

Original Research Paper

Sosialisasi Keterlibatan Keluarga Untuk Meningkatkan Keterampilan *Personal Menstrual Hygiene* di Darul Hukumaini, Jonggat

Rosyunita¹, Rahmah Dara Ayunda¹, Lale Justin Elizar¹, Nurmi Hasbi¹, Adelia Riezka Rahim¹

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia

DOI: <https://doi.org/10.29303/jpmipi.v8i2.10985>

Sitasi: Rosyunita., Ayunda, R. D., Elizar, L. J., Hasbi, N., Rahim, A. R. (2025). Sosialisasi Keterlibatan Keluarga Untuk Meningkatkan Keterampilan *Personal Menstrual Hygiene* di Darul Hukumaini, Jonggat. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 8(2)

Article history

Received: 24 April 2025

Revised: 02 May 2025

Accepted: 08 May 2025

*Corresponding Author:

Rosyunita, Program Studi
Pendidikan Dokter, Universitas
Mataram, Mataram, Indonesia
Email: rosyunita@unram.ac.id

Abstract: Adolescence is a transitional period from childhood to adulthood during which physical, psychological, and reproductive changes occur. Menstruation is one of the reproductive changes, and family members or other knowledgeable individuals would ideally support it during this process. This community service activity was designed to educate female students about the role of family in the menstrual process and give them accurate information. This service's method began with a questionnaire, followed by a socialization session led by a speaker, and ended with a discussion. Thirty-two female students, ages sixteen to seventeen, participated in this program. Mothers were chosen by 13, 15, 21, and 13 students, respectively, as the main source of information on menstruation, menstrual hygiene, the use of sanitary pads, and the best source of menstrual education, according to the questionnaire replies. The majority of students reported using disposable sanitary pads. It is anticipated that by improving their knowledge and abilities about menstrual personal hygiene, students would contribute to the development of a healthier generation.

Keywords: Hygiene; Ibu; Keluarga; Menstruasi; Remaja

Pendahuluan

Menurut Undang-Undang Perlindungan Anak usia yang disebut remaja berada pada 10-18 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Pada usia itu, remaja mengalami perubahan fisik, psikis dan pubertas yang berkaitan dengan aktifnya sistem reproduksinya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Pubertas pada remaja perempuan ditandai dengan menstruasi. Menstruasi merupakan fenomena fisiologis yang dialami oleh remaja putri dan wanita pramenopause. Hal ini ditandai dengan aliran darah bulanan dari rahim melalui vagina dari masa pubertas hingga menopause, yang merupakan akibat dari terlepasnya lapisan rahim (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Penelitian Davis et al., (2018) melaporkan bahwa dengan responden 1195 orang remaja wanita, rata-rata

umur 15 tahun memiliki keterampilan yang rendah dalam manajemen kebersihan menstruasi sebanyak 64.1%. Perilaku *personal hygiene* yang buruk saat menstruasi menjadi penyebab utama dari infeksi saluran reproduksi. Oleh karena itu kebersihan area genital harus dijaga karena kuman mudah masuk dan dapat menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi dengan keluhan yang dirasakan seperti gatal-gatal akibat bakteri atau fungi *Candida* sp. yang populasinya meningkat pada saat menstruasi. Infeksi ini dapat dihindari dengan manajemen kebersihan diri yang baik dan benar selama menstruasi.

Manajemen kebersihan menstruasi belum diterapkan secara memadai di negara-negara dengan penghasilan menengah dan rendah. Sejumlah penelitian telah mendokumentasikan pengalaman rasa malu, ketakutan, dan kebingungan yang dialami oleh remaja putri yang sedang

menstruasi di berbagai negara dan tantangan yang dihadapi remaja putri dalam mengelola menstruasi mereka seperti informasi yang tidak memadai, kurangnya dukungan sosial, tabu, kurangnya pasokan dan fasilitas kebersihan, ketersediaan fasilitas air terbatas, sanitasi dan pembuangan limbah yang tidak sesuai di lingkungan sekolah (Sommer et al, 2015; Somer & Sahin, 2013). Kurangnya pengetahuan tentang manajemen kebersihan menstruasi serta rendahnya dukungan sosial yang diterima oleh remaja dapat ditingkatkan dengan melibatkan anggota keluarga terdekat.

Ritanti dan Wahyuni (2022) menyatakan bahwa kebersihan menstruasi yang baik memiliki prevalensi yang tinggi pada remaja usia 12-15 tahun sebesar 46.32%. Tinggi prevalensi ini disebabkan oleh faktor seperti dukungan dari ibu, akses terhadap informasi, serta keterlibatan dalam organisasi yang berperan penting dalam menjaga kebersihan menstruasi pada remaja perempuan awal. Keluarga, terutama ibu, memiliki peran paling penting dalam pendidikan, penyampaian informasi, dan pembentukan perilaku kesehatan pada anak perempuan agar mereka dapat melalui masa pubertas yang krusial dengan sehat. Namun, terdapat berbagai pandangan mengenai hal ini (Sooki et al, 2016). Kebersihan menstruasi pada remaja memerlukan dukungan keluarga yang memadai. Dukungan keluarga merupakan salah satu sumbernya pengetahuan bagi remaja dalam meningkatkan rasa percaya diri dan kesehatan reproduksi. Aspek dominan dari dukungan keluarga adalah dukungan instrumental dengan keluarga memfasilitasi remaja secara fisik seperti kesehatan, fasilitas finansial dan pola asuh agar remaja dapat meningkatkan sikap higienitas menstruasi (Rahmawati et al, 2023).

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan maka dilakukanlah pengabdian ini. Adapun tujuan dari pengabdian adalah memberikan edukasi tentang pelibatan keluarga dan orang terdekat untuk mendampingi remaja putri dalam menjaga kebersihan diri ketika menstruasi. Pendampingan ini diharapkan agar remaja putri senantiasa memiliki kesadaran untuk menjaga kebersihan organ reproduksi dan terhindar dari penyakit.

Metode

Pengabdian ini dilakukan di Pondok Pesantren Darul Hukumaini, Jonggat Lombok Tengah. Adapun peserta terdiri dari siswa perempuan kelas 3 Madrasah Tsanawiyah dan kelas 1 Madrasah Aliyah dengan jumlah 32 orang. Umur peserta 16 tahun dan 17 tahun. Pelaksanaan pengabdian dimulai dengan pengenalan diri dari Tim pengabdian yang terdiri dari 3 orang dosen Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Mataram. Sebelum dilakukan presentasi materi dilakukan terlebih dahulu penggalian informasi tentang keterlibatan keluarga atau orang terdekat dalam memperoleh informasi *personal hygiene* menstruasi. Informasi ini diperoleh dengan cara penyebaran kuisioner kepada siswa. Selanjutnya dilakukan presentasi tentang keterlibatan keluarga dan orang terdekat dalam *personal hygiene* pada saat menstruasi. Setelah presentasi dilakukan sesi tanya jawab oleh para santri dan tim pengabdian.

Hasil dan Pembahasan

Remaja adalah masa transisi dari anak-anak ke dewasa. Pada transisi ini terdapat 3 tahapan perubahan yaitu proses pertumbuhan, perkembangan, dan maturasi hormon-hormon reproduksi. Ini disebut dengan perubahan primer dan sekunder (Pythagoras, 2018). Keluarga merupakan akses informasi yang paling mudah dan dekat bagi remaja untuk dapat berbagi. Berdasarkan hasil penelitian tahun 2019 dari Lembaga Penelitian SEMERU disebutkan bahwa orang tua, saudara kandung, tetangga, dan teman merupakan masyarakat di sekitar anak sekolah yang memiliki prospek untuk menjadi sumber informasi tentang menstruasi dan kebersihan diri terkait menstruasi. Selain itu, hampir semua anak sekolah memperoleh informasi dari orang tua atau saudara kandungnya saat menstruasi. Dalam menghadapi menstruasi, siswa membutuhkan dukungan psikologis dari orang-orang di sekitarnya seperti ibu (Neelesh. 2020). Memahami perubahan-perubahan ini dibutuhkan pendampingan baik oleh profesional maupun dari anggota keluarga.



Gambar 1. Pemberian materi *personal hygiene* selama menstruasi

Kurangnya dukungan dari keluarga dekat dalam mengelola perawatan diri saat menstruasi merupakan masalah kesehatan reproduksi yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan. Terdapat hubungan yang mengarah kepada korelasi positif yang signifikan antara dukungan keluarga dengan efikasi diri terhadap manajemen kebersihan selama menstruasi. Ini menunjukkan bahwa semakin baik dukungan keluarga maka semakin tinggi pula efikasi diri terhadap manajemen kebersihan menstruasi. (Nurhayati & Aprilina, 2015). Ibu merupakan sumber informasi utama yang membimbing anak perempuannya ketika menstruasi (Sarkar, 2020). Bagi sebagian besar gadis remaja, ibu merupakan sumber utama informasi dan pengetahuan tentang menstruasi. Ibu secara pribadi mendukung dan terlibat secara emosional dengan anak perempuannya selama hari-hari menstruasi. Dukungan emosional oleh ibu akan mengembangkan pengalaman positif tentang *menarche* sedangkan ibu yang tidak mendukung akan mengembangkan pengalaman negatif tentang *menarche* pada anak perempuannya. Dukungan ibu sangat penting untuk membantu anak perempuan mereka mengatasi kesalahpahaman dan kebingungan tentang menstruasi (Ayu et al, 2018; Singh & Pandey (2018)).

Adapun sumber informasi oleh para santri gunakan dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi dan jenis pembalut yang digunakan selama menstruasi dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Preferensi sumber informasi kebersihan selama menstruasi para santri dan penggunaan jenis pembalut

Preferensi Sumber Informasi						
No	Kategori	Ibu	Kakak	Guru	Teman	Buku
I.	Pertanyaan tentang Sumber Informasi					
1	Kebersihan diri kewanitaan pada saat menstruasi	13	1	11	7	
2	Menstruasi	15	1	12	4	
3	Penggunaan pembalut saat menstruasi	13	3	3	12	1
4	Pihak yang paling cocok untuk menyampaikan informasi tentang menstruasi dan masalah kewanitaan	21	1	5	5	
II.	Penggunaan pembalut saat menstruasi					
	Jenis pembalut	Kain	Modern			
1						
	Jumlah	1	31			

Pada Tabel 1. terlihat bahwa sumber informasi utama tentang kebersihan diri pada saat menstruasi, menstruasi itu sendiri, penggunaan pembalut pada saat menstruasi, serta pihak yang paling cocok untuk menyampaikan informasi tentang menstruasi dan masalah kewanitaan adalah ibu. Harnani & Wijayanti (2022) melaporkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara peran ibu dengan perilaku perawatan diri saat menstruasi pada remaja di SMP Kawung 1 Surabaya. Pada penelitian lain melaporkan bahwa dalam 56% kasus, remaja putri di Iran dan negara-negara lain mengandalkan ibu sebagai sumber utama informasi mengenai pubertas, *menarche*, dan menstruasi. Selain itu, dalam semua penelitian, ibu menjadi sumber informasi yang paling banyak dipilih dengan persentase keseluruhan 60%, terdiri dari 57% di Iran dan 66% di negara-negara lain (Sooki et al, 2016).

Keterlibatan ibu dalam edukasi menstruasi ini memiliki tantangan tersendiri. Dari sudut pandang ibu, menginformasikan tentang menstruasi merupakan tugas mereka, namun ternyata mengalami kesulitan karena penjelasan dan pemahaman tentang menstruasi agak

membbingungkan. Untuk beberapa ibu, hal ini juga menjadi topik yang diiringi dengan perasaan malu ketika menjelaskannya (Shahhosseini & Hamzehgardeshi, 2015; Shariati et al, (2014). Pentingnya peran seorang ibu menjadikannya perlu memiliki pengetahuan yang baik dan memadai tentang perubahan fisik dan emosional remaja agar dapat mengenali berbagai penyimpangan kesehatan reproduksi dan mengatasi rasa malu yang mungkin terjadi terkait kesehatan seksual dan reproduksi (Shahhosseini et al, 2013). Berdasarkan hal tersebut maka, hubungan antara orang tua dan remaja harus ditingkatkan melalui program pelatihan kolaboratif (Davis & Westhoff, 2001).

Adapun keberadaan guru di sekolah dapat membuat lingkungan sekolah ramah bagi perempuan untuk mengelola menstruasi dengan bermartabat. Pendidikan seks di sekolah membantu remaja menemukan identitas seksual mereka, melindungi diri dari pelecehan seksual, kehamilan yang tidak diinginkan, dan penyakit menular seksual, serta mengetahui perubahan fisiologis yang terjadi dalam tubuh dan cara menjaga kebersihan pribadi (Kirby et al, 2007)

Pada penggunaan jenis pembalut, sebanyak 31 orang santri menggunakan pembalut *modern*. Istilah pembalut *modern* mengacu kepada pembalut sekali pakai. Kaut et al, (2017) menyatakan bahwa preferensi bahan perlindungan sanitasi didasarkan pada pilihan pribadi, penerimaan budaya, status ekonomi, dan ketersediaan di pasar lokal. Pilihan pembalut bervariasi di antara wanita dan remaja perempuan di pedesaan dan perkotaan. Di daerah pedesaan, pembalut yang paling disukai adalah pembalut kain yang dapat digunakan kembali dan di daerah perkotaan wanita lebih menyukai penggunaan pembalut komersial. *Pulp Kraft* atau sulfat yang diputihkan dengan klorin digunakan oleh produsen untuk menghasilkan pulp halus sebagai penyerap yang digunakan untuk membuat produk pembalut sekali pakai. Adapun pembalut kain mungkin merupakan pilihan sanitasi yang berkelanjutan, tetapi harus dicuci dan dikeringkan secara higienis di bawah sinar matahari. Panas matahari merupakan sterilisator alami dan mengeringkan kain/pembalut kain di bawahnya akan mensterilkannya untuk penggunaan di masa mendatang. Pembalut kain ini dapat digunakan kembali sehingga hemat biaya, mudah didapat, dan ramah lingkungan. Pembalut kain juga perlu

disimpan di tempat yang bersih dan kering untuk digunakan kembali guna menghindari kontaminasi.

Perempuan telah mengembangkan strategi pribadi mereka sendiri untuk menghadapi periode menstruasi. Secara global, strategi ini sangat bervariasi karena preferensi pribadi, ketersediaan sumber daya, status ekonomi, tradisi dan kepercayaan budaya, status pendidikan, dan pengetahuan tentang menstruasi (Khanna et al, 2005) Praktik yang berkaitan dengan kebersihan menstruasi menjadi perhatian utama karena berdampak pada kesehatan jika diabaikan, hal ini menyebabkan sindrom syok toksik, infeksi saluran reproduksi, dan penyakit vagina lainnya (Rajaretnam & Hallad, 2010).

Kesimpulan

Pada pengabdian diperoleh gambaran bahwa sumber informasi yang berkaitan dengan menstruasi adalah sosok ibu, guru, kakak, teman bahkan dari buku. Namun, ibu sebagai sumber utama informasi dijadikan oleh para santri. Adapun pembalut yang digunakan oleh para santri adalah pembalut *modern* atau pembalut sekali pakai.

Saran

Pengabdian ini perlu melibatkan instansi pemerintah. Hal ini dilakukan sebagai upaya preventif akan infeksi-infeksi dan penyakit menular seksual yang terjadi pada remaja.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Mataram yang telah memberi dukungan pembiayaan terhadap pelaksanaan pengabdian ini.

Daftar Pustaka

- Ayu, M., Ningrum, C., & Indriyanti, D. R. (2018). The Influence of Knowledge, Attitude, Family Support and Peer Support on The Behavior of Female Teenage Menstrual Hygiene. *Public Health Perspective Journal*. 3(2) 99–107.
- Davis, J., Macintyre, A., Odagiri, M., Suriastini, W., Cordova, A., Huggett, C., Agius, P. A., Faiqoh, Budiyani, A. E., Quillet, C., Cronin, A. A., Diah, N. M., Triwahyunto, A., Luchters, S., & Kennedy, E. (2018). Menstrual hygiene management and school absenteeism among

- adolescent students in Indonesia: evidence from a cross-sectional school-based survey. *Tropical medicine & international health: TM & IH*, 23(12), 1350–1363. <https://doi.org/10.1111/tmi.13159>
- Harnani, B., D., R., & Wijayanti, D. (2022). The relationship between mother's role with menstrual self-care behavior in adolescents at SMP Kawung 1 Surabaya. *International Conference of Nursing and Public Health Science (ICoNPHS)*. 2(1). 218-225.
- Kaur, R., Kaur, K., & Kaur, R. (2017). Menstrual Hygiene, Management, and Waste Disposal: Practices and Challenges Faced by Girls/Women of Developing Countries. *Journal of Environmental and Public Health*, 2018(1), 1730964. <https://doi.org/10.1155/2018/1730964>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Menkes: Remaja Indonesia Harus Sehat. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20180515/4625896/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat/>. Diakses Tanggal 8 Januari 2025.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Kesehatan Reproduksi Remaja: Permasalahan dan Upaya Pencegahan. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/29/kesehatan-reproduksi-remaja-permasalahan-dan-upaya-pencegahan. Diakses 8 Januari 2025.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Apa Itu Dismenorea Pada Saat Menstruasi?. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/3103/apa-itu-dismenorea-pada-menstruasi. Diakses 9 Januari 2025.
- Khanna, A., Goyal, R. S., & Bhawsar, R. (2005). Menstrual Practices and Reproductive Problems. *Journal of Health Management*. <https://doi.org/10.1177/097206340400700103>
- Kirby, D. B., Laris, B. A., & Rollieri, L. A. (2007). Sex and HIV education programs: their impact on sexual behaviors of young people throughout the world. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 40(3), 206–217. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2006.11.143>
- Neelesh, P. (2020). Communicating about menstruation to adolescent girls. *International Journal of Communication Studies*. 14(2), 26–30.
- Nuryati, U., & Aprilina, H. D. (2025). The Correlation Between Family Support and Self Efficacy in Menstrual Hygiene Management Among Eleventh-Grade Girls at SMA N 1 Sidareja. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, 6, 197–201. <https://doi.org/10.30595/pshms.v6i.1424>
- Pythagoras, K. C. (2018). Personal hygiene remaja putri ketika menstruasi. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 5(1), 13–26. <https://doi.org/10.20473/jpk.V5.I1.2017.13-26>
- Rajaretnam, T., & Hallad, J. S. (2010, September). Menarche, menstrual problems and reproductive tract infections among adolescents in the rural and urban areas of northern Karnataka in India. In *Proceedings of the European population Conference* (Vol. 4, pp. 1-4).
- Rintanti, R., & Wahyuni, T. (2022). Menstrual hygiene among early adolescent girls and its' related factors. *International Journal of Public Health Science (IJHPS)*, 11(4), 1273-1280. <http://doi.org/10.11591/ijphs.v11i4.21272>
- Sarkar, B. K. (2020). Communicating about menstruation to adolescent girls. *American Sociological Review*. 14(2), 271–277.
- Shahhosseini, Z., Simbar, M., Ramezankhani, A., Alavi Majd, H., & Moslemizadeh, N. (2013). The challenges of female adolescents' health needs. *Community mental health journal*, 49(6), 774–780. <https://doi.org/10.1007/s10597-013-9606-6>
- Shahhosseini, Z., Simbar, M., Ramezankhani, A., Alavi Majd, H., & Moslemizadeh, N. (2013). The challenges of female adolescents' health needs. *Community mental health journal*, 49(6), 774–780. <https://doi.org/10.1007/s10597-013-9606-6>
- Shariati, M., Babazadeh, R., Mousavi, S. A., & Najmabadi, K. M. (2014). Iranian adolescent girls' barriers in accessing sexual and reproductive health information and services: a qualitative study. *The journal of family planning and reproductive health care*, 40(4), 270–275. <https://doi.org/10.1136/jfprhc-2013-100856>
- Singh, A. K., & Pandey, N. (2018). Menstrual Retrictions: Barrier to Positive Communication on Menarche. *International Journal of Communication Development*. 9(1), 35–41.
- Sommer, M., & Sahin, M. (2013). Overcoming the taboo: advancing the global agenda for menstrual hygiene management for schoolgirls. *American journal of public*

- health*, 103(9), 1556–1559.
<https://doi.org/10.2105/AJPH.2013.301374>
- 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.2014.302525>
- Sooki, Z., Shariati, M., Chaman, R., Khosravi, A., Effatpanah, M., & Keramat, A. (2016). The Role of Mother in Informing Girls About Puberty: A Meta-Analysis Study. *Nursing and midwifery studies*, 5(1), 1-10.
<https://doi.org/10.17795/nmsjournal30360>