

**PEMBINAAN SMALL GRUP DISCUSSION TENTANG MANAJEMEN KEBERSIHAN
MENSTRUASI SEBAGAI TRIAS UKS**

Rahmi Fitria*¹, Nana Aldriana², Nova Yuli³, Thiersa Isfandiary Widodo ⁴, Mila Syari⁵

^{1,3,4}Program Studi D III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian

² Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir
Pengaraian

⁵Program Studi Profesi Bidan, Institut Kesehatan Helvetia

*e-mail: rahmifitria@upp.ac.id¹, nanaaldriana@gmail.com², novaayuli07@gmail.com³,
thiersa.sfndryw@gmail.com⁴, milasyari@helvetia.ac.id⁵

Abstract

Menstruation is considered a taboo to talk about so it is rarely discussed. Most girls who only learn about menstruation on their first day experience it and not from their mother or teacher. This is precisely what can cause fear, shame, and the view that this natural function of the body is a disgrace. According to a May 2017 survey by UNICEF U-Report, 17% of girls in Indonesia are ridiculed and bullied by fellow students, especially men, while menstruating. Menstrual Manajemen Hygiene is the management of hygiene and health when women have menstruation. UNICEF Indonesia and the government's School Health Unit (UKS) program publish comic books describing menstruation in simple words and illustrations according to the age of the reader. This small group method is used so that female students can have a good discussion. The results obtained by the female students are able to provide feedback from the menstrual recovery coaching given. Knowledge for female students in accepting their initial reproductive health process well.

Keywords: *Hygiene management Menstruation, adolescents, UKS*

Abstrak

Menstruasi adalah hal yang tabu. Remaja pada masa pubertas dini mengalami menstruasi pada hari pertama, bukan dari ibu atau gurunya. Sebuah studi Mei 2017 oleh UNICEF U-Report menemukan bahwa 17% anak perempuan Indonesia diejek atau diintimidasi oleh teman sebaya, terutama anak laki-laki, selama menstruasi. Manajemen kebersihan menstruasi mengacu pada kebersihan dan perawatan kesehatan selama menstruasi. UNICEF Indonesia dan program Unit Kesehatan Sekolah (UKS) pemerintah menerbitkan kartun yang menjelaskan menstruasi dengan kata-kata sederhana dan ilustrasi berdasarkan usia pembaca. Metode small group ini digunakan agar siswa dapat berdiskusi dengan baik. Hasil yang dicapai mahasiswa mampu memberikan feedback dari kebersihan menstruasi yang didapatkan. Pengetahuan yang memungkinkan siswa untuk sepenuhnya merangkul proses awal kesehatan reproduksi.

Kata kunci: *Manajemen kebersihan Menstruasi, remaja, UKS*

1. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan hal yang tabu bagi sebagian masyarakat untuk dibicarakan. Banyak remaja perempuan baru mengetahui mengenai menstruasi pada hari pertama mengalami menstruasi. Tanda pubertas awal ini merupakan pengalaman penting yang harus didampingi orang tua atau guru. Menjelaskan bahwa ini merupakan tanda alamiah dalam masa pubertas (Kemenkes RI 2017).

Perempuan Indonesia pada umumnya sering di ejek pada saat awal menstruasi. Seperti pada penelitian UNCEF ada 17 % anak perempuan mengalami ejekan dari teman laki-laki. Kejadian ini juga membuat siswi memilih libur sekolah. Dan hal ini berbahaya dalam perkembangan sekolah anak perempuan. Dari sinilah butuhnya pendampingan pada siswi menarche.

Kebersihan pada saat menstruasi merupakan pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Siswi seharusnya didampingi dan diajari dalam menggunakan pembalut yang bersih, waktu mengganti selama periode menstruasi, dan memiliki akses untuk pembuangan pembalut, ketersediaan toilet khusus perempuan dengan kenyamanan dan ketersediaan pembalut (Batubara 2016).

Unit Kesehatan Sekolah (UKS) memerlukan kepedulian dari UNICEF, dan hal ini merupakan bentuk peduli dengan menerbitkan buku komik tentang menstruasi. Anak murid SD pada usia awal pubertas membutuhkan pengetahuan dalam menstruasi (UNICEF 2018).

Komik menstruasi ini menjelaskan proses Menstruasi adalah peristiwa alam yang terjadi setiap bulan dan memungkinkan seorang wanita untuk hamil (Prabasiwi 2016).. Informasi ini sangat dibutuhkan pada anak termasuk kebersihan pribadi dan praktik sanitasi dalam kaitannya dengan tindakan manajemen selama menstruasi. Konseling saat merasa sakit atau sakit; tips noda darah pada pakaian saat berada di sekolah (Carolin and Novelia 2018)

Penelitian yang dilakukan UNICEF ini merupakan wujud peduli kepada nak-anak Indonesia. Hasil studi ini merupakan peran besar pada peningkatan pengetahuan siswi SD dalam memasuki awal pubertas yang ditandai dengan mentsruasi. Di Bandung, pengetahuan anak laki-laki tentang menstruasi sebagai proses biologis yang dialami anak perempuan meningkat dari 60% menjadi hampir 90% setelah membaca komik (Kemenkes RI 2016).

Hingga saat ini 80% anak laki-laki sekarang merasa mereka harus menghormati kondisi teman menstruasi mereka, dan 91% merasa mereka dapat menangani anak perempuan yang sedang menstruasi dengan lebih baik (naik dari 68%). Proses dalam memberi pengetahuan kepada siswi ini dapat dilakukan setiap UKS di Daerah. Hal ini mendukung aktifnya UKS di setiap Sekolah dalam mendampingi kesehatan reproduksi pada remaja.

2. METODE

Adapun tahapan pada pelaksanaan :

1. Upaya untuk meningkatkan pengetahuan guru dalam menjelaskan kepada murid tentang pendidikan kesehatan tentang kebersihan mnstruasi. Sehingga program ini dapat mengatasi masalahnya dan sesuai kebutuhan siswa yang tidak diperoleh pada mata pelajaran formal.
2. Program peningkatan pengetahuan ini mengikutsertakan guru dan siswa dan dilaksanakan disekolah yang mempunyai masalah ini. Pelatihan ini berguna bagi guru sekaligus meningkatkan keberdayaan (empowering) tenaga pengajar untuk meningkatkan pengetahuan siswa dan mampu membuat siswa nyaman dengan keadaan menghadapi menstruasi setiap bulannya.
3. Melakukan pelatihan pada guru dan di sosialisasikan kepada siswa sekaligus membagikan komik tentang menstruasi.
4. Mitra sangat berpartisipasi dalam kegiatan ini dikarenakan manfaat guru sebagai fasilitator pengetahuan terutama tentang menstruasi. Sekolah ini belum mempunyai toilet yang memisahkan antara toilet laki-laki dan perempuan. Hal ini menyebabkan siswa perempuan akan merasa nyaman jika diberikan penjelasan tentang kebersihan menstruasi, dimana hal ini merupakan hal yang baru sebagai tanda mulai nya masa pubertas dan kematangan alat reproduksi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Permalahan mitra adalah masih banyaknya sekolah yang belum mempunyai UKS yang baik, sehingga tidak mampu menerapkan manajemen kebersihan menstruasi. Lokasi mitra juga belum terpenuhi sanitasi air bersih yang baik. Berdasarkan survey awal, maka perlu di berikan pelatihan tentang manajemen kebersihan menstruasi bekerjasama dengan UKS Mitra. Dengan pengabdian yang dilakukan maka diperoleh pengetahuan dari guru yang akan disampaikan kepada siswa melalui pembinaan dengan metode small group discussions (Saraswati and Djazari 2018).

Pemahaman anak SD dalam masa pubertas awal ini, dapat dilihat dari proses tanya jawab. Hal ini menjelaskan bahwa proses menstruasi saat menarke merupakan saat pertama kali mengalami menstruasi (Triyanto 2010). Selain itu, anak perempuan sering kesulitan membeli atau mendapatkan pembalut saat mereka membutuhkannya. Siswa masih mengalami kesulitan melakukan beberapa kegiatan bantu diri saat mereka mencapai pubertas (Puspitasari, Novianti, and Agustiani 2020). Kepala sekolah beserta majelis guru turut andil dalam mengatasi masalah ini dengan menambah ilmu pengetahuan terkait manajemen kebersihan menstruasi pada remaja awal (Fatin 2013).

Kondisi UKS pada SDN 007 Rambah sudah ada namun masih kurang aktif. Pendampingan small group di sambut baik dari pihak sekolah. Hal ini merupakan tujuan UKS di sekolah terwujud. TRIAS UKS merupakan program pengembangan dalam pendampingan siswa dalam masalah kesehatan (Eni 2018).

Kebutuhan ini merupakan hal yang penting dalam meningkatkan peran serta masalah kesehatan dan masalah reproduksi remaja. Faktor pada kesehatan remaja merupakan hal yang mempengaruhi gizi remaja adalah pengetahuan gizi (Atasasih 2022).

Banyak anak perempuan tidak mengerti bahwa menstruasi adalah proses biologis yang normal. Selain itu, anak perempuan sering mengalami kesulitan untuk membeli atau memperoleh pembalut saat mereka membutuhkannya. (Kamilah, Utomo, and Winardi 2021). Tersedia pembalut di UKS untuk siswa perempuan yang lupa sesuatu di sekolah atau tiba-tiba mendapat menstruasi. Terdapat tempat sampah untuk membuang pembalut di toilet (berguna bagi siswi untuk membuang pembalut tanpa sepengetahuan temannya). Guru dapat menerima informasi tentang prinsip-prinsip MKM dan memberikan instruksi kepada siswa yang sedang menstruasi. (Muchlisin 2020).

DAFTAR PUSTAKA

- Atasasih, Hesti. 2022. "Sosialisasi 'Isi Piringku' Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting." *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 6 (1): 116–21. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.4685>.
- Batubara, Jose RL. 2016. "Adolescent Development (Perkembangan Remaja)." *Sari Pediatri* 12 (1): 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>.
- Carolin, Bunga Tiara, and Shinta Novelia. 2018. "Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat Penyuluhan Tentang Disminore (Nyeri Haid) Dan Upaya Menanggulangnya Dengan Senam Disminore Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al Mawwadah Jagakarsa Jakarta Selatan." *Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di SMK Prestasi Cikande Kabupaten Serang Tahun 2018*, 1–51.
- Eni, Gustina. 2018. "Kemenkes Tekankan Manajemen Kebersihan Menstruasi Melalui UKS." <http://padk.kemkes.go.id/news/read/2018/10/18/74/kemenkes-tekanan-manajemen-kebersihan-menstruasi-melalui-uks.html>.
- Fatin, Fadila. 2013. "Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Pubertas Dengan Kecemasan Menghadapi Menarke (Studi Pada Siswi Kelas V Dan VI Di SD Plus Al- Ghifari Kota Bandung)." *Occupational Medicine* 53 (4): 130.
- Kamilah, Ziah Datul, Budi Utomo, and Baksono Winardi. 2021. "Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Usia Menarke Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri." *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal* 3 (2): 160–66. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i2.2019.160-166>.
- Kemenkes RI. 2016. No Title, issued 2016.
- . 2017. "Manajemen Kebersihan Menstruasi Perlu Dipahami." *Jumat*, 26 Mei 2017.
- Muchlisin, Riadi. 2020. "Definisi, Tujuan, Fungsi Dan Ruang Lingkup Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)." 2020. <https://www.kajianpustaka.com/2020/10/usaha-kesehatan-sekolah-uks.html>.
- Prabasiwi, Adila. 2016. "Hubungan Antara Status Gizi Dengan Status Menarke Pada Siswi SMP Negeri 10 Kota Tegal." *Seminar Nasional IPTEK Terapan* 1 (1): 106–11.

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS LANCANG KUNING**

- Puspitasari, Stella Vania, Langgersari Elsari Novianti, and Hendriati Agustiani. 2020. "Pubertas Menurut Perspektif Remaja Putri Dengan Disabilitas Intelektual." *Psikostudia: Jurnal Psikologi* 9 (3): 237. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i3.4165>.
- Saraswati, Niken Fathia, and Moh. Djazari. 2018. "Implementasi Metode Pembelajaran Small Group Discussion Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Pada Kompetensi Dasar Jurnal Penyesuaian Siswa Kelas X Akuntansi Smk Muhammadiyah Kretek Tahun Ajaran 2017/2018." *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia* 16 (2). <https://doi.org/10.21831/jpai.v16i2.22049>.
- Triyanto, Endang. 2010. "Pengalaman Masa Pubertas Remaja Studi Fenomenologi Di Purwokerto." *Jurnal Ners* 5 (2): 147-53.
- UNICEF. 2018. "RAHASIA DUA DUNIA." *Bookletfile*: