

PELATIHAN MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI PADA GURU SD DAN SMP

HELWIAH UMNIYATI¹, SITI MARHAMAH MUJIB², REZA HENDRAWAN³

Universitas YARSI^{1,2}, UNICEF Indonesia³

e-mail: helwiah.umniyati@yarsi.ac.id

ABSTRACT

School Sanitation is an important element in improving the quality of education because it has a significant impact on improving the health and comfort of students at school, one of the components is Menstrual Hygiene Management (MKM). MHM is the management of hygiene and health when girls are menstruating. In Indonesia, MHM has been included in the UKS but has not received integrated attention and treatment and limited knowledge of teachers about MHM. Another important issue related to MHM is the fact that male students tend to bully female students who are menstruating. Because of the importance of MHM to school teachers, YARSI University in collaboration with UNICEF Indonesia conducted MHM training for teachers through a webinar enrolled by 385 teachers from many provinces in Indonesia, however only 121 teachers could be evaluated their knowledges. Most of the MHM training participants (86.9%) were female teachers. After the training, there was a significant increase in the level of teacher knowledge about MHM by 55.6%, using the wilcoxon test showed that there was a significant difference between knowledge before and after education ($p < 0.05$). Many teachers do not understand the concept of MKM and have not implemented this program in schools. In fact, good sanitation in schools greatly affects the health and comfort of students, which ultimately contributes to increased student participation. Through training, it is hoped that the MHM program could be implemented in schools. Teachers can deliver MHM material as part of reproductive health lessons at school, implement MHM as a mandatory activity at UKS, and provide various facilities needed by students. Other important goal was that male students have a positive attitude towards female students so gender equality will be achieved.

Key words: Menstrual hygiene management, School, Teacher.

ABSTRAK

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) merupakan pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat anak perempuan mengalami menstruasi. Di Indonesia, saat ini, MKM sudah masuk dalam UKS akan tetapi belum mendapat perhatian dan penanganan yang terintegrasi. Pentingnya isue MKM di sekolah terkait tiga hal yaitu rendahnya sarana sanitasi yang layak di sekolah, kurangnya akses informasi siswa mengenai pengelolaan kebersihan menstruasi secara baik dan benar, dan banyak guru yang belum tahu mengenai MKM. Tujuan dari PkM ini adalah melakukan sosialisasi Manajemen Kebersihan Menstruasi pada guru sekolah. Universitas YARSI bekerja sama dengan UNICEF Indonesia melakukan Pelatihan MKM pada guru sekolah melalui webinar yang diikuti oleh guru dengan peserta sebanyak 385 guru, akan tetapi hanya 121 peserta yang dapat dianalisis. Sebagian besar peserta pelatihan MKM (86,9%) adalah guru perempuan. Setelah pelatihan, terjadi peningkatan bermakna dari tingkat pengetahuan guru mengenai MKM sebesar 55,6%, dengan menggunakan uji wilcoxon memperlihatkan bawa terdapat perbedaan antara pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi ($p < 0,05$). Banyak guru yang belum memahami

konsep MKM dan belum mengimplementasikan program ini di sekolah. Padahal, sanitasi yang baik di sekolah sangat memengaruhi kesehatan dan kenyamanan siswa, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan partisipasi siswa. Melalui pelatihan guru diharapkan program MKM dapat diterapkan di sekolah. Guru dapat menyampaikan materi MKM sebagai bagian dalam pelajaran kesehatan reproduksi di sekolah, melaksanakan MKM sebagai salah satu kegiatan wajib pada UKS, dan menyediakan berbagai fasilitas yang dibutuhkan siswa. Tujuan penting lainnya Siswa laki-laki dapat bersikap positif terhadap siswa perempuan dalam memenuhi kesetaraan gender.

Kata kunci: Manajemen kebersihan menstruasi, Sekolah, Guru.

PENDAHULUAN

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) merupakan aspek penting dalam sistem sanitasi sekolah, yang melibatkan pengelolaan kebersihan dan kesehatan perempuan selama menstruasi (1) (2). Sayangnya, isu ini masih dianggap tabu di sebagian besar wilayah di Indonesia dan belum mendapat perhatian memadai, meskipun sangat relevan dengan beberapa tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs), seperti kesehatan dan kesejahteraan, pendidikan berkualitas, kesetaraan gender, dan akses air bersih serta sanitasi layak (3).

Menurut laporan WHO dan Program Pemantauan Bersama UNICEF (JMP) tahun 2019, sebanyak 43% sekolah di seluruh dunia tidak memiliki akses cuci tangan dengan sabun dan air mengalir. data ini tentunya sangat mengkhawatirkan ketika sekolah berupaya untuk dibuka kembali selama pandemi COVID-19 dan anak-anak menghadapi risiko tertular virus Corona dan penyakit menular lainnya (4).

Di Indonesia, saat ini, MKM sudah dimasukkan dalam Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yaitu dalam lingkup program sanitasi sekolah (2), akan tetapi sampai saat ini program sanitasi sekolah dan khususnya MKM belum mendapat perhatian dan penanganan yang terintegrasi.

Studi menunjukkan bahwa akses sanitasi yang lebih baik di sekolah meningkatkan kesehatan dan kenyamanan siswa, yang berdampak pada peningkatan angka partisipasi sekolah. Salah satu contoh langkah promotif sederhana adalah kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, yang efektif menurunkan angka ketidakhadiran siswa hingga 54% (5). Setiap tahunnya, sekitar 1,7 juta anak meninggal akibat diare, yang sebenarnya dapat dicegah dengan kebiasaan mencuci tangan menggunakan sabun (2).

Penelitian UNESCO tahun 2010 menunjukkan bahwa satu dari lima siswa SD tidak melanjutkan pendidikan ke jenjang SMP, dengan salah satu penyebabnya adalah kurangnya akses terhadap fasilitas air dan sanitasi di sekolah (6).

MKM melibatkan penggunaan pembalut bersih yang diganti secara teratur selama menstruasi serta ketersediaan fasilitas pembuangan pembalut bekas yang memadai. Namun, banyak anak perempuan belum memahami bahwa menstruasi adalah proses biologis yang normal (1, 7).

Sebagian besar baru menyadari hal ini saat mengalami menarke (menstruasi pertama) (7). Di Indonesia, menstruasi dikenal dengan istilah seperti haid, mens, halangan, atau datang bulan. Menstruasi, yang biasanya terjadi pertama kali pada usia 10-15 tahun, kini sering dimulai lebih awal, sekitar usia 9 tahun (1, 2). Lebih cepatnya waktu menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor pemicu

diantaranya faktor lingkungan, stres dan aktivitas fisik dan pola makan (1).

Masalah lain yang dihadapi adalah banyak anak perempuan yang kesulitan mendapatkan akses pembalut di sekolah ketika mereka mengalami menstruasi di sekolah atau perlu mengganti pembalut. Padahal untuk menjaga kebersihan dan kesehatan, selama menstruasi anak perempuan harus mengganti pembalut setiap 4 jam secara teratur, meskipun tidak banyak darah yang keluar (1,8).

Penggantian pembalut tidak boleh menunggu sampai darah penuh dalam pembalut atau sampai 6 jam atau lebih, karena darah mengandung bakteri yang dapat menyebabkan infeksi pada saluran reproduksi, saluran kencing, dan iritasi kulit. Hal penting yang harus diperhatikan anak perempuan adalah untuk selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut (2).

Mitos seputar menstruasi masih banyak dipercaya di masyarakat. Beberapa mitos yang keliru, seperti larangan makan daging atau ikan karena dianggap akan menyebabkan bau darah, sangat merugikan. Padahal, daging dan ikan mengandung nutrisi penting seperti protein dan zat besi yang membantu mengganti sel darah merah yang hilang selama menstruasi. Pelarangan makan buah nanas karena akan membuat sakit perut (1). Mitos lain melarang anak perempuan mencuci rambut atau memotong kuku saat menstruasi, meskipun membersihkan diri selama menstruasi justru penting untuk mencegah infeksi (1, 2, 9, 10).

Perempuan sering mengalami perundungan (bullying) di sekolah terkait menstruasi (1,11–13). Di Indonesia sebanyak 39% peserta didik mengalami perundungan (*bullying*) saat menstruasi di sekolah (12). UNICEF melaporkan bahwa satu dari enam siswi tidak masuk sekolah saat menstruasi. Penyebabnya meliputi kurangnya fasilitas sanitasi, minimnya informasi tentang pengelolaan kebersihan menstruasi, serta terbatasnya pengetahuan guru tentang MKM (12).

Banyak sekolah di Indonesia menghadapi kendala dalam menyediakan

fasilitas sanitasi yang memadai. Data dari Dapodik 2017 menunjukkan bahwa satu dari tiga sekolah tidak memiliki akses air bersih, dan satu dari dua sekolah tidak memiliki jamban yang terpisah untuk siswa perempuan. Bahkan, sekitar 8,2% sekolah di Indonesia tidak memiliki toilet yang berfungsi (2019). Situasi ini tidak mendukung pengelolaan kebersihan menstruasi, terutama bagi siswa Perempuan (14, 15). Selain itu, tidak semua sekolah menyediakan tempat sampah untuk membuang pembalut bekas, yang menyebabkan siswi membuangnya sembarangan, sehingga dapat menyumbat fasilitas sanitasi (14). Hanya 25% siswi yang diajarkan cara membuang pembalut secara benar (Plan International Indonesia, 2016), yang menunjukkan perlunya edukasi lebih lanjut (14).

Melihat banyaknya masalah terkait menstruasi, maka perlunya penyampaian topik Manajemen Kebersihan Menstrasi pada guru-guru sekolah, tingkat SD dan SMP. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mengenalkan MKM pada guru SD dan SMP. Manfaat dari kegiatan ini guru dapat membantu siswa perempuan yang mempunyai masalah ketika menstruasi di sekolah. Sekolah dapat menerapkan manajemen Kebersihan Menstruasi sebagai salah satu kegiatan UKS.

METODE PELAKSANAAN

Tempat dan Waktu

Kegiatan Pelatihan Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) Pada Guru Sekolah merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan secara *online/daring* melalui aplikasi zoom dan youtube Universitas YARSI. Kegiatan ini merupakan kerjasama Universitas YARSI dengan UNICEF Indonesia yang dilaksanakan pada tanggal 8 Agustus 2020.

Khalayak Sasaran

Awalnya kegiatan ini akan dilakukan secara offline di Universitas YARSI pada guru Bimbingan Konseling (BK) dan guru Olah Raga SMP di Wilayah Jakarta Pusat, namun

Remaja dapat mengetahui informasi seputar menstruasi melalui aplikasi yang dikembangkan oleh UNICEF. Aplikasi yang berbasis android pada telpon genggam ini yang dikenal dengan nama Oky dapat diperoleh pada tautan ini <https://okyapp.info/>.

B. Keberhasilan Kegiatan

1. Peningkatan pengetahuan guru sekolah mengenai MKM

Peserta pelatihan MKM adalah guru sekolah baik sekolah umum, sekolah kejuruan, ataupun sekolah agama, diutamakan pada guru olah raga dan guru bimbingan konseling (BK). Peserta pelatihan MKM sebagian besar (86,9%) adalah guru perempuan. Setelah pelatihan, terjadi peningkatan rata-rata nilai pengetahuan mengenai MKM dari 54 menjadi 84, kenaikan pengetahuan sebesar 55,6% (Berdasarkan hasil uji Wilcoxon didapatkan perbedaan yang signifikan antara pengetahuan guru sebelum dan sesudah diberi pelatihan MKM ($p < 0,05$) (table 1).

Tabel 1. Pengetahuan guru sebelum dan sesudah pelatihan MKM

Pengetahuan	Mean (SD)	Median Min Mak	Nilai p
Pretest	54.20 (18.19)	55 (10-100)	0.000
Post test	83.54 (14.17)	85 (45 -100)	

Penyuluhan merupakan salah satu bentuk pendidikan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, sehingga mereka mampu mengubah perilaku ke arah yang lebih sehat dengan memahami cara menjaga kesehatan dan mencegah faktor-faktor yang merugikannya. Penyuluhan dengan metode ceramah terbukti menjadi pendekatan yang efektif dan mudah diterima oleh audiens. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa metode ceramah dapat secara signifikan meningkatkan pengetahuan guru sekolah tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM). Temuan ini konsisten dengan berbagai studi sebelumnya yang menunjukkan

bahwa ceramah efektif dalam mengukur perubahan tingkat pemahaman dalam suatu kelompok (16, 17).

Banyak guru yang belum memahami konsep MKM ataupun mengimplementasikan program ini di sekolah. Padahal, sanitasi yang baik di sekolah sangat memengaruhi kesehatan dan kenyamanan siswa, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan partisipasi siswa. Salah satu komponen penting dari sanitasi di sekolah adalah pengelolaan kebersihan menstruasi.

Sekolah diharapkan menyediakan fasilitas sanitasi yang bersih, fungsional, dan terpisah untuk siswa laki-laki dan perempuan, termasuk ketersediaan air bersih, sabun, serta toilet yang nyaman dengan privasi terjaga. Akses sanitasi yang layak merupakan hak perempuan, termasuk akses waktu yang cukup untuk menggunakan fasilitas tersebut tanpa batasan ketat dari guru (18–20).

Guru, terutama guru Bimbingan Konseling (BK) dan guru Pendidikan Jasmani, perlu memberikan edukasi tentang menstruasi kepada siswa laki-laki dan perempuan sebagai bagian dari kurikulum di sekolah. Hal ini penting karena banyak anak perempuan belum memiliki pemahaman yang benar mengenai menstruasi (7) dan sering menghadapi kesulitan dalam mendapatkan pembalut saat diperlukan (21).

Pendidikan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa laki-laki agar lebih menghormati dan membantu teman perempuan mereka yang sedang menstruasi, serta mengurangi tindakan perundungan yang kerap dialami siswi. Dengan demikian, diharapkan angka perundungan yang saat ini mencapai 39% (12) dapat berkurang drastis atau bahkan dihilangkan sama sekali. Selain itu, edukasi ini juga memberikan manfaat lain bagi siswa laki-laki, seperti peningkatan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi, keterampilan sebagai calon orang tua, serta dukungan terhadap kesetaraan gender (22).

Untuk menerapkan MKM di sekolah, pelatihan bagi guru menjadi langkah penting. Guru dapat mengintegrasikan topik kebersihan menstruasi ke dalam materi kesehatan

reproduksi, menjadikannya bagian dari program wajib di Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Sekolah juga diharapkan menyediakan fasilitas yang mendukung, seperti toilet ramah anak, pembalut, dan obat pereda nyeri di ruang UKS.

Pendidikan MKM tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan anak perempuan, tetapi juga mendorong terciptanya lingkungan yang inklusif di sekolah, mendukung kesetaraan gender, serta memberikan kontribusi positif pada kesejahteraan ekonomi dan partisipasi pendidikan anak perempuan di masa depan.

2. Diterapkannya MKM di sekolah

Monitoring kegiatan pelatihan ini pada guru sekolah melalui aplikasi *WhatsApp* menunjukkan bahwa sebagian besar sekolah sudah mulai menerapkan MKM pada UKS.

KESIMPULAN

Tingginya minat guru-guru sekolah untuk mengikuti pelatihan MKM dan adanya peningkatan yang signifikan pengetahuan guru tentang MKM dan Program MKM mulai diterapkan di Sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Lembaga Pengabdian Universitas YARSI atas pembiayaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. Terima kasih kepada guru sekolah dari berbagai penjurur di Indonesia atas partisipasinya selama kegiatan edukasi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Umniyati H. et al Muslimat NU and UNICEF. Manajemen Kebersihan Menstruasi. 2022.
2. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. PANDUAN MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI BAGI GURU DAN ORANG TUA. 2017.

3. UNITED NATION. The Sustainable Development Goals Report. 2024.
4. Rodriguez L, Gralki P. Why Global Citizens Should Care [Internet]. 2020. Available from: <https://pages.store.office.com/addinsinstallpage.aspx?rs=en->
5. O'Reilly CE, Freeman MC, Ravani M, Migele J, Mwaki A, Ayalo M, et al. The impact of a school-based safe water and hygiene programme on knowledge and practices of students and their parents: Nyanza Province, western Kenya, 2006. *Epidemiol Infect.* 2008 Jan;136(1):80–91.
6. UNESCO Institute for Statistics. OUT-OF-SCHOOL ADOLESCENTS [Internet]. 2010. Available from: <http://www.uis.unesco.org>
7. McMahan SA, Winch PJ, Caruso BA, Obure AF, Ogutu EA, Ochari IA, et al. ' Reflections on menstrual management among schoolgirls in rural Kenya [Internet]. 2011. Available from: <http://www.biomedcentral.com/1472-698X/11/7>
8. UNICEF. Guide to menstrual hygiene materials [Internet]. 2019. Available from: www.unicef.org
9. Un.told. Puberty and Menstrual Hygiene Management Knowledge, Attitudes, and Practice. 2021.
10. SaribanonN. et. al. Haid dan Kesehatan Menurut Ajaran Islam. 2016.
11. Johns Hopkins. Manajemen kebersihan menstruasi - Indonesia, 2017-.
12. Burnet Institute et al. MENSTRUAL HYGIENE MANAGEMENT IN INDONESIA Understanding practices, determinants and impacts among adolescent school girls [Internet]. 2015. Available from: www.aliansiremajaindependen.org

13. World Vision. Menstrual Hygiene Management in Schools Barriers to MHM in Schools. 2017.
14. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. Profil Sanitasi Sekolah Tahun 2017. 2017.
15. Afkar R KCNS. Improving toilet hygiene and handwashing practices during and post-COVID-19 pandemic in Indonesian schools Photo Credits [Internet]. 2021. Available from: www.worldbank.org
16. Guspita H, Keperawatan A, Binjai S. Efektivitas Promosi Kesehatan menggunakan Metode Ceramah tentang HIV/AIDS terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMK Tritech Informatika dan SMK Namira Tech Nusantara Medan tahun 2016 [Internet]. Vol. 5, Jurnal Ilman. 2017. Available from: <http://journals.synthesispublication.org/index.php/ilman>
17. Yulinda A., Fitriyah N. THE EFFECTIVENESS OF HEALTH EDUCATION WITH LECTURE AND AUDIOVISUAL METHODS TO IMPROVE KNOWLEDGE AND ATTITUDE ABOUT BSE IN SMKN 5 SURABAYA. 2018.
18. Fisher J. For her its the big issue putting women at the centre of water supply. 2019;
19. Unicef and Tulodo. MINUTES OF MEETING. 2019.
20. WHO & UNICEF. Proposed indicators for drinking water, sanitation and hygiene WHO / UNICEF Joint Monitoring Programme for Water Supply and Sanitation [Internet]. 2015. Available from: <http://www.unwater.org/gemi/en/>
21. Mason L, Nyothach E, Alexander K, Odhiambo FO, Eleveld A, Vulule J, et al. “We keep it secret so no one should know” - A qualitative study to explore young schoolgirls attitudes and experiences with menstruation in rural Western Kenya. PLoS One. 2013 Nov 14;8(11).
22. Biran A, Prasad Gautam O, Sirajul Islam M, Schmidt WP, Sijbesma C, Sumpter C, et al. Background Paper on Measuring WASH and Food Hygiene Practices-Definition of Goals to.