edukatif seperti video dan demonstrasi juga telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri terkait kebersihan menstruasi, sebagaimana ditunjukkan dalam kegiatan di Aceh Besar (Yulianda et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa variasi metode edukasi dapat disesuaikan dengan konteks dan kebutuhan peserta untuk mencapai hasil yang optimal. Harapannya kegiatan yang akan datang bisa lebih baik lagi dalam variasi penggunaan media.

Dalam jangka panjang, edukasi MKM yang berkelanjutan dan terintegrasi dalam kurikulum sekolah dapat membantu membentuk kebiasaan positif sejak dini, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kualitas kesehatan reproduksi remaja putri. Dukungan dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, sektor swasta, dan lembaga masyarakat, sangat diperlukan untuk memastikan keberlanjutan dan



perluasan dampak dari kegiatan edukasi semacam ini.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi mengenai menstrual hygiene merupakan edukasi dasar yang harus dimiliki oleh anak perempuan ketika meranjak dewasa atau menjadi seorang remaja. Ditandai dengan mereka sudah mengalami *menarche* (menstruasi pertama kali) sehingga perlu untuk dibekali akan hal ini dengan harapan mereka dapat menjaga kesehatan reproduksinya dengan baik untuk generasi dan masa depan yang lebih baik ke depan. Penulis pun berharap hal ini bisa didukung oleh pemerintah, swasta, maupun lembaga masyarakat lainnya sehingga lebih banyak lagi remaja putri yang sadar akan kesehatan reproduksinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada panitia *Bicara Menstruasi* atas kepercayaan dan kesempatan yang diberikan untuk berpartisipasi sebagai narasumber dalam kegiatan ini

DAFTAR PUSTAKA

- Caruso, B. A., Clasen, T. F., Hadley, C., Yount, K. M., Haardörfer, R., Rout, M., Dasmohapatra, M., & Cooper, H. L. F. (2017). Understanding and defining sanitation insecurity: Women's gendered experiences of urination, defecation and menstruation in rural Odisha, India. *BMJ Global Health*, 2(4). <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2017-000414>
- Chandra-Mouli, V., & Patel, S. V. (2017). Mapping the knowledge and understanding of menarche, menstrual hygiene and menstrual health among adolescent girls in low- and middle-income countries. In *Reproductive Health* (Vol. 14, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12978-017-0293-6>
- Haniif, A., & Azhaar, N. (2024). Kampanye Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) pada Remaja Putri di SMP IPIEMS Surabaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Inovasi Indonesia*, 2(2), 235–242. <https://doi.org/10.54082/jpmii.363>
- Hennegan, J., Shannon, A. K., Rubli, J., Schwab, K. J., & Melendez-Torres, G. J. (2019). Women's and girls' experiences of menstruation in low-and middle-income countries: A systematic review and qualitative metasynthesis. *PLoS Medicine*, 16(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002803>
- Kementerian Kesehatan. (2018). *RISKESDAS 2018*.
- Mahon, T., Tripathy, A., & Singh, N. (2015). Putting the men into menstruation: The role of men and boys in community menstrual hygiene management. *Waterlines*, 34(1), 7–14. <https://doi.org/10.3362/1756-3488.2015.002>
- Sommer, M., Hirsch, J. S., Nathanson, C., & Parker, R. G. (2015). Comfortably, Safely, and Without Shame: Defining Menstrual Hygiene Management as a Public Health Issue. *American Journal of Public Health*, 105(7), 1302–1311. <https://doi.org/10.2105/AJPH>
- Trinies, V., Caruso, B. A., Sogoré, A., Toubkiss, J., & Freeman, M. C. (2015). Uncovering the challenges to menstrual hygiene management in schools in Mali. *Waterlines*, 34(1), 31–40. <https://doi.org/10.3362/1756-3488.2015.004>
- UNICEF. (2019). *Guidance on Menstrual Health and Hygiene* (I). UNICEF. www.unicef.org/wash
- Van Eijk, A. M., Sivakami, M., Thakkar, M. B., Bauman, A., Laserson, K. F., Coates, S., & Phillips-Howard, P. A. (2016). Menstrual hygiene management among adolescent girls in India: A Systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 6(3). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010290>
- Yulianda, N., Satria, B., & Tahlil, T. (2024). Pendidikan Kesehatan Meningkatkan Kebersihan Menstruasi dengan Video dan Demonstrasi pada Remaja Putri di Dayah. *Beujroh: Jurnal Pemberdayaan Dan Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(3), 470–483. <https://doi.org/10.61579/beujroh.v2i3.219>