



## Manajemen Kesehatan Menstruasi pada Remaja PPA GKII Eklesia Sikumana, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur

Marlyin S. Junias<sup>\*1</sup>, Windy Anisa Veryany Fanggi<sup>2</sup>, Ery Jit Pellokila<sup>3</sup>, Luisa Oktaviana Eluama<sup>4</sup>

<sup>1, 2, 3, 4</sup> Universitas Nusa, Indonesia

Email Koresponden: [marlyin.junias@staf.undana.ac.id](mailto:marlyin.junias@staf.undana.ac.id)<sup>1\*</sup>

### Info Artikel

Riwayat Artikel  
Diajukan: 2024-04-15  
Diterima: 2024-06-06  
Diterbitkan: 2024-09-2

Kata Kunci:  
Kesehatan Reproduksi;  
Menstruasi; Remaja

Keywords:  
Reproductive Health;  
Menstruation; Adolescents



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2024 Marlyin S. Junias, Windy Anisa Veryany Fanggi, Ery Jit Pellokila, Luisa Oktaviana Eluama

### ABSTRAK

Ruang lingkup kesehatan reproduksi diuraikan dalam pendekatan siklus hidup, salah satunya adalah fase remaja. Remaja memiliki pengetahuan yang buruk dalam menjaga kebersihan menstruasi. Pengetahuan remaja yang rendah karena akses informasi yang kurang berpengaruh terhadap masalah perilaku dan kesehatan reproduksi. Salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku remaja adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi (MKM). Pemberian informasi melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai Manajemen Kesehatan Menstruasi. Pengabdian ini dilakukan di GKII Eklesia, dengan metode ceramah, tanya jawab, dan simulasi. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan peserta aktif mengikuti kegiatan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja PPA GKII Eklesia tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi (MKM).

### ABSTRACT

The scope of reproductive health is described in a life cycle approach, one of which is the adolescent phase. Adolescents have poor knowledge of maintaining menstrual hygiene. Adolescents' knowledge is low because access to information has little influence on behavioral and reproductive health problems. One effort to increase knowledge and change adolescent behavior is by providing health education about Menstrual Health Management (MKM) and providing information through community service activities to increase teenagers' knowledge regarding Menstrual Health Management. This service was carried out at GKII Ekklesia, using lecture, question and answer, and simulation methods. This activity ran smoothly and participants actively took part in the activity. The results show that there is an increase in PPA GKII Eklesia teenagers' knowledge about Menstrual Health Management (MKM).

Cara mensitasi artikel:

Junias, M.S., Fanggi, W.A.V Pellokila, E.J., Eluama, L.O. (2024). Manajemen Kesehatan Menstruasi Pada Remaja PPA GKII Eklesia Sikumana, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur. *JPKMU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan Galuh*, 1(1), 163-168. <https://jurnal.unigal.ac.id/jpkmu/article/view/14923>



## PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi adalah bagian dari siklus hidup seseorang untuk menentukan kualitas dan status kesehatan secara umum (Apriyanti & Pratiwi, 2017). Pendekatan siklus hidup dalam kesehatan reproduksi. Dengan demikian masalah kesehatan yang berhubungan dengan sistem reproduksi dapat dicegah (Rohan dkk, 2017).

Salah satu dari fase kehidupan itu adalah tahap remaja. UU No.36 tahun 2009 kesehatan reproduksi adalah keadaan sehat secara utuh yang berkaitan dengan proses reproduksi. Dalam Permenkes RI No 25 tahun 2014, dikatakan remaja dalam rentang usia 10-18 tahun (Kemenkes RI, 2014).

Remaja memiliki perilaku yang kurang baik dalam menjaga kebersihan menstruasi (Hastuti & Pramana, 2019). Penelitian sebelumnya rendahnya pengetahuan berpengaruh terhadap perilaku kesehatan reproduksi remaja (Aritonang, 2015; Djama, 2017; Ulfah, 2019). Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku remaja yaitu memberikan informasi tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi (MKM), yaitu merubah perilaku dalam menerapkan *personal hygiene* selama masa menstruasi. Dimana remaja wanita saat masa menstruasi dapat memakai tampon yang bersih, mengganti sesering mungkin, dapat mengakses toilet, sabun, dan air bersih (Sahin, 2015).

Hasil survey awal serta diskusi dengan guru PPA, menemukan bahwa remaja PPA GKII Eklesia Sikumana belum pernah mendapatkan informasi tentang kesehatan reproduksi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan syang bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja sehingga adanya perubahan perilaku kebersihan diri yang baik dan benar selama masa menstruasi.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di GKII Eklesia Sikumana, Kota Kupang, NTT. Kegiatan ini dilakukan oleh Mahasiswi Program Studi Pascasarjana, Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana. Remaja PPA menjadi peserta dalam kegiatan ini. Pelaksanaan kegiatan dalam tiga tahap :

1. Survey awal untuk mengetahui masalah dan tindakan yang akan dilakukan. Selanjutnya koordinasi dengan pihak ketua remaja PPA. Tim mempersiapkan materi penyuluhan, desain media promosi kesehatan (leaflet), pengadaan pembalut dan waktu pelaksanaan kegiatan.



2. Penyuluhan dan diskusi dengan pemberian informasi mengenai Manajemen Kesehatan Menstruasi, penyerahan media promosi kesehatan (leaflet), serta diskusi terkait materi yang telah diberikan.
3. Hasil akhir dari kegiatan ini yaitu pemberian test mengenai materi yang telah diberikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di GKII Eklesia Sikumana, Kota Kupang, NTT pada tanggal 18 Juni 2024. Peserta dalam kegiatan ini sebanyak 30 remaja PPA. Kegiatan pengabdian diawali dengan penerimaan oleh guru PPA, dilanjutkan dengan *pre-test*, menunjukkan hasil sebesar (80%) remaja tidak mengetahui tentang menstruasi, dan bagaimana menjaga kebersihan diri yang baik dan benar selama menstruasi. Teori L.Green, pengetahuan menjadi salah satu penyebab dalam menentukan perilaku individu.

Tahap berikutnya adalah pemberian penyuluhan dan edukasi tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi. Remaja antusias memperhatikan serta terlibat dalam diskusi. Diharapkan informasi yang diberikan dapat membekali remaja dalam mempersiapkan diri dalam menstruasi pertamanya dan juga dalam pengatahuannya dalam kebersihan selama masa haid. Laporan UNICEF tahun 2015, pemberian informasi kepada remaja tentang kesehatan reproduksi dan yang belum mengalami menstruasi sangat diperlukan sehingga dengan pengetahuan tersebut, remaja memiliki kesiapan yang lebih baik.



Gambar 1. Penyuluhan PPA di GKII Eklesia

Kegiatan pengabdian berjalan dengan lancar dan diberikan tes pada akhir kegiatan untuk menilai pemahaman peserta terkait manajemen kesehatan menstruasi.

Tabel 1. Pengetahuan Remaja PPA Mengenai Manajemen Kesehatan Menstruasi

	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
--	-----------------	------------------

Pengetahuan	N	%	n	%
Baik	3	10	28	93,3
Cukup	3	10	2	6,7
Kurang	24	80	0	0
Total	30	100	30	100

Hasil *post-test* menunjukkan sebesar (93,3%) remaja mengalami peningkatan pengetahuan. Pengetahuan remaja putri yang baik akan berpengaruh pada perubahan perilaku (Phytagoras, 2018).

Remaja perlu mengetahui tentang kesehatan reproduksi, salah satunya tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi. Kegiatan diakhiri dengan foto bersama dan penyerahan *goodie bag* kepada para remaja dan guru PPA. Diharapkan adanya kegiatan berkelanjutan yang dapat meningkatkan pengetahuan serta mendorong perubahan perilaku mengenai kesehatan reproduksi.

## SIMPULAN

Kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja tentang kesehatan menstruasi. Pemberian materi dengan penyuluhan dapat membekali remaja dalam menghadapi menstruasi pertamanya dengan tepat. Keterlibatan dan dukungan guru PPA juga menjadi faktor pendukung dalam tercapainya tujuan dari pengabdian yang dilakukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, & Pratiwi. (2017). Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan. Promosi dan Permasalahannya dalam Pelayanan Kesehatan dan Keperawatan. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Aritonang, T. R. (2015). Hubungan pengetahuan dan sikap tentang kesehatan reproduksi dengan perilaku seks pranikah pada remaja usia (15-17 tahun) di SMK Yadika 13 Tambun, Bekasi. *Jurnal Ilmiah Widya*, 3(2), 61.
- Djama, N. T. (2017). Kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 30-34.
- Hastuti, R. K. D., & Pramana, R. P. (2019). Studi Kasus Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) Siswa SD dan SMP di Indonesia. Draft Laporan: The SMERU Research Institute.
- Kemendes RI. 2014. Pedoman Standar nasional pelayanan kesehatan reproduksi remaja (PKPR).



Kemkes.Jakarta

Pythagoras, K. C. (2018). Personal Hygiene Remaja Putri Ketika Menstruasi. Jurnal PROMKES, 5(1):12-24. Rohan, dkk. (2017). Buku Kesehatan Reproduksi. Pengenalan Penyakit Menular Reproduksi dan Pencegahan.

Jawa Timur: Inti medika.

Sahin, M. (2015). Guest editorial: Tackling the stigma and gender marginalization related to menstruation via

WASH in schools programmes. In *Waterlines*, 34(1): pp. 3-6.

Ulfah, M. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku seksual pranikah pada remaja SMP dan SMA

di wilayah eks-kota administratif Cilacap. *Medisains*, 16(3), 137-142.

Unicef. (2015). Manajemen Kebersihan Menstruasi di Indonesia. Jakarta: Aliansi Remaja Independen.

