

PERSIAPAN MENGHADAPI DAN MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI REMAJA PUTRI BAGI GURU SEKOLAH DASAR

A.Muhammad Multazam¹, Nurmiati Muchlis², Burhanuddin³

^{1,2}) Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

³) Program Studi Akademi Bahasa Asing, Fakultas Akademi Bahasa Asing, Universitas Muslim Indonesia

e-mail: nurmiati.muchlis@umi.ac.id

Abstrak

Ditemukan masih tingginya anak yang beranjak remaja pada perempuan yang masih belum siap menghadapi menstruasi (Erdian, 2021), selain itu banyak yang masih memiliki pengetahuan dan keterampilan yang rendah dalam manajemen kebersihan. Selain itu, masalah lain yang dihadapi yaitu masih adanya sekolah yang memiliki guru yang pengetahuan dan keterampilannya rendah dalam memberikan edukasi kepada siswa dalam menghadapi dan manajemen kebersihan menstruasi remaja putri. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah 1) Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan Siswa Ssekolah Dasar perempuan khususnya kelas lima dan Kelas enam tentang upaya menghadapi menstruasi pertama dan manajemen kebersihan menstruasi melalui pelatihan, 2) Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan Guru SD khususnya kelas 5 dan Kelas 6 SD tentang upaya menghadapi menstruasi pertama dan manajemen kebersihan menstruasi melalui pelatihan dan 3) Meningkatkan keterampilan untuk melakukan edukasi kepada Siswa untuk guru SD kelas 5 dan 6. Mitra dalam kegiatan ini adalah guru di UPTN SD No 9 Kalukue di Desa Tamangapa Kecamatan Ma'rang Kabupaten Pangkep. Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan dari mitra setelah adanya pelatihan. Diharapkan perlu adanya kegiatan yang sama yang ditujukan kepada siswa remaja putri secara langsung. Lokasi penelitian di UPTN SD No 9 Kalukue Desa Tamangapa Kecamatan Ma'rang Kabupaten Pangkep.

Kata kunci: Menstruasi, Manajemen Kebersihan, Remaja Putri

Abstract

It was found that there were still high rates of teenage children among women who were still not ready for menstruation, besides that many still had low knowledge and skills in hygiene management. In addition, another problem faced is that there are still schools that have teachers who have low knowledge and skills in providing education to students in dealing with and managing menstrual hygiene for young girls. The objectives of this community service activity are 1) Increasing the knowledge and skills of female elementary school students, especially grades five and grades six, regarding efforts to deal with first menstruation and management of menstrual hygiene through training, 2) Increase knowledge and skills of elementary school teachers, especially grades 5 and grade 6 SD regarding efforts to deal with first menstruation and menstrual hygiene management through training and 3) Improving skills to educate students for elementary school teachers grades 5 and 6. Partners in this activity are teachers at UPTN SD No 9 Kalukue in Tamangapa Village, Ma'rang District, Pangkep Regency. The results of the service show that there is an increase in the knowledge and skills of partners after the training. It is hoped that there will be the need for the same activities aimed at young female students directly. The research location was UPTN SD No. 9 Kalukue, Tamangapa Village, Ma'rang District, Pangkep Regency.

Keywords: Menstruation, Hygiene Management, Young Women

PENDAHULUAN

Saat ini, di sebagian besar wilayah di Indonesia, isu manajemen kebersihan menstruasi (MKM) merupakan hal tabu untuk dibicarakan dan dianggap bukan isu yang penting untuk ditangani (LeiNA, 2021). Padahal, UNICEF menemukan fakta bahwa 1 dari 6 anak perempuan tidak masuk sekolah pada saat mereka sedang menstruasi. Tiga penyebab utamanya adalah rendahnya sarana sanitasi yang layak di sekolah, minimnya akses informasi mengenai cara mengelola kebersihan menstruasi secara baik dan benar, dan terbatasnya pengetahuan guru tentang MKM. Hingga saat ini, beberapa mitra pemerintah telah melakukan kegiatan rintisan MKM di berbagai daerah di Indonesia. Pengalaman mitra pemerintah ini merupakan peluang bagi Kementerian Kesehatan, sebagai salah satu pelaku utama program UKS untuk mendapatkan pembelajaran terkait MKM (UNICEF, 2019).

Desa Tamangapa merupakan salah satu wilayah administratif di Kecamatan Ma'rang yang merupakan Desa Binaan UMI. Di Desa tersebut, terdapat 2 buah Sekolah Dasar. Diantaranya adalah UPT SDN 9 Kalukue. Sekolah tersebut merupakan Sekolah Dasar yang memiliki jumlah murid SD paling banyak, demikian pula dengan jumlah tenaga pengajar. Meskipun demikian, sampai saat pelaksanaan observasi dilakukan, belum ada di antara guru dan anak SD yang pernah mendapatkan informasi ataupun edukasi terkait pentingnya MKM termasuk persiapan menghadapi Menstruasi. Kondisi ini. Selain itu, lokasi Sekolah Dasar ini, memiliki akses yang lebih sulit secara geografis dibandingkan dengan sekolah lainnya. Wilayah yang cukup sulit, menyebabkan budaya masyarakat di wilayah tersebut masih bersifat tradisional.



Adapun permasalahan prioritas yang akan di berikan intervensi yakni;

1. Rendahnya pemahaman dan keterampilan siswa khususnya pada anak perempuan yang memasuki usia remaja awal tentang menstruasi dan upaya menghadapi menstruasi pertama.
2. Masih kurangnya pengetahuan, keterampilan, dan manajemen menstruasi (Sinaga, E., Saribanon., N., Supriatin, 2017)
3. yang diberikan oleh pihak sekolah kepada anak perempuan yang memasuki usia remaja
4. Masalah menstruasi dan reproduksi masih dirasakan menjadi bahasan yang tabu untuk didiskusikan antara anak perempuan yang memasuki usia remaja awal dengan orang tuanya termasuk guru di sekolah.
5. Meningkatnya masalah Kesehatan reproduksi (Andi, 2018) yang dimulai dari remaja putri yang memasuki masa menstruasi karena kurangnya personal hygiene dalam menghadapi menstruasi.
6. Banyaknya anak usia sekolah Dasar yang belum siap dalam menghadapi masa menstruasi.
7. Masih rendahnya pengetahuan dan keterampilan guru sekolah dasar dalam memberikan edukasi kepada siswa SD tentang persiapan menghadapi menstruasi dan manajemen kebersihan saat menstruasi.

Berdasarkan analisis masalah yang telah dijelaskan, adapun tujuan kegiatan pengabdian yang diusulkan berdasarkan masalah yang ada tujuan kegiatan yang diusulkan yaitu;

1. Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan Siswa SD perempuan khususnya kelas 5 dan Kelas 6 SD tentang upaya menghadapi menstruasi pertama dan manajemen kebersihan menstruasi melalui pelatihan.
2. Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan Guru SD khususnya kelas 5 dan Kelas 6 SD tentang upaya menghadapi menstruasi pertama dan manajemen kebersihan menstruasi melalui pelatihan.
3. Meningkatkan keterampilan untuk melakukan edukasi kepada Siswa untuk guru SD kelas 5 dan 6.

METODE

Pencapaian tujuan kegiatan PKM di UPT SDN 9 Kalukue akan dilakukan melalui pendekatan, antara lain; 1). Edukatif, yaitu pendekatan sosialisasi, pelatihan, pendampingan/ pembinaan sebagai cara transfer ilmu pengetahuan dan keterampilan kepada mitra yang dituju. 2). Model Community Development, yaitu pendekatan yang dilakukan dengan melibatkan petugas kesehatan dan masyarakat secara langsung sebagai subyek dan objek pelaksanaan kegiatan PKM. Pendekatan ini diharapkan

untuk lebih meningkatkan motivasi mitra menjadi lebih baik, serta berupaya meningkatkan kapabilitas dari mitra melalui pemberdayaan. 3). Model Participatory Rural Appraisal (PRA) yang menekankan keterlibatan masyarakat dalam keseluruhan kegiatan, mulai dari perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi program kegiatan. Mitra terlibat dalam penentuan prioritas masalah dan rencana kegiatan yang akan dilakukan. Kegiatan yang direncanakan mendapatkan persetujuan dari mitra dan pemerintah setempat. 4). Persuasif, pendekatan secara sosial yang dilakukan, yang bersifat motivasi dan dukungan tanpa adanya unsur keterpaksaan atau ancaman untuk berperan aktif secara total dalam setiap program yang akan dilakukan. Adapun jumlah mitra dalam kegiatan ini adalah sebanyak 20 orang Guru Sekolah Dasar, sebagai tambahan juga diberikan edukasi khusus kepada siswa putri kelas 4-6 SD yang berjumlah sekitar 50 orang.

Adapun tahapan pelaksanaan solusi yang ditawarkan dimulai dari tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tiga tahapan tersebut diuraikan sebagai berikut.

a. Persiapan kegiatan yang dilakukan mencakup

- 1) Melakukan observasi awal pada lokasi mitra, untuk menggali masalah dan potensi yang ada untuk penentuan kegiatan pengabdian masyarakat,
- 2) Menyusun kesepakatan kegiatan pengabdian dengan mitra berdasarkan masalah dan solusi yang dipilih,
- 3) Koordinasi dengan stakeholder terkait, seperti: instansi atau pemerintah Desa Tamangapa
- 4) Menentukan dua orang koordinator dari tim pengusul sebagai koordinator lapangan pada masing-masing mitra untuk memudahkan komunikasi selama kegiatan berlangsung.
- 5) Melakukan sosialisasi dengan mengundang seluruh stakeholder terkait pelaksanaan kegiatan pada mitra,
- 6) Persiapan dan penyusunan bahan/modul/materi pelatihan oleh tim pengusul,
- 7) Melakukan literature review referensi terbaru tentang kesehatan reproduksi (Suparman et al., 2019)
- 8) Menyediakan buku pegangan bagi setiap peserta pelatihan untuk memonitor perkembangan pengetahuan dan keterampilan masing-masing volunteer.

b. Pelaksanaan kegiatan

Pelatihan dilaksanakan selama 2 hari. Adapun materi pelatihan yang diberikan yaitu: 1). Materi Pelatihan Menghadapi Menstruasi Pertama, 2) Materi Pelatihan Manajemen Kebersihan Menstruasi (Hendrawan, 2017).

Adapun uraian masing-masing pelaksanaan kegiatan sebagai berikut;

Langkah pelaksanaannya;

- a) Fasilitator mengucapkan salam
- b) Fasilitator menjelaskan tujuan pelatihan
- c) Fasilitator membuat peraturan dasar selama pelaksanaan pemberian materi kepada mitra melalui Do's dan Dont's dengan aktivitas sebagai berikut
 - 1) Membuat dalam flip chart 2 kolom. Masing-masing berjudul Do's and Dont's.
 - 2) Fasilitator meminta mitra untuk menyebutkan Do's and Dont's selama pelatihan berlangsung.
 - 3) Fasilitator mencatat semua usulan apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan peserta dikertas flip chart.
 - 4) Fasilitator dan peserta menyepakati usulan sebagai pedoman tata tertib selama pelatihan.
- d) Harapan tentang Pelatihan
 - 1) Fasilitator membagikan kertas sticky note ke masing-masing peserta dan meminta menuliskan dengan spidol kecil apa saja yang mereka harapkan dari pelatihan ini
 - 2) Fasilitator diberi waktu selama 5 menit untuk menuliskannya dan menempelkannya dikertas flip chart
 - 3) Harapan peserta tentang pelatihan akan dibaca di akhir pelatihan.
- e) Lembar kerja
 - 1) Fasilitator menyiapkan satu lembar kerja flip chart yang ditempelkan di dinding untuk peserta dapat menuliskan apapun tentang pertanyaan atau yang hendak memberikan tanggapan atau memberikan masukan terhadap pelatihan.
 - 2) Mitra/ peserta dapat mengisi lembar kerja kapan saja selama proses pelatihan berlangsung.
 - 3) Fasilitator mengecek lembar kerja dan menjawab pertanyaan atau merespon pernyataan yang tersedia.

- f) Pelaksanaan Games
- Pada proses pelaksanaannya, diuraikan sebagai berikut;
- 1) masing-masing peserta akan dibagikan kartu data statistic MKM
 - 2) peserta akan berjalan mengelilingi ruangan, mengikuti music dan ketika music berhentimasing-masing akan mencari pasangan.
 - 3) Secara bergantian tanyakan dan kemudian bacakan data yang dimiliki
 - 4) Setelah selesai, peserta menukar kartu dengan pasangan dan Kembali mengelilingi ruangan untuk mencari pasangan lainnya.
 - 5) Fasilitator menghentikan games dan meminta peserta untuk duduk Kembali
 - 6) Tanyakan apa pengetahuan baru yang diperoleh dari permainan tadi
 - 7) Tutup sesi dengan mengucapkan salam
- c. Monitoring dan evaluasi
- Pada akhir program pelatihan, dilakukan evaluasi terhadap peserta pelatihan tentang materi pelatihan yang diberikan. Evaluasi dilakukan langsung oleh pemateri, baik dalam bentuk ujian secara tertulis maupun dalam bentuk tanya jawab secara langsung. Bentuk evaluasi dilakukan dengan pre-post-test dengan menggunakan lembar evaluasi dan observasi tertentu yang telah disusun oleh tim pengusul. Apabila dinilai masih kurang, maka akan ditambahkan waktu untuk penyajian ulang materi yang dianggap masih kurang ataupun belum sesuai dengan hasil yang diharapkan. Pelaksanaan Pre-post Test diuraikan sebagai berikut;
- a. Pre Test pada proses pelaksanaannya;
 - 1) Di awal penyajian materi Fasilitator membagikan lembar pre-test kepada peserta
 - 2) Peserta diberikan kesempatan bertanya jika ada soal yang kurang jelas
 - 3) Peserta diminta menyelesaikan pretest dalam waktu 15 Menit
 - b. Post Test pada proses pelaksanaannya;
 - 1) Di akhir penyajian materi Fasilitator membagikan lembar post-test kepada peserta
 - 2) Peserta diberikan kesempatan bertanya jika ada soal yang kurang jelas
 - 3) Peserta diminta menyelesaikan post test dalam waktu 15 Menit

Kontribusi Mitra: Aktif terlibat secara aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan. Bersedia untuk dievaluasi dalam rangka monitoring dan evaluasi pelaksanaan kegiatan. Memberikan informasi akurat tentang kondisi di lapangan serta perkembangan pelaksanaan program di lokasi mitra. Memberikan dukungan sarana dan teknis pelaksanaan PKM. Mengembangkan strategi pelaksanaan pelestarian hasil PKM pasca Program. Kontribusi Pemda: turut terlibat dalam setiap kegiatan. Bertanggung jawab terhadap kelancaran seluruh kegiatan yang dilaksanakan dilapangan. Oleh karena itu, tim pengusul wajib meminta persetujuan kegiatan dan melaporkan setiap kegiatan yang dilaksanakan terhadap pemda setempat. Mendorong keaktifan mitra dan tokoh masyarakat lainnya dalam pelaksanaan PKM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Bentuk Kegiatan:

Kegiatan dilakukan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab Pelatihan dilaksanakan pada tanggal 28 September 2022 pada pukul 13.00 WITA-15.30 WITA bertempat di SD 9 Kalukue Desa Tamangapa Kec. Ma'rang Kabupaten Pangkep.

Materi pelatihan berupa Materi Pelatihan Menghadapi Menstruasi Pertama, dan Materi Pelatihan Manajemen Kebersihan Menstruasi (Setiabudi, 2021). Adapun materi yaitu sebagai berikut;

2. Peserta/ Partisipan Masyarakat Sasaran

Seluruh peserta terdiri dari seluruh guru Sekolah dasar yang ada di SD 9 Kalukue berjumlah sekitar 9 orang ditambah dengan guru lain di sekitar sekolah.

3. Tinjauan Hasil yang Dicapai

- a. Diperoleh peningkatan pengetahuan yang dibuktikan dengan hasil pre post test yang dilakukan kepada peserta
- b. Terjadi peningkatan keterampilan berdasarkan hasil tanya jawab yang dilakukan kepada peserta.

4. Dokumentasi Foto Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 1. Dokumentasi Dosen Pengabdian UMI Bersama Mitra



Gambar 2 Pelaksanaan Kegiatan Pre-Test peserta Pelatihan



Gambar 3 Penyajian Materi Pelatihan



Gambar 4 Kegiatan Diskusi dan Tanya Jawab

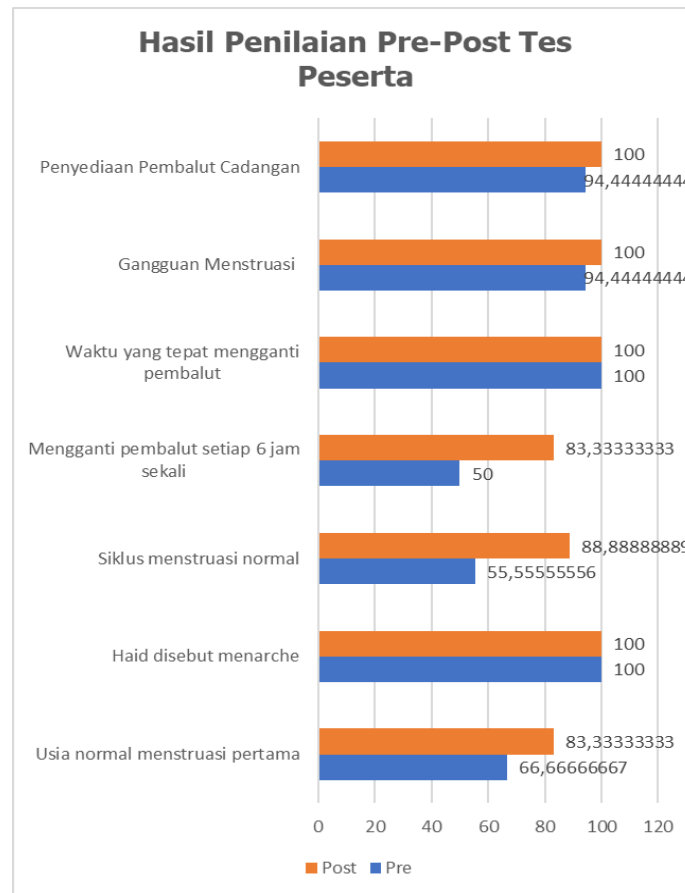


Gambar 5 Arahan Pelaksanaan Post-Tes



Gambar 6 Lanjutan Sesi Tanya Jawab

Evaluasi Kegiatan



Grafik 1
Hasil Pre-post Test Peserta

2. Permasalahan dan Hambatan

- a. Dalam pelaksanaan kegiatan hampir tidak ada kendala yang dihadapi, keaktifan dan antusias dari peserta cukup tinggi dalam mengikuti kegiatan. Namun terdapat 1 orang peserta yang tidak dapat menyelesaikan kegiatan karena anaknya sakit sehingga harus pulang sebelum selesainya kegiatan.
- b. Stigma yang masih melekat pada masyarakat bahwa pemahaman tentang pentingnya penanganan menstruasi yang hanya untuk kaum wanita masih cukup terasa, hal ini diketahui dengan masih adanya peserta laki-laki yang sungkan dalam menyampaikan pendapat tentang materi menstruasi.

SIMPULAN

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan ada peningkatan pengetahuan dan keterampilan dari peserta pelatihan. Hal ini dapat ditunjukkan dari hasil pre post test serta hasil diskusi dan tanya jawab kepada seluruh peserta pelatihan.

SARAN

Berdasarkan hasil evaluasi hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan kegiatan. Sebaiknya pelaksanaan kegiatan edukasi untuk upaya menghadapi menstruasi awal dan manajemen kebersihan juga diberikan langsung kepada siswa yang berpotensi untuk mengalami menstruasi. Sebaiknya setiap sekolah disediakan fasilitas untuk mendukung upaya manajemen kebersihan saat menstruasi kepada siswa remaja putri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Universitas Muslim Indonesia yang telah memberikan fasilitas pendanaan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, serta kepada mitra Sekolah Dasar 9 Kalukue yang telah bersedia untuk bekerjasama dalam efektifitas pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Erdian, A. (2021). Remaja dan Pubertas. <https://drive.google.com/drive/folders/1KJScTovkvW2U0DeYOqSzCMSyL5Z3dzcu?usp=sharing>. Diakses pada 9 Juni 2021.
- Hendrawan, R. dan S. R. M. (2017). Pelatihan Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM). [Presentasi Power Point].
- Setiabudi, W. (2021). Sanitasi Sekolah dan Manajemen Kebersihan Menstruasi. [Presentasi Power Point]. Yayasan LeiNA. (2021). Pelatihan Manajemen Menstruasi (MKM) Bagi Guru Sekolah Dasar. Makassar.
- Mustari, M. (2016). Sosiologi Kesehatan Kajian Perubahan Sosial atas Penerimaan Metode Vasektomi.
- Andi, M. (2018). Remaja dan Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Perpustakaan Nasional.
- Sinaga, E., Saribanon., N., Supriatin, et. al. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi. Penerbit; Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Suparman, S. R., Muchlis, N., Multazam, A. M., Nasrudin, & Samsualam. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang Pelayanan Antenatal Care (ANC) di Puskesmas Tabaringan Kota Makassar Tahun 2018. *Sinergitas Multidisiplin Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi*, 2, 71–77.