

JPHI, Vol 7 No 2, Juni 2025

DOI: <http://doi.org/10.30644/jphi.v7i2.990>

ISSN: 2686-1003(online)

Tersedia online di <http://www.stikes-hi.ac.id/jurnal/index.php/jphi>

## Pendampingan Manajemen Menstruasi Islami Bagi Remaja Putri, Orangtua dan Kader Posyandu Remaja

Hernandia Distinarista<sup>1</sup>, Apriliani Yulianti Wuriningsih<sup>1</sup>, Sri Wahyuni<sup>1</sup>, Tutik Rahayu<sup>1</sup><sup>1</sup>Universitas Islam Sultan Agung Semarangemail: [hernandia@unissula.ac.id](mailto:hernandia@unissula.ac.id)

Accepted: 20-01-2025.

Review: 04-02-2025

Published: 30-06-2025

### Abstrak

Manajemen kesehatan dan kebersihan saat perempuan dalam fase menstruasi meliputi Kesehatan fisik, psikis, penggunaan pembalut dan cara membuang pembalut yang baik dan benar. Dalam manajemen kebersihan menstruasi juga menjelaskan mengenai mitos dan fakta yang berhubungan dengan perilaku manajemen kebersihan menstruasi. Pengabdian Masyarakat ini dilakukan melalui metode pemberian edukasi, pendampingan management menstruasi, peningkatan keterampilan personal hygiene, mengenali masalah-masalah nyeri menstruasi, penerapan teknik non farmakologi dalam mengatasi nyeri menstruasi, dan konseling dalam mengatasi keluhan fisik dan psikologis selama menstruasi. Hasil dari pengabdian masyarakat kepada remaja putri, orangtua dengan remaja putri dan kader kesehatan didapatkan peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi siswi khususnya pengetahuan tentang manajemen menstruasi. Kesimpulan kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif berupa peningkatan pengetahuan dan sikap terkait manajemen menstruasi pada remaja putri.

**Kata Kunci:** kesehatan reproduksi, manajemen menstruasi, remaja putri

### Abstract

*Health and hygiene management when women are in the menstrual phase includes physical and psychological health, the use of sanitary napkins and how to dispose of sanitary napkins properly and correctly. Menstrual hygiene management also explains myths and facts related to menstrual hygiene management behavior. This community service is carried out through methods of providing education, assistance with menstrual management, improving personal hygiene skills, recognizing problems with menstrual pain, applying non-pharmacological techniques to deal with menstrual pain, and counseling in dealing with physical and psychological complaints during menstruation. The results of community service to adolescent girls, parents of adolescent girls and health cadres have resulted in an increase in female students' reproductive health knowledge, especially knowledge about menstrual management. In conclusion, this community service activity has had a positive impact in the form of increasing knowledge and attitudes regarding menstrual management in young women.*

**Keywords:** reproductive health, menstrual management, adolescent girls

## 1. PENDAHULUAN

Manajemen Kebersihan Menstruasi merupakan manajemen kebersihan dan kesehatan selama masa menstruasi. WHO dan UNICEF mendefinisikan Manajemen Kebersihan Menstruasi yaitu sebagaimana remaja putri mengenakan pembalut yang bersih untuk menyerap darah menstruasi dan diganti sesering mungkin selama menstruasi, kemudahan dalam mengakses kebutuhan dan fasilitas terkait kebersihan selama menstruasi yang nyaman dan aman. Selain itu, manajemen kebersihan menstruasi ini juga mencakup pada proses memahami informasi dasar terkait siklus menstruasi serta cara pengelolaan kebersihan maupun emosi yang baik. Menurut UNICEF, pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi sebagai upaya manajemen kebersihan menstruasi, meliputi penggunaan pembalut dan cara membuang pembalut yang baik dan benar. Dalam manajemen kebersihan menstruasi juga menjelaskan mengenai mitos dan fakta yang berhubungan dengan perilaku manajemen kebersihan menstruasi serta memberikan edukasi. terkait peran remaja laki-laki yang seharusnya diterapkan untuk menghargai remaja perempuan dalam menyikapi manajemen kebersihan menstruasi yang terjadi. (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2019; UNICEF, 2020).

Menstruasi merupakan salah satu tolak ukur kesehatan dari seorang perempuan. Salah satu aspek kesehatan pada perempuan yaitu kondisi sehat baik secara fisik, mental, spiritual, sosial, dan yang terpenting dari kesehatan wanita adalah kesehatan reproduksi itu sendiri. Kewajiban setiap perempuan dalam menjaga kesehatan dan kebersihan selama fase menstruasi di banyak tempat hampir diabaikan oleh banyak orang. Ditemukan banyak faktor yang penyebabnya, dapat dikarenakan ketidaktahuan, karena kurangnya perhatian dalam menerapkan info terkait dengan pengetahuan manajemen menstruasi yang seharusnya dilakukan. (Aliyah & Banda, 2023; Anjan & Susanti, 2019)/

Dengan bertambahnya ilmu pengetahuan masyarakat diharapkan membiasakan hidup bersih dan sehat selama periode menstruasi dengan dukungan fasilitas yang memadai yang bukan hanya menjadi tanggung jawab kaum perempuan saja tetapi juga harus menjadi perhatian semua pihak diantaranya remaja putri itu sendiri, orangtua, guru dan tenaga kesehatan di tempat-tempat umum seperti sekolah, masjid, tempat wisata, rumah sakit, stasiun, pasar dan lainnya. Unicef menyampaikan telah terjadi peningkatan kesadaran akan dampak praktik manajemen menstruasi terhadap kesehatan, pendidikan, dan psikososial bagi wanita dan remaja putri di negara berpendapatan rendah dan menengah. Penelitian yang dilakukan di berkembang didapatkan data beberapa tantangan yang dihadapi perempuan seperti akses yang buruk terhadap informasi lengkap tentang menstruasi, kurangnya pengetahuan untuk mengelola darah menstruasi, ketidakcukupan air, sanitasi dan fasilitas yang tidak memadai, keyakinan sosial-budaya yang menyesatkan serta pantangan-pantangan yang dianggap tabu. Hal tersebut berdampak pada pembatasan perilaku, ketidaknyamanan remaja putri dan risiko kesehatan reproduksi. (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2019; Aliyah & Banda, 2023)

Kondisi alami yang dialami oleh setiap remaja perempuan salah satunya adalah menstruasi. Meskipun menstruasi merupakan hal alamiah yang dialami, kejadian menstruasi dapat menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan apabila tidak dibarengi dengan pengetahuan dan praktik personal hygiene yang baik. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada remaja putri, orangtua dan kader posyandu

remaja di kelurahan Wonolopo Kota Semarang, kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan selama satu bulan.

**2. METODE**

Manajemen Kebersihan Menstruasi merupakan pendampingan remaja putri yang dilakukan melalui beberapa pendekatan sebagai berikut:

- a. Metode berbasis kelompok, seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan kepada remaja putri, orangtua dan ibu kader posyandu remaja dengan kelompok pendamping sebagai sarana media perencanaan, belajar, pendampingan, dan monitor seluruh kegiatan.
- b. Dilakukan secara komprehensif, seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan secara serentak melalui edukasi, pelatihan, praktek dan pendampingan.
- c. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan berdasarkan potensi sumber daya manusia dan kearifan lokal dalam upaya peningkatan pengetahuan dan sikap sehingga dapat membentuk perilaku positif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri terkait manajemen kebersihan menstruasi.

Beberapa metode tersebut telah dilaksanakan dalam 4 (empat) tahapan, yaitu (1) Sosialisasi, (2) Peningkatan kompetensi, (3) Latihan keterampilan atau pelaksanaan kegiatan, dan serta (4) Monitoring dan Evaluasi.

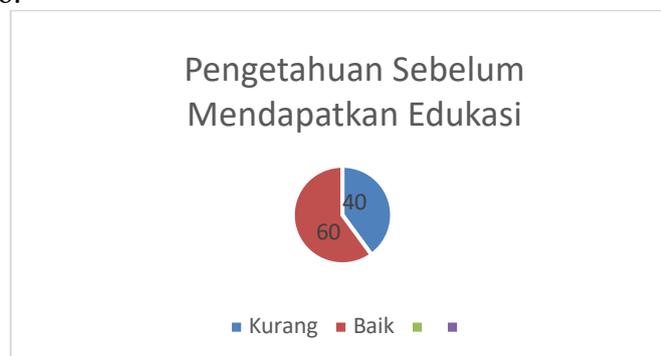
**Tabel 1.** Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

No	Tahapan	Metode Pendekatan	Indikator Keberhasilan
1	Pelaksanaan sosialisasi dilakukan pada minggu pertama.	Kegiatan sosialisasi dilakukan dalam program pengabdian kepada masyarakat dengan alur serta tahapan program PKM.	Pengetahuan dan sikap terkait dengan manajemen menstruasi pada remaja putri, orangtua dan kader kesehatan meningkat, memiliki pola pikir dan mempunyai komitmen dalam meningkatkan derajat kesehatan khususnya remaja putri.
2	Peningkatan kompetensi pada audience dilakukan pada minggu ke-2	Curah pendapat mengenai perawatan kesehatan reproduksi remaja putri, orangtua dan kader kesehatan khususnya terkait manajemen kebersihan menstruasi.	Remaja putri, orang tua dan kader kesehatan mampu dan terampil dalam mempraktekkan personal hygiene pada saat menstruasi
		Penyampaian materi pelatihan tentang kesehatan reproduksi remaja, gaya dan pola hidup sehat pada remaja putri ketika menstruasi, hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan, penatalaksanaan PMS dan dismenore	Remaja putri, orangtua dan kader kesehatan terampil dalam mengenali masalah pada remaja putri dengan masalah seputar menstruasi.
		Mendemonstrasikan cara perawatan kesehatan	Remaja putri terampil dalam melakukan personal hygiene

		reproduksi remaja putri: personal hygiene yang tepat bagi remaja putri khususnya ketika menstruasi.	
		Memastikan pelayanan kesehatan mendukung kesehatan remaja putri	Forum Kesehatan kelurahan diharapkan memiliki satu tempat (posyandu remaja) untuk menangani masalah-masalah kesehatan reproduksi remaja khususnya ketika remaja putri mengalami PMS atau dismenore.
3	Pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat dilakukan pada minggu ke-3	Menjalin kerjasama dengan Forum Kesehatan kelurahan  Melakukan pendampingan pada remaja putri, orangtua dan kader kesehatan dalam melakukan identifikasi masalah, perawatan kesinambungan pada remaja putri, pemahaman mitra tentang kesehatan reproduksi remaja putri, edukasi penatalaksanaan PMS atau dismenore, simulasi personal hygiene yang tepat untuk remaja putri.	Meningkatnya pelayanan masyarakat khususnya dalam pendampingan kesehatan reproduksi remaja putri Remaja putri terampil dalam melakukan personal hygiene dan perawatan diri khususnya ketika sedang menstruasi
4	Monitoring dan Evaluasi dilakukan pada minggu ke-4	Melakukan monitoring dan evaluasi terhadap kesehatan reproduksi pada remaja putri khususnya ketika menstruasi.	Mengetahui hasil perkembangan pengetahuan, kemampuan dan keterampilan remaja putri terkait simulasi perawatan kesehatan reproduksi remaja putri.

### 3. HASIL

Kegiatan ini dilaksanakan di Kelurahan Wonolopo Mijen Kota Semarang. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama 1 (satu) bulan dengan peserta pengabdian remaja putri, orangtua dengan remaja putri dan ibu-ibu kader posyandu remaja kelurahan Wonolopo.



Gambar 1. Pengetahuan Sebelum Mendapatkan Edukasi



**Gambar 2.** Pengetahuan Setelah Mendapatkan Edukasi

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan beberapa pendekatan secara bersama-sama, yaitu: (1) Berbasis *Menstrual Health Education* pada remaja putri, orangtua dan ibu kader, seluruh kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan melalui kelompok pendamping sebagai media belajar dan pendampingan, perencanaan, serta monitoring dan evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat; (2) Komprehensif, seluruh kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan secara serentak terkait dengan sumber daya manusia yang terlibat, terjadwal dan pendampingan oleh tenaga kesehatan, tokoh masyarakat yaitu kepala desa dan ibu kader; (3) Berbasis pendidikan kesehatan, dan berpengaruh baik terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku remaja putri, orangtua dan kader kesehatan sehingga pengetahuan dan perilaku remaja putri dan kader kesehatan terkait kesehatan reproduksi khususnya terkait manajemen kebersihan menstruasi dapat meningkat.

Selanjutnya ketiga metode diatas diimplementasikan dalam 4 (empat) tahapan (1) sosialisasi, (2) peningkatan pengetahuan, (3) menentukan jadwal kegiatan simulasi personal hygiene manajemen kebersihan menstruasi dan praktek, (4) monitoring dan evaluasi. Tahapan tersebut secara rinci disajikan dalam tabel 1.



**Gambar 3.** Edukasi manajemen menstruasi



Gambar 4. Monitoring dan evaluasi

Tabel 1. Rincian Tahapan Implementasi

No	Jenis Kegiatan	Partisipasi remaja putri, orangtua dan kader kesehatan	Luaran Kegiatan	Solusi Masalah
1	Sosialisasi program pengabdian masyarakat dalam upaya peningkatan pengetahuan remaja putri, kader kesehatan terkait manajemen kebersihan menstruasi	Sebagai peserta aktif mengikuti memperhatikan dan bertanya dalam rangkaian penyuluhan dan praktek edukasi manajemen kebersihan menstruasi	Upaya peningkatan pengetahuan remaja putri dan kader Kesehatan dalam memahami kesehatan reproduksi khususnya manajemen kebersihan menstruasi	Menggunakan metode edukasi, wawancara dan simulasi melibatkan remaja dan kader kesehatan
2	Penyuluhan Kesehatan dengan tema: Pendidikan Kesehatan Manajemen Kebersihan Menstruasi	Sebagai peserta penyuluhan dan pelatihan	Peningkatan pengetahuan remaja putri dan kader kesehatan terkait kebersihan menstruasi, dan memahami pentingnya pengetahuan manajemen kebersihan menstruasi baik dari segi kesehatan dan agama.	Menggunakan metode presentasi, praktek dan diskusi melibatkan remaja putri dan kader Kesehatan
3	Penjadwalan simulasi dan praktek <i>personal hygiene</i> .	Sebagai peserta penyuluhan dan pelatihan	Kelompok binaan aktif dan mampu mempraktekkan <i>personal hygiene</i> , mampu menyampaikan manajemen kebersihan menstruasi	Menggunakan metode edukasi manajemen kebersihan menstruasi, <i>Menstrual Health Education</i> , motivasi, dan



“Menuntut ilmu wajib bagi setiap Muslim” (HR. Abu Dawud)

Secara spesifik, dalam hadist yang lain Nabi juga menjelaskan “tidak sah shalat seseorang jika tidak bersuci.” Juga dipertegas dalam hadits:

نَمُّ إِلَى رَطْبٍ شَرُّهُ الطَّ

“Bersuci adalah sebagian dari iman.” (HR.Ahmad)

Menstruasi merupakan kondisi alami yang dialami oleh perempuan usia subur. Meskipun menstruasi adalah hal alamiah yang dialami setiap remaja putri, kejadian menstruasi akan memiliki dampak buruk bagi kesehatan apabila tidak diikuti dengan pengetahuan dan praktik hygiene yang baik. Menurut orangtua, petugas kesehatan dan guru dapat memberikan edukasi secara berkesinambungan terkait dengan bagaimana persiapan dalam menghadapi menarche, selama episode menstruasi, permasalahan kesehatan reproduksi kepada siswi, terutama terkait manajemen menstruasi kepada remaja putri, sehingga remaja putri memperoleh pemahaman yang memadai tentang *personal hygiene* ketika menstruasi. (Kurnia Aldiba, 2023)

Salah satu faktor yang berisiko pada kesehatan saluran reproduksi ialah kebersihan menstruasi yang buruk. Hal ini terjadi apabila kebersihan saat menstruasi seperti mengganti pembalut dan membersihkan daerah kewanitaan setelah buang air kecil sering sekali diabaikan oleh remaja putri. *Personal hygiene* selama menstruasi adalah kebersihan perorangan dalam upaya menjaga, memelihara, mempertahankan dan memperbaiki kebersihan serta kesehatan baik kesejahteraan fisik maupun psikologis melalui implementasi tindakan kebersihan yang dilakukan ketika menstruasi. Hasil penelitian Boekoeose et al (2022) menyatakan bahwa tingkat pengetahuan, sikap remaja putri, sumber informasi, dukungan keluarga berpengaruh terhadap praktek *personal hygiene* menstruasi.

*Personal hygiene* ketika menstruasi menentukan kualitas hidup remaja putri di masa depan. Remaja putri rentan terpapar infeksi pada organ reproduksi terutama saat menstruasi. Kondisi ini menuntut remaja putri untuk belajar lebih, diharapkan mendapatkan informasi yang tepat dan benar tentang *personal hygiene* saat menstruasi. *Personal Hygiene Education* saat menstruasi merupakan suatu kegiatan pemberian edukasi tentang upaya memelihara kesehatan diri terutama saat menstruasi. Menurut hasil pengabdian masyarakat Nuryaningsih et al (2021) terdapat peningkatan pengetahuan pada remaja putri, orangtua siswi setelah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Orang tua diharapkan dapat memberikan informasi yang tepat dan memberikan motivasi pada putrinya untuk menjaga kesehatan terutama kesehatan reproduksi sehingga status kesehatan reproduksi dan kualitas hidup remaja putri di masa depan lebih optimal. (Hastuti et al., 2019).

## 5. KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapat dari pengabdian masyarakat yang telah dilakukan:

- a. Pengetahuan tentang manajemen menstruasi pada remaja putri, orangtua dan kader Kesehatan meningkat.
- b. Sikap positif meningkat pada remaja putri, orangtua dan ibu kader terkait *personal hygiene* khususnya ketika menstruasi.
- c. Remaja putri, orangtua dan kader kesehatan dapat mempraktekkan bagaimana simulasi *personal hygiene* yang baik dan benar ketika menstruasi

## 6. SARAN

Saran bagi pengabdian masyarakat berikutnya: orangtua, tenaga kesehatan, guru, kader kesehatan, tokoh masyarakat berperan aktif dalam Kesehatan reproduksi remaja terutama remaja putri yang akan menghadapi *menarche*, dan selama fase menstruasi.

## 7. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada kepala desa Wonolopo beserta jajarannya, ibu kader Kesehatan Wonolopo, LPPM Universitas Islam Sultan Agung Semarang, remaja putri, orang tua remaja putri dan semua pihak terkait yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terimakasih banyak atas dukungan terhadap keberhasilan pengabdian masyarakat ini. Semoga ilmu yang sedikit ini bermanfaat.

## 8. DAFTAR PUSTAKA

- Aliyah, M., & Banda, N. (2023). *EDUCATION ABOUT HYGIENE DURING MENSTRUATION TO*. July. <https://doi.org/10.37598/abdimu.v3i1.1536>
- Anjan, A., & Susanti, D. (2019). Hubungan Sumber Informasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Pada Remaja Putri Saat Menstruasi. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 3(1), 38–44. <https://doi.org/10.36474/caring.v3i1.116>
- Boekoeose, L., Amalia, L., Paris, R. R. H., & Mokodompis, Y. (2022). Praktek Personal Hygiene Menstruasi (Studi Kasus Santri Pesantren Al-Islam Gorontalo). *Madu : Jurnal Kesehatan*, 11(1), 19. <https://doi.org/10.31314/mjk.11.1.19-33.2022>
- Hastuti, Dewi, R. K., & Pramana, R. P. (2019). Menstrual Hygiene Management (MHM): A Case Study of Primary and Junior High School Students in Indonesia. *The SMERU Research Institute*, 107. [http://www.smeru.or.id/sites/default/files/publication/mkm\\_en\\_0.pdf](http://www.smeru.or.id/sites/default/files/publication/mkm_en_0.pdf)
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2019). Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru dan Orang Tua. Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar. *Who/Unicef*, 16.
- Kurnia Aldiba. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Program Pendidikan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 7(2), 122–126.
- Nuryaningsih, N., Rosyati, H., Hadiyani, A., & Istiqomah, S. N. (2021). Personal Hygiene Education Saat Menstruasi Solusi Peningkatan Kualitas Hidup Remaja Di Masa Depan. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 753. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v5i1.6528>
- UNICEF. (2020). Manajemen Kebersihan Menstruasi Dan Pencegahan Perkawinan Anak. In *Pimpinan Pusat Muslimat NU UNICEF*. [https://www.pma2020.org/sites/default/files/IDR2-MHM\\_brief-v1-Bahasa Indonesian-2017-05-03.pdf](https://www.pma2020.org/sites/default/files/IDR2-MHM_brief-v1-Bahasa Indonesian-2017-05-03.pdf)