



## The Influence of Health Education on Knowledge and Attitude of Students of Dharma Pancasila Middle School About Menstrual Health Management

Nur Asnah Sitohang<sup>1</sup>, Cut Adeya Adella<sup>2</sup>

<sup>1</sup>[Department of Nursing Faculty of Nursing, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia]

<sup>2</sup>[Department of General Medicine Faculty of Nursing, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia]

**Abstract.** Menstrual Hygiene Management (MHM) is the management of hygiene and health when women experience menstruation. The main problem in adolescents related to menstruation is the lack of knowledge about MSM and poor water sanitation. Many girls don't have the right understanding that menstruation is a normal biological process. Community service aims to improve students' knowledge and attitudes about menstrual health management. The method used is socializing; identify the state of menstrual health service facilities in schools: bathrooms, water, information; carry out bathroom renovations; provide educational media about menstrual health management in the form of posters, videos, leaflets, modules and flip sheets. Pre-test and post-test aims to identify students' knowledge and attitudes about menstrual health management. Analysis of the data used is the dependent t test. The knowledge of students before being given health education majority was in the sufficient category and thereafter increased to good. Likewise, students' attitudes increase to be positive. The statistical test results obtained mean difference of 7.72 and P Value = 0.001, it can be concluded that there is a significant effect of health education on knowledge. For attitudes the mean difference is 1.62 and the P value = 0.001, it can be concluded that there is a significant influence on health education on student attitudes. Therefore it is suggested to the school to include this topic in the subject matter. So students can apply it early and their reproductive health can be maintained.

**Keyword:** Management of menstrual health, Junior high school students, Knowledge, Attitudes

**Abstrak.** Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) merupakan pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Pokok permasalahan pada remaja terkait menstruasi ini adalah kurangnya pengetahuan mengenai MKM dan buruknya sanitasi air. Banyak anak perempuan tidak memiliki pemahaman yang tepat bahwa menstruasi adalah proses biologis yang normal. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa tentang manajemen kesehatan menstruasi. Metode yang digunakan adalah melakukan sosialisasi kegiatan PkM pada pihak sekolah; mengidentifikasi keadaan fasilitas pelayanan kesehatan menstruasi di sekolah: kamar mandi, air, informasi; melakukan kerjasama dengan kepala sekolah merenovasi kamar mandi; menyediakan media edukasi tentang manajemen kesehatan menstruasi : poster, video, leaflet, modul dan lembar balik; melakukan Pre test tujuannya untuk mengidentifikasi pengetahuan dan sikap siswa tentang manajemen kesehatan menstruasi;

\*Corresponding author at: Department of Nursing Faculty of Nursing, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

E-mail address: nur75asnah@yahoo.co.id

*melakukan pendidikan kesehatan tentang manajemen kesehatan menstruasi;. melakukan Posttest tujuannya untuk mengidentifikasi pengetahuan dan sikap tentang manajemen kesehatan menstruasi. Analisis data yang digunakan adalah dependent t test. Pengetahuan siswa sebelum diberi pendidikan kesehatan mayoritas dalam kategori cukup dan setelahnya meningkat menjadi baik. Demikian juga dengan sikap siswa meningkat menjadi positif. Hasil uji statistik diperoleh Hasil uji statistik diperoleh beda mean 7.72 dan nilai  $P=0,001$ , maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan. Untuk sikap diperoleh beda mean 1.62 dan nilai  $P=0,001$ , maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan pendidikan kesehatan terhadap sikap siswa. Oleh sebab itu disarankan kepada pihak sekolah agar memasukkan topik ini dalam materi pelajaran. Sehingga siswa secara dini dapat menerapkannya dan kesehatan reproduksinya bisa terjaga.*

**Kata Kunci:** *Manajemen Kesehatan Menstruasi, Siswa SMP, Pengetahuan, Sikap*

Received 15 March 2022 | Revised 18 March 2022 | Accepted 05 April 2022

## 1. Pendahuluan

### 1.1. Analisis Situasi

Manajemen Kesehatan Menstruasi (MKM) merupakan pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Perempuan pun harus dapat menggunakan pembalut yang bersih, dapat diganti sesering mungkin selama periode menstruasi, dan memiliki akses untuk pembuangannya, serta dapat mengakses toilet, sabun, dan air untuk membersihkan diri dalam kondisi nyaman dengan privasi yang terjaga.

Pokok permasalahan pada remaja terkait menstruasi ini adalah kurangnya pengetahuan mengenai MKM dan buruknya sanitasi air. Banyak anak perempuan tidak memiliki pemahaman yang tepat bahwa menstruasi adalah proses biologis yang normal. Mereka justru baru mengenalnya pada saat menarke alias saat pertama kali mengalami menstruasi. Hal ini diperburuk dengan fakta bahwa anak perempuan sering kesulitan membeli atau mendapatkan pembalut saat diperlukan. Penelitian UNICEF di Indonesia pada 2015 menemukan fakta 1 dari 6 anak perempuan terpaksa tidak masuk sekolah selama satu hari atau lebih, pada saat menstruasi [1].

Peristiwa menstruasi yang merupakan darah kotor, jika kurang dijaga kebersihannya akan berpotensi untuk timbul infeksi pada organ reproduksi. Sedangkan apabila perilaku higienis tersebut tidak dilakukan dan remaja putri kurang peduli akan kebersihan alat reproduksinya, tidak menjaga penampilan dan kesehatan sewaktu menstruasi, mereka dapat terkena kanker rahim, keputihan, mengurangi aktivitas saat menstruasi karena malas, kurang percaya diri, percaya akan mitos-mitos seputar menstruasi yang beredar di masyarakat, dijauhi teman-teman karena bau badan amis dan lainnya [2].

Berdasarkan data dari badan kesehatan Dunia (WHO), kanker serviks merupakan kanker nomor dua terbanyak pada perempuan berusia 15–45 tahun setelah kanker payudara. Tidak kurang dari 500.000 kasus baru dengan kematian 280.000 penderita terjadi setiap tahun di seluruh dunia. Indonesia berada pada peringkat pertama untuk kasus wanita penderita kanker serviks sedunia,

sedangkan data dari Yayasan Kanker Indonesia, bahwa kanker serviks mengakibatkan korban meninggal dunia sedikitnya 555 wanita perharinya dan 200.000 wanita per tahunnya.

Menurut penelitian menyebutkan bahwa kanker ini disebabkan oleh virus Human Papilloma Virus (HPV) yang muncul antara lain karena perilaku sering berganti-ganti pasangan seks dan perilaku yang tidak higienis pada saat menstruasi. Oleh karena itu pada saat menstruasi seharusnya perempuan benar-benar dapat menjaga kebersihan organ reproduksi secara ekstra terutama pada bagian vagina, karena kalau tidak dijaga kebersihannya, akan menimbulkan mikroorganisme yang berlebih sehingga mengganggu fungsi organ reproduksi [3] [4] [5].

Penelitian Unicef pada tahun 2015 [6] yang dilaksanakan pada 1402 peserta pada 16 sekolah di 4 provinsi di Indonesia, menyebutkan bahwa: a). ketidakcukupan pengetahuan tentang menstruasi, siklus menstruasi dan MKM berakibat pada kurangnya persiapan pada saat menstruasi pertama, miskonsepsi tentang pembuangan sampah pembalut, dan kurangnya pengetahuan tentang bagaimana mengelola menstruasi dengan aman di sekolah. Sementara itu, ibu, teman, dan guru merupakan sumber informasi utama tentang menstruasi tetapi mereka tidak dapat memberikan informasi yang akurat dan menyeluruh tentang menstruasi.

Keyakinan dan kepercayaan bahwa menstruasi itu kotor atau tidak bersih berdampak pada praktik MKM yang tidak didukung dengan fasilitas air, sanitasi, dan kebersihan di sekolah. Hampir semua remaja putri mengatakan mereka harus menyuci sampah pembalut sebelum dibuang, akan tetapi sebagian besar sekolah tidak menyediakan air yang cukup atau tempat tersendiri untuk praktik MKM tersebut. Terlebih lagi, hanya sedikit sekolah yang menyediakan tempat sampah untuk membuang pembalut di dalam toilet, dan remaja putri merasa malu saat membuang sampah pembalut [7].

Ketidakcukupan air, fasilitas sanitasi, dan kebersihan di sekolah juga menjadi tantangan bagi remaja putri yang sedang menstruasi. Selain ketidakcukupan air untuk mencuci, toilet yang kecil dan tidak bersih serta kurangnya privasi menyebabkan remaja putri enggan untuk mengganti pembalut di sekolah. Hampir semua fasilitas air, sanitasi dan kebersihan di sekolah tidak dapat diakses oleh siswa berkebutuhan khusus (cacat). Akibatnya, remaja putri terpaksa pulang kerumah untuk mengganti pembalut atau memakai kain selama lebih dari delapan jam dan itu dapat membuat alat kelamin iritasi dan gatal, juga mereka takut 'bocor' serta menodai pakaian [6].

## **1.2. Permasalahan Mitra**

Di Indonesia, masih sangat sedikit pengetahuan atau penelitian mengenai manajemen kebersihan menstruasi. Akibatnya, penyebab dan dampak manajemen kebersihan menstruasi pada perempuan belum banyak dipahami. Sehingga tidak banyak program dan intervensi untuk meningkatkan manajemen kebersihan menstruasi ini. Apabila perilaku higienis tersebut tidak dilakukan pada

remaja putri, mereka dapat terkena kanker rahim, keputihan, mengurangi aktivitas saat menstruasi karena malas, kurang percaya diri, percaya akan mitos-mitos seputar menstruasi yang beredar di masyarakat, dijauhi teman-teman karena bau badan amis dan lainnya. Selain itu bisa menyebabkan remaja putri absen dari sekolah bahkan sampai drop out.

**2. Metode Pelaksanaan**

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan, maka dalam kegiatan ini metode yang digunakan adalah melakukan sosialisasi kegiatan pada pihak sekolah; mengidentifikasi keadaan fasilitas pelayanan kesehatan menstruasi di sekolah: kamar mandi,air,informasi; melakukan kerjasama dengan kepala sekolah merenovasi kamar mandi; menyediakan media edukasi tentang manajemen kesehatan menstruasi berupa poster,video,leaflet,modul dan lembarbalik; melakukanpre test tujuannya untuk mengidentifikasi pengetahuan dan sikap siswa tentang manajemen kesehatan menstruasi;melakukan Pendidikan kesehatan tentang manajemen kesehatan menstruasi; melakukan post test tujuannya untuk mengidentifikasi pengetahuan dan sikap siswa tentang manajemen kesehatan menstruasi.

**3. Hasil dan Pembahasan**

**Tabel.1.** Pengetahuan siswa SMP Dharma Pancasila tentang manajemen kesehatan menstruasi sebelum dilakukan pendidikan kesehatan (n=140)

No	Pernyataan	Jawab					
		Benar		salah		Tidak tahu	
		f	%	f	%	f	%
1	Menstruasi adalah proses yang dialami semua perempuan untuk menjadi dewasa ditandai dengan keluarnya darah disebabkan aktifnya alat reproduksi sehingga siap menjadi ibu	94	67.1	23	16.4	23	16.4
2.	Menstruasi adalah proses yang normal pada wanita	140	100	0	0	0	0
3.	Manajemen kesehatan menstruasi adalah kebersihan diri seorang wanita ketika menstruasi.	140	100	0	0	0	0
4.	Tujuan manajemen kesehatan menstruasi adalah mencegah penyakit dan meningkatkan perasaan sejahtera	140	100	0	0	0	0
5.	Darah menstruasi keluar dari vagina (kemaluan)	140	100	0	0	0	0

6.	Siklus menstruasi adalah waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya	123	87.9	0	0	17	12.1
7.	Siklus menstruasi normal adalah 28 sampai 35 hari	112	80	0	0	28	20
8.	Siklus menstruasi tidak normal jika kurang 21 hari atau lebih 40 hari	96	68.7	20	14.2	24	17.1
9.	Lama menstruasi 3 sampai 7 hari	135	96.4	0	0	5	3.57
10.	Menarche adalah menstruasi pertama	0	0	0	0	140	100
11.	Pembalut sangat dibutuhkan saat menstruasi untuk menampung darah agar tidak bocor dan membuat kita tetap bersih	140	100	0	0	0	0
12.	Pembalut ada dua macam yaitu pembalut sekali pakai dan pembalut kain	128	91.4	0	0	12	8.57
13.	Sebelum dan sesudah mengganti pembalut harus cuci tangan	140	0	0	0	0	0
14.	Pembalut diganti 3 sampai 4 jam sekali jika darah menstruasi banyak	87	62.1	23	16.4	30	21.4
15.	Pembalut bekas bila sudah penuh, dibungkus dengan kertas koran/ kertas bekas atau plastik dan dibuang ke tempat sampah	140	0	0	0	0	0
16.	Pembalut kain bisa dicuci dengan sabun dan dibilas dengan air bersih lalu dijemur hingga kering	140	0	0	0	0	0
17.	Pembalut kain tidak boleh dibilas dengan air panas karena bisa mengurangi daya serapnya	75	53.6	42	30	23	16.4
18.	Pembalut kain jika sudah dipakai berkali – kali harus dibuang	140	0	0	0	0	0
19.	Menjelang dan selama menstruasi akan terasa gangguan pada tubuh seperti kram perut, pusing dan perut kembung	127	90.7	0	0	13	9.3

20.	Saat menstruasi,tubuh harus mendapat asupan gizi yang baik	140	0	0	0	0	0
21.	Perubahan suasana hati saat menstruasi disebabkan adanya reaksi kimia dalam tubuh yang disebut hormon	96	68.6	5	5.57	39	27.9
22.	Berolah raga dilarang saat menstruasi	54	38.6	67	47.9	19	13.6
23.	Jika sedang menstruasi tidak boleh berteman dengan laki - laki	114	81.4	26	18.6	0	0
24.	Dishmenorea adalah nyeri saat menstruasi	12	8.6	0	0	128	91.4
25.	Pakaian dalam (celana dalam) harus diganti setiap hari	140	0	0	0	0	0
26.	Kram perut (nyeri) pada saat menstruasi dapat dikurangi dengan tidur terlentang dan kompres air hangat	138	98.6	0	0	2	1.4
27.	Rasa pusing saat menstruasi dapat diatasi dengan banyak minum air putih dan istirahat	124	88.6	0	0	16	11.4
28.	Kembung perut dapat diatasi dengan minum air hangat dan banyak makan sayur/buah	140	0	0	0	0	0
29.	Jika merasa nyeri saat menstruasi bisa makan obat penghilang nyeri	97	69.3	34	24.3	9	6.4
30.	Jika sedang menstruasi dilarang sekolah	0	0	140	100	0	0

**Tabel 2.** Sikap siswa SMP Dharma Pancasila tentang manajemen kesehatan menstruasi sebelum diberi pendidikan kesehatan (n=140)

No	Pernyataan	Sikap					
		Setuju		Ragu – ragu		Tidak setuju	
		f	%	f	%	f	%
1.	Saya akan mandi 2 kali sehari saat menstruasi	140	0	0	0	0	0
2.	Saya akan mencuci rambut (keramas) 3 kali dalam seminggu saat menstruasi	96	68.6	5	5.57	39	27.9
3.	Saya akan mencuci tangan sebelum dan	140	0	0	0	0	0

	sesudah memakai pembalut						
4.	Saya akan membersihkan alat kelamin/ kemaluan dengan air bersih dari arah depan ke belakang	54	38.6	67	47.9	19	13.6
5.	Saya akan membersihkan kemaluan dengan sabun dan membilas dengan air bersih	140	0	0	0	0	0
6.	Saya akan mengganti pembalut 3-4 kali sehari	127	90.7	0	0	13	9.3
7.	Saya akan segera mengganti celana dalam yang terkena darah menstruasi	140	0	0	0	0	0
8.	Saya akan membungkus pembalut bekas pakai dengan kertas/plastik sebelum dibuang ke tempat Sampah	140	0	0	0	0	0
9.	Saya akan memakai celana dalam dengan bahan katun yang menyerap keringat	140	0	0	0	0	0
10.	Jika masa haid saya lebih 7 hari saya akan melaporkan kepada ibu saya	140	0	0	0	0	0
11.	Jika saya menstruasi saya akan bermalasan – malasan Saja	35	25	0	0	105	75
12.	Jika rok sekolah saya terkena darah menstruasi akan saya tutupi dengan tas sekolah atau kain	140	0	0	0	0	0
13.	Jika perut saya terasa nyeri/kram menjelang dan selama haid saya akan mengompres dengan air Hangat	118	84.3	22	15.7	0	0
14.	Selama menstruasi saya akan banyak	140	0	0	0	0	0

	minum dan makan makanan bergizi							
15.	Saya tidak akan membuang pembalut bekas ke lubang WC	140	0	0	0	0	0	0

**Tabel 3.** Pengetahuan siswa SMP Dharma Pancasila tentang manajemen kesehatan menstruasi setelah dilakukan pendidikan kesehatan (n=140)

No	Pernyataan	Jawab					
		Benar		salah		Tidak tahu	
		f	%	f	%	f	%
1	Menstruasi adalah proses yang dialami semua perempuan untuk menjadi dewasa ditandai dengan keluarnya darah disebabkan aktifnya alat reproduksi sehingga siap menjadi ibu	94	67.1	23	16.4	23	16.4
2.	Menstruasi adalah proses yang normal pada wanita	140	100	0	0	0	0
3.	Manajemen kesehatan menstruasi adalah kebersihan diri seorang wanita ketika menstruasi.	140	100	0	0	0	0
4.	Tujuan manajemen kesehatan menstruasi adalah mencegah penyakit dan meningkatkan perasaan sejahtera	140	100	0	0	0	0
5.	Darah menstruasi keluar dari vagina (kemaluan)	140	100	0	0	0	0
6.	Siklus menstruasi adalah waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya	135	96.4	0	0	5	3.57
7.	Siklus menstruasi normal adalah 28 sampai 35 hari	128	91.4	0	0	12	8.57
8.	Siklus menstruasi tidak normal jika kurang 21 hari atau lebih 40 hari	138	98.6	0	0	2	1.4



9.	Lama menstruasi sampai 7 hari	3	135	96.4	0	0	5	3.57
10.	Menarche adalah menstruasi pertama		140	100	0	0	0	0
11.	Pembalut sangat dibutuhkan saat menstruasi untuk menampung darah agar tidak bocor dan membuat kita tetap bersih		140	100	0	0	0	0
12.	Pembalut ada dua macam yaitu pembalut sekali pakai dan pembalut kain		140	100	0	0	0	0
13.	Sebelum dan sesudah mengganti pembalut harus cuci tangan		140	0	0	0	0	0
14.	Pembalut diganti 3 sampai 4 jam sekali jika darah menstruasi banyak		140	100	0	0	0	0
15.	Pembalut bekas bila sudah penuh, dibungkus dengan kertas koran/ kertas bekas atau plastik dan dibuang ke tempat sampah		140	0	0	0	0	0
16.	Pembalut kain bisa dicuci dengan sabun dan dibilas dengan air bersih lalu dijemur hingga kering		140	0	0	0	0	0
17.	Pembalut kain tidak boleh dibilas dengan air panas karena bisa mengurangi daya serapnya		140	100	0	0	0	0
18.	Pembalut kain jika sudah dipakai berkali – kali harus dibuang		140	0	0	0	0	0
19.	Menjelang dan selama menstruasi akan terasa gangguan pada tubuh seperti kram perut, pusing dan perut kembung		140	100	0	0	0	0
20.	Saat menstruasi, tubuh harus mendapat asupan gizi yang baik		140	0	0	0	0	0
21.	Perubahan suasana hati saat menstruasi		124	88.6	0	0	16	11.4

	disebabkan adanya reaksi kimia dalam tubuh yang disebut hormon						
22.	Berolah raga dilarang saat menstruasi	0	0	140	100	0	0
23.	Jika sedang menstruasi tidak boleh berteman dengan laki -laki	140	0	0	0	0	0
24.	Dishmenorea adalah nyeri saat menstruasi	138	98.6	0	0	2	1.4
25.	Pakaian dalam (celana dalam) harus diganti setiap hari	140	0	0	0	0	0
26.	Kram perut (nyeri) pada saat menstruasi dapat dikurangi dengan tidur terlentang dan kompres air hangat	138	98.6	0	0	2	1.4
27.	Rasa pusing saat menstruasi dapat diatasi dengan banyak minum air putih dan istirahat	138	98.6	0	0	2	1.4
28.	Kembung perut dapat diatasi dengan minum air hangat dan banyak makan sayur/buah	140	0	0	0	0	0
29.	Jika merasa nyeri saat menstruasi bisa makan obat penghilang nyeri	138	98.6	0	0	2	1.4
30.	Jika sedang menstruasi dilarang sekolah	0	0	140	100	0	0

**Tabel 4.** Sikap siswa SMP Dharma Pancasila tentang manajemen kesehatan menstruasi setelah dilakukan pendidikan kesehatan (n=140)

No	Pernyataan	Sikap					
		Setuju		Ragu – ragu		Tidak setuju	
		f	%	f	%	f	%
1.	Saya akan mandi 2 kali sehari saat menstruasi	140	0	0	0	0	0
2.	Saya akan mencuci rambut (keramas) 3 kali dalam seminggu saat menstruasi	140	0	0	0	0	0
3.	Saya akan mencuci tangan sebelum dan	140	0	0	0	0	0

	sesudah memakai pembalut						
4.	Saya akan membersihkan alat kelamin/ kemaluan dengan air bersih dari arah depan ke belakang	140	0	0	0	0	0
5.	Saya akan membersihkan kemaluan dengan sabun dan membilas dengan air bersih	140	0	0	0	0	0
6.	Saya akan mengganti pembalut 3-4 kali sehari	140	0	0	0	0	0
7.	Saya akan segera mengganti celana dalam yang terkena darah menstruasi	140	0	0	0	0	0
8.	Saya akan membungkus pembalut bekas pakai dengan kertas/plastik sebelum dibuang ke tempat Sampah	140	0	0	0	0	0
9.	Saya akan memakai celana dalam dengan bahan katun yang menyerap keringat	140	0	0	0	0	0
10.	Jika masa haid saya lebih 7 hari saya akan melaporkan kepada ibu saya	140	0	0	0	0	0
11.	Jika saya menstruasi saya akan bermalasan – malasan Saja	140	0	0	0	0	0
12.	Jika rok sekolah saya terkena darah menstruasi akan saya tutupi dengan tas sekolah atau kain	140	0	0	0	0	0
13.	Jika perut saya terasa nyeri/kram menjelang dan selama haid saya akan mengompres dengan air Hangat	140	0	0	0	0	0
14.	Selama menstruasi saya akan banyak	140	0	0	0	0	0

	minum dan makan makanan bergizi							
15.	Saya tidak akan membuang pembalut bekas ke lubang WC	140	0	0	0	0	0	0

**Tabel 5.** Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan siswa SMP Dharma Pancasila tentang manajemen kesehatan menstruasi

Variabel	Mean	SD	Beda mean	Nilai P
Pengetahuan:				
- sebelum	19.91	4.41	7.72	0,001
- setelah intervensi	29.63	0.97		

Berdasarkan tabel 5. diperoleh data sebelum diberi pendidikan kesehatan rata – rata pengetahuan siswa 19.91 dan setelah 29.63. Hasil uji statistik diperoleh beda mean 7.72 dan nilai  $P=0,001$ , maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan siswa tentang manajemen kesehatan menstruasi

**Tabel 6.** Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap sikap siswa SMP Dharma Pancasila tentang manajemen kesehatan menstruasi (n=140)

Variabel	Mean	SD	Beda mean	Nilai P
Pengetahuan:				
- sebelum	10.23	1.79	1.62	0,001
- setelah intervensi	11.86	0.46		

Berdasarkan tabel 6. diperoleh data sebelum diberi pendidikan kesehatan rata – rata sikap siswa 10.23 dan setelah 11.86. Hasil uji statistik diperoleh beda mean 1.62 dan nilai  $P=0,001$ , maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan pendidikan kesehatan terhadap sikap siswa tentang manajemen kesehatan menstruasi

### **3.1. Perbedaan pengetahuan siswa tentang manajemen kesehatan menstruasi sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan**

Menstruasi adalah proses biologis yang akan dialami oleh semua wanita ketika memasuki usia remaja. Hal ini merupakan pengalaman yang signifikan dalam hidup mereka. Kebersihan selama menstruasi sangat penting untuk dijaga. Remaja wanita harus sudah dibekali pengetahuan tentang siklus menstruasi, menggunakan sabun dan air untuk membersihkan tubuh sesuai kebutuhan, dan harus memiliki akses ke fasilitas pembuangan pembalut yang telah digunakan. Manajemen kesehatan menstruasi di Indonesia dapat menjadi suatu tantangan. Dibutuhkan intervensi untuk meningkatkan pengetahuan para remaja.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu hal. Tingkat pengetahuan dipengaruhi oleh usia, tingkat pendidikan, sosial ekonomi, lingkungan pergaulan atau kelompok sebaya, dan paparan informasi [8]. Pengetahuan dapat diperoleh dari pendidikan, pengalaman diri dan orang lain, media massa maupun lingkungan. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang.

Berdasarkan analisis kuesioner menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan siswa sebelum dilakukan pendidikan kesehatan adalah 19,91 (kategori cukup) dan rata-rata pengetahuan siswa setelah dilakukan pendidikan kesehatan adalah 29,63 (kategori baik). Pertanyaan yang paling banyak dijawab tidak tahu sebelum pendidikan kesehatan adalah pengertian manajemen kesehatan menstruasi (74,625%), pengertian menarche (89,55%), pengertian dishmenorea (97,01%) dan siklus menstruasi (98,50%). Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh beda mean 7,72 dan nilai  $P=0,001$  ( $P < 0,05$ ), dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan siswa tentang manajemen kesehatan menstruasi sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Pengetahuan adalah hasil tahu dari manusia setelah melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu sehingga seseorang mampu mengambil keputusan dan membentuknya menjadi suatu sikap. Peningkatan pengetahuan dan sikap setelah diberikan pendidikan kesehatan yang terjadi pada penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh [9] yang menyebutkan bahwa pengetahuan akan membuat seseorang mampu mengambil keputusan. Pendidikan kesehatan seringkali mengalami kendala karena keterbatasan pengetahuan antara edukator dengan sasaran di mana bahasa dan logika yang dimiliki oleh edukator tidak sesuai dengan sasaran pendidikan. Selain itu topik yang tabu atau dianggap memalukan juga menjadi pembatas antara edukator dengan sasaran pendidikan.

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) merupakan pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Salah satu penyebab masalah kesehatan yang sering

timbul pada remaja adalah personal hygiene yang buruk. Personal hygiene yang sehat saat menstruasi sangat penting dilakukan dalam upaya mencegah gangguan pada saat menstruasi. Tujuan dan manfaat perawatan diri yaitu meningkatkan derajat kesehatan seseorang, memelihara kebersihan diri seseorang, memperbaiki personal hygiene yang kurang, mencegah penyakit, menciptakan keindahan dan meningkatkan rasa percaya diri [10].

Berdasarkan penelitian [11] dijelaskan bahwa pengetahuan remaja putri dalam merawat perineum saat menstruasi sebelum pendidikan kesehatan mayoritas terdapat pada kategori cukup dan sesudah pendidikan kesehatan pengetahuan menjadi kategori baik, hasil tersebut menunjukkan hasil yang signifikan. Hal yang sama juga terjadi pada keterampilan merawat perineum yang awalnya cukup baik menjadi baik dan menunjukkan hasil yang signifikan. Disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan tentang hygiene saat menstruasi berpengaruh signifikan terhadap keterampilan remaja putri dalam merawat perineum saat menstruasi.

### **3.2. Perbedaan sikap siswa tentang manajemen kesehatan menstruasi sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan**

Teori Green menyebutkan bahwa sikap merupakan faktor predisposisi yang mempengaruhi perilaku seseorang. Sikap adalah tanggapan batin terhadap rangsangan dari luar yang menghendaki respon individual sehingga timbul perasaan suka atau tidak suka. Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Pada saat haid perawatan menstruasi menjadi sangat penting karena pembuluh darah dalam rahim mudah terkena penyakit sehingga diperlukan perilaku hygiene yang baik.

Perilaku hygiene menstruasi adalah tindakan yang dilakukan untuk menjaga kebersihan daerah kemaluan selama menstruasi berlangsung. Perilaku buruk dalam menjaga kebersihan genitalia yaitu, jarang mengganti celana dalam, tidak sering mengganti pembalut dapat meningkatkan resiko infeksi pada vagina [12].

Berdasarkan hasil analisis kuesioner diperoleh nilai rata-rata sikap siswi sebelum diberi pendidikan kesehatan adalah 10.23 dan setelah diberikan pendidikan kesehatan adalah 11.86. Hasil uji statistik diperoleh beda mean 1.62 dan nilai  $P=0,001$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pendidikan kesehatan terhadap sikap siswa tentang manajemen kesehatan menstruasi. Perilaku dipengaruhi oleh Predisposing Factors, Reinforcing Factors, dan Enabling Factor. Salah satu faktor predisposing adanya perilaku personal hygiene yang sehat saat menstruasi adalah sikap yang mendukung terhadap perilaku tersebut. Dampak yang terjadi bila tidak menjaga kebersihan saat menstruasi akan rentan terjadi infeksi saluran kencing, infeksi saluran reproduksi, dan iritasi pada kulit .

Pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan atau meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktek baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan

meningkatkan kesehatan mereka sendiri. Kurangnya informasi mengenai hygiene menstruasi dari tenaga kesehatan dan orang tua menyebabkan remaja mengalami ketidaktahuan mengenai teknik hygiene menstruasi. Perempuan harus dapat menggunakan pembalut yang bersih, dapat diganti sesering mungkin diri dalam kondisi nyaman dengan privasi yang terjaga [13].

Penelitian ini sejalan dengan penelitian [14] dilakukan pada remaja di Uganda, bahwa penyediaan pembalut dan pemberian pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan remaja. Penelitian [15] menjelaskan pendidikan kesehatan menstrual hygiene yang diberikan dilakukan dengan metode demonstrasi langsung dengan phantom dan media booklet yang menarik untuk kalangan remaja. Responden yang mengalami peningkatan pengetahuan menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan dapat menghasilkan hasil yang efektif dikarenakan telah terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman responden ( nilai  $P < 0.05$ ). Hasil penelitian [16] juga sejalan dengan penelitian ini bahwa dengan pemberian konselin informasi dan edukasi dapat meningkatkan perilaku remaja yaitu personal hygiene saat menstruasi dalam komponen kognitif berkriteria baik adalah 47 persen, komponen afektif berkriteria baik sebanyak 26 persen, dan komponen konatif berkategori kurang sejumlah 27 persen. Media yang digunakan adalah poster dan leaflet.

#### **4. Kesimpulan**

Pendidikan kesehatan yang diberikan kepada siswa dapat meningkatkan pengetahuan dan sikapnya terhadap manajemen kesehatan menstruasi. Pengetahuan siswa sebelumnya dalam kategori cukup meningkat menjadi baik dan sikap siswa juga meningkat menjadi positif. Berdasarkan uji statistik dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap siswa tentang manajemen kesehatan menstruasi. Media pendidikan kesehatan yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa. Mengingat pentingnya manajemen kesehatan menstruasi diberikan secara dini pada siswa maka disarankan kepada pihak sekolah memasukkan topik ini dalam materi pelajaran. Sehingga siswa secara dini dapat menerapkannya untuk menjaga kesehatan reproduksinya.

#### **5. Ucapan Terimakasih**

Terima kasih kami ucapkan kepada bapak Rektor USU, Wakil Rektor III dan Ketua LPPM USU yang telah mendukung pendanaan pelaksanaan kegiatan PkM ini dengan dana NON PNBPU Universitas Sumatera Utara sesuai dengan Surat Perjanjian Penugasan Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat Program Mono Tahun Reguler. Tahun Anggaran 2019. Nomor : 327/UN5.2.3.2.1/PPM/2019, Tanggal 20 Mei 2019

---

**REFERENCES**

---

- [1] VanLeeuwen.C., Torondel.B. (2018). Improving menstrual hygiene management in emergency contexts: Literature review of current perspectives. *International Journal of Women's Health* Volume 10:169-186 • April 2018
- [2] Hardjito, dkk. (2010). Perbedaan Perilaku Menjaga Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja **Ratna** Antara Sebelum dan Sesudah Pemberian Penyuluhan Tentang Pendidikan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Penelitian Kesehatan Forikes*. Vol I No. 2. ISSN:2086-3098.
- [3] Adinma.E.D. (2008). Perceptions and practise on menstruation amongst Nigerian secondary shool girls. *Afr Reprod Health*.2008:12(1):74-83)
- [4] Kusmiran. E. (2011). *Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- [5] Bobak., Lowdermilk., Jensen. (2004). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas (edisi 4)*, Alih Bahasa Maria A.Wijayati, Peter I, Anugerah. Jakarta: EGC.
- [6] Sinaga., dkk (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta.Universitas Nasional
- [7] Haver,J., Long, J. L. (2015). *Save The Children Menstrual Hygiene Management: Operational Guidelines*.
- [8] Gustina, E. (2015). Knowledge And Menstrual Hygiene Practices In Adolescent At Muhamadiyah 9 Junior High School Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan "Samodra Ilmu"*. Vol.06 No.01 Januari 2015.
- [9] Notoadmodjo., (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta. Prawirohardjo., (2008). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono
- [10] Subhash B., dkk. (2011). Menstrual Hygiene Knowledge and Practice Among Adolescent School Girls of Saoner, Nagpur District. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*,Vol-5(5):1027-1033.
- [11] Putri., dkk. (2014). Hubungan Pengetahuan dan Sikap terhadap Perilaku Personal Hygiene Menstruasi. *Artikel Penelitian. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* Vol.5 No. 01 Maret 2016.
- [12] Ratna, D.P. (2010). *Pentingnya Menjaga Organ Kewanitaan*, Jakarta:Indeks Media
- [13] UNICEF. (2015). *Menstrual Hygiene Management in Indonesia: Understanding Practices, Determinants and Impacts among Adolescents School Girls*. Melbourne: Burnet Institute.



- 
- [14] Montgomery., et all. (2016). Menstruation and the cycle property: a randomize control trial of sanitary pad and the puberty education provision in Uganda. PloS ONE 11 (12): e 0166122. Doi: 10.1371/journal.pone 0166122.
- [15] Meinarisa (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menstrual Hygiene (PMH) Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Menjaga Kebersihan Diri Selama Menstruasi. Journal endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan. Vol.4.(1). Februari. 2019 (141-149).
- [16] Pythagoras.K.C. (2017) Personal Hygiene Remaja Putri Ketika Menstruasi. Jurnal PromKes.Vol 5.No.1. (12-24)