



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN KESEHATAN

SURAT TUGAS

Nomor : 3D /F.7-UMJ/III/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. dr. Muhammad Fachri, Sp.P, FAPSR, FISR
NID/NIDN : 20.1096/0308097905
Jabatan : Dekan Fakultas Kedokteran dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jakarta

dengan ini menugaskan :

1. Aning Subiyatin, SST, MKes (penulis 2)
2. Nuryaningsih, MKeb (penulis 2)
3. Dr Fatimah, SST, MKM (penulis 3)

Untuk melakukan publikasi hasil Pengabdian Kepada Masyarakat berupa jurnal yang berjudul “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Manajemen Kebersihan Menstruasi Remaja pada Masa Pandemi COVID-19” <http://forikes-ejournal.com/index.php/SF/index>, jurnal nasional terindeks SINTA 3 dan di terbitkan oleh Forum Ilmiah Kesehatan.

Demikian surat tugas ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan sebagai amanah.

Jakarta, 1 Maret 2023

Dekan,



Dr. dr. Muhammad Fachri, Sp.P., FAPSR., FISR

NID/NIDN: 20.1096/0308097905

Menstrual Hygiene Management Practices for School-age Children during the Covid-19 Pandemic

Aning Subiyatin

Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta; aningsubiyatin@umj.ac.id
(koresponden)

Nuryaningsih

Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta; nuryaningsih@umj.ac.id

Fatimah

Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta; fatimah@umj.ac.id

Putri Malika Prastiari

Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta; putrim564@gmail.com

ABSTRACT

Adolescence is a transition period from childhood to adulthood, marked by menstruation, and requires special attention. Practicing Menstrual Hygiene Management (MHM) is crucial to prevent reproductive tract infections and other complications. Purpose: This study aims to discover how MHM practices and related factors were during the COVID-19 pandemic. Methods: The research design used was quantitative analytic, with a cross-sectional approach. The number of samples was 156 respondents—data collection by interviews and questionnaires. The dependent variable in this study was the practice of menstrual hygiene management; the independent variables were student characteristics, characteristics of students' parents, knowledge of menstruation, the experience of menstruation, and sources of information. Data analysis with chi-square test. Results: The MHM practice at SMPN 232 was in a suitable category at 55.1%, the majority of MHM knowledge was 51.9% good, and the variables of knowledge, father's education was not related to MHM practice, and mother's education were associated with MHM practice. Conclusion: MHM practice at SMPN 232 has been going well, and the mother's education variable was associated with MHM practice..

Keywords: menstruation;, menstrual hygiene management; teenagers

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, yang ditandai dengan menstruasi dan memerlukan perhatian khusus. Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) penting untuk dipraktikkan guna mencegah infeksi saluran reproduksi dan komplikasi lainnya. Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana praktik MKM dan faktor yang berhubungan pada masa pandemic COVID-19 . Metode : Desain penelitian yang digunakan, yaitu analitik kuantitatif, dengan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel sebesar 156 responden. Pengumpulan data dengan wawancara dan kuisioner. Variabel dependen dalam penelitian ini praktik manajemen kebersihan menstruasi, variabel independennya adalah karakteristik siswa, karakteristik orang tua siswa, pengetahuan menstruasi, pengalaman menstruasi dan sumber informasi. Analisis data dengan uji chi-square. Hasil : Praktik MKM di SMPN 232 dalam kategori baik 55,1%, mayoritas pengetahuan MKM 51,9% sudah baik, variabel pengetahuan, pendidikan ayah, pendidikan ibu tidak berhubungan dengan praktik MKM. Kesimpulan: praktik MKM di SMPN 232 sudah berjalan dengan baik dan variabel pendidikan ibu berhubungan dengan praktik MKM.

Kata kunci: menstruasi; manajemen kebersihan menstruasi; remaja

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Tantangan baru dalam kehidupan sehari-hari banyak ditemukan pada masa pandemic COVID-19, tak terkecuali remaja. Dampak nyata yang dirasakannya adalah kemampuan mengelola kebersihan dan kesehatannya selama menstruasi. Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, yang ditandai dengan menstruasi. Peristiwa ini memerlukan perhatian khusus karena merupakan tonggak penting dalam kehidupannya. Masa pubertas ditandai adanya pengeluaran darah pertama kali (menarke), maka perlu Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) agar Kesehatan reproduksinya sehat. ⁽¹⁾

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Perempuan harus dapat menggunakan pembalut yang bersih, mengganti pembalut sesering mungkin selama periode menstruasi, dan memiliki akses untuk membuangnya, serta dapat mengakses toilet, sabun, dan air untuk membersihkan diri dalam kondisi nyaman dengan privasi yang terjaga. ^(2,3)

Pada saat menstruasi risiko terkena infeksi lebih besar karena serviks (mulut rahim) dalam kondisi terbuka sehingga memudahkan bakteri untuk masuk ke rongga panggul, selain itu pada saat menstruasi daerah kewanitaan mengalami peningkatan keasaman pH yang memudahkan bakteri jahat berkembang biak dengan mudah. Infeksi pada daerah kewanitaan yang berulang dapat menyebabkan infeksi saluran kencing, infertilitas, kanker serviks, menurunnya imunitas dan infeksi menyeluruh.^(4,5) Hal inilah sebagai dasar mengapa MKM perlu diperhatikan.

Hasil riset Burnet Institute tahun 2015 terhadap 1.159 murid perempuan di Indonesia menemukan bahwa 67% anak perempuan di kota dan 41% anak perempuan di desa, mengganti pembalut setiap 4-8 jam sekali. Sisanya mengganti pembalut kurang dari 2x sehari. Hanya 1 dari 2 anak perempuan yang mencuci tangan sesudah dan sebelum mengganti pembalut. Hanya 63% responden paham mengenai MKM, saat haid pertama terjadi. Sebagian lainnya tidak paham apa yang harus dilakukan. 1 dari 6 anak perempuan di Indonesia terpaksa tidak masuk sekolah saat haid karena cemas, malu dan takut diejek teman.⁽⁵⁾ Ketidacukupan 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.⁽⁶⁾

Praktik MKM ini banyak dipengaruhi oleh pengetahuan dan sumber informasi. Sementara itu, ibu, pendidikan ayah, teman, dan guru merupakan sumber informasi utama tentang menstruasi, tetapi mereka tidak dapat memberikan informasi yang akurat dan menyeluruh tentang menstruasi.^(6,7) Akses informasi tentang MKM baik formal dan informal belum adekuat. Puskesmas tidak memiliki program khusus terkait menstruasi dan MKM. Di sekolah terdapat materi pelajaran terkait menstruasi, tetapi belum memberikan akumulasi pengetahuan tentang menstruasi bagi siswa. Bahkan, di beberapa SD materi tersebut dilewati atau hanya disampaikan sebagian karena kuatnya anggapan sebagai topik sensitif atau tidak pantas dibicarakan laki-laki. Sementara itu, umumnya informan orang tua yang menjadi sumber informasi utama siswa memiliki pemahaman rendah terhadap konsep maupun praktik MKM. Mereka biasanya hanya memberi informasi setelah anaknya mendapatkan menstruasi. Hanya 3 dari 22 (13,6%) informan orang tua yang memberikan informasi tentang menstruasi dan MKM sebelum anaknya mendapatkan menstruasi. Orang tua juga tidak ada yang memberikan informasi kepada anak laki-lakinya meskipun sebagian kecil dari mereka menyatakan bahwa anak laki-laki perlu mendapatkan informasi menstruasi.⁽⁸⁾

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana praktik MKM pada masa pandemic COVID-19 dan faktor apa yang berhubungan.

Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah pengetahuan, pendidikan ayah, dan pendidikan ibu berhubungan dengan praktik MKM.

METODE

Desain penelitian yang digunakan, yaitu analitik, kuantitatif, dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian seluruh siswi SMPN 232 Jakarta Timur. Jumlah sampel ditentukan dengan rumus Slovin sebesar 156 responden. Kriteria inklusi, bersedia menjadi responden, sudah mengalami menstruasi, responden terdaftar sebagai siswa aktif SMPN 232. Kriteria eksklusi belum mengalami menstruasi. Cara pengambilan sampel secara sistematis random sampling. Lokasi penelitian di SMPN 232 Jakarta Timur. Pengumpulan data dilakukan oleh enumerator yang sudah dilatih dan dibantu oleh guru bagian kesiswaan. Alat pengumpul data kuisioner, Kuisioner diadopsi dari Depdiknas, 2017 dan Despardhe, 2018 dan sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Variabel independennya adalah karakteristik siswa, karakteristik orang tua siswa, pengetahuan menstruasi, pengalaman menstruasi dan sumber informasi, sedangkan variabel dependennya praktik MKM. Karakteristik siswa meliputi pengetahuan, kelas, dan agama. Variabel pengetahuan dikategorikan baik dan kurang, sedangkan karakteristik orang tua, yaitu pendidikan dan pekerjaan. Pada variabel pendidikan dikategorikan SD-SMP dan SMA-PT, pekerjaan dikategorikan bekerja dan tidak bekerja. Pengetahuan menstruasi meliputi definisi menarke, tempat terjadinya haid, penyebab perdarahan haid, pengalaman menstruasi meliputi kapan usia menarke, apakah menstruasi teratur, ada tidaknya gejala menstruasi, apakah ada nyeri menstruasi, seberapa parah nyeri menstruasi, praktik MKM meliputi jenis pembalut yang digunakan, berapa kali ganti pembalut dalam sehari, cuci tangan setelah ganti pembalut, bagaimana cara membuang pembalut, apakah kamar mandi berfungsi dengan baik, apakah kamar mandi terpisah antara laki-laki dan perempuan. Analisis data secara *chi square*. Penelitian ini sudah lulus etik dari komisi etik FKK UMJ No 145/PE/KE/FKK-UMJ/VII/2022.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa perilaku MKM siswi SMPN 232 masuk kategori baik 55,1 % dan buruk 44,9%. Pengetahuan tentang menstruasi baik sebesar 51,9% dan kurang 48,1 %. Siswi yang terlibat sebagai responden sebagian besar adalah kelas 7 sebanyak 44,9%. Rata-rata umur siswi kelas 7 adalah 13 tahun, kelas 8 berumur 14 tahun, dan kelas 9 berumur 15 tahun. Sebanyak 94,8% siswi beragama Islam, mayoritas 81,4% pendidikan ayah SMA-PT, rata-rata berpendidikan SMA. Status pekerjaan ayah adalah bekerja sebanyak 95,2%. Pekerjaan ayah sebagian besar adalah sektor informal (ojek online, buruh, pedagang kali lima) dan terdapat 5,8% tidak bekerja karena pensiun. Karakteristik ibu siswi SMPN 232 mayoritas 71,2% berpendidikan SMA-PT dan mayoritas ibu rumah tangga sebanyak 80,1% (Tabel 1).

Tabel 1. Karakteristik siswi dan orang tua SMPN 232 Jakarta Timur pada praktik manajemen kebersihan menstruasi tahun 2022

Variabel	Frekuensi	Persentase
Praktik manajemen kebersihan menstruasi		
- Buruk	70	44,9
- Baik	86	55,1
Pengetahuan		
- Kurang	81	48,1
- Baik	75	51,9
Kelas		
- Kelas 7	70	44,9
- Kelas 8	47	30,1
- Kelas 9	39	25
Agama		
- Islam	148	94,8
- Kristen	8	5,2
Pendidikan ayah		
- SD-SMP	29	18,6
- SMA-PT	127	81,4
Pekerjaan ayah		
- Tidak bekerja	9	5,8
- Bekerja	147	95,2
Pendidikan ibu		
- SD-SMP	45	28,8
- SMA-PT	111	71,2
Pekerjaan ibu		
- Tidak bekerja	125	81,1
- Bekerja	31	19,9

Pada tabel 2 menggambarkan menarke siswi SMPN 232 mayoritas 50,6% berusia 12 tahun dengan nilai mean 11,6, median 12 dan modus 12, rentang usia menarke 9-13 tahun. Sebanyak 59% siswi sudah mengalami menstruasi secara teratur. Jumlah darah saat menstruasi dilaporkan 57,1 % dalam kategori banyak (3-4 kali ganti softek/ hari). Sebanyak 69,9% siswi menjawab “ya” ada tidaknya tanda dan gejala sebelum menstruasi. Adapun tanda dan gejala tersering yang dirasakan adalah perubahan mood dan timbulnya jerawat. Nyeri menstruasi dialami 78,8% siswi, keluhan kadang nyeri/kadang tidak ditemukan 57,1%. Pada saat menstruasi siswi tetap hadir ke sekolah dilaporkan ada 78,8% dan siswanya terlapor tidak masuk sekolah dengan alasan terbanyak pusing/nyeri/kram perut. Lama ketidakhadiran mereka 1-3 hari. Mayoritas siswi 93,6% sudah pernah berdiskusi atau mendapatkan informasi tentang menstruasi dari ibunya, dan sebaliknya sebanyak 90,4% tidak pernah berdiskusi atau mendapatkan informasi tentang menstruasi dari ayah.

Tabel 2 Pengalaman Menstruasi dan Sumber Informasi Siswi SMPN 232 Jakarta Timur pada praktik manajemen kebersihan menstruasi tahun 2022

Pertanyaan	Frekuensi	Persentase
Pengalaman menstruasi		

Usia menarke		
Mean		11,6
Range		9-13
Lanjutan		
Pertanyaan	Frekuensi	Persentase
- 9	3	1,9
- 10	12	7,7
- 11	46	29,5
- 12	79	50,6
- 13	16	10,3
Apakah menstruasi anda teratur		
- Ya	92	59
- Tidak	57	36,5
- Tidak tahu	7	4,5
Ada tidaknya tanda dan gejala sebelum menstruasi		
- Tidak	47	30,1
- Ya	109	69,9
Berapa jumlah darah yang keluar saat menstruasi?		
- Tidak tahu	8	5,1
- Sedikit (1-2 kali ganti softek)	59	37,8
- Banyak (3-4 kali ganti softek)	89	57,1
Apakah anda mengalami nyeri menstruasi?		
- Ya	123	78,8
- Tidak	33	21,2
Seberapa parah nyeri menstruasi anda?		
- Tidak nyeri	33	21,2
- Sedikit nyeri	24	15,4
- Nyeri beberapa hari	10	6,4
- Kadang nyeri, kadang tidak	89	57,1
Jika anda menstruasi apakah anda tidak hadir ke sekolah?		
- Tidak	143	94,9
- Ya	13	5,1
Jika ya, berapa lama anda tidak hadir ke sekolah?		
- Tidak menjawab	143	91,7
- 1-3 hari	12	7,7
- > 3 hari	1	6
Apakah ada pantangan selama menstruasi?		
- Datang ke tempat ibadah (masjid, gereja, pura)	136	87,2
- Kebersihan diri (keramas, mandi)	18	11,5
- Pantang makan (daging, ikan)	2	1,3
Sumber Informasi		
Apakah anda berbicara/diskusi/dapat informasi tentang menstruasi dari ibu?		
- Pernah	146	93,6
- Tidak pernah	7	4,5
Pertanyaan	Frekuensi	Persentase
- Tidak tahu	3	1,9
Apakah anda		

berbicara/diskusi/dapat informasi tentang menstruasi dari ayah?		
Lanjutan		
Pertanyaan	Frekuensi	Persentase
- Pernah	12	7,7
- Tidak pernah	141	90,4
- Tidak tahu	3	1,9

Tabel 3 menggambarkan bahwa sebagian besar siswi (60,5%) mempunyai pengetahuan kurang melakukan praktik MKM dengan baik, sedangkan diantara siswi yang pengetahuan baik ada 49,3% melakukan praktik MKM dengan baik. Pada variabel pendidikan ayah SD-SMP 41,4% melakukan praktik MKM dengan baik, sedangkan pendidikan ayah SMA-PT sebagian besar 58,3% melakukan praktik MKM dengan baik. Variabel pengetahuan ibu yang berpendidikan SD-SMP 37,8% melakukan praktik dengan baik, sedangkan pendidikan ibu SMA-PT sebagian besar 62,2% melakukan praktik MKM dengan baik.

Nilai p untuk masing-masing faktor adalah pengetahuan = 0,215, pendidikan ayah 0,149 dan pendidikan ibu 0,009.

Tabel 3. Hubungan pengetahuan, pendidikan ayah, pendidikan ibu dengan praktik MKM di SMPN 232 Jakarta Timur

Variabel	Praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi		Jumlah	P
	Buruk	Baik		
Pengetahuan				
- Kurang	32 (39,5)	49 (60,5)	81(100)	0.215
- Baik	38 (50,7)	37 (49,3)	75 (100)	
Pendidikan ayah				
- SD-SMP	17(58,6)	12 (41,4)	29 (100)	0.149
- SMA-PT	53 (41,8)	74 (58,3)	127 (100)	
Pendidikan ibu				
- SD-SMP	28 (62,2)	17 (37,8)	45 (100)	0.009
- SMA-PT	42(37,8)	69 (62,2)	111(100)	

PEMBAHASAN

Pada saat menstruasi organ keintiman perempuan mengalami peningkatan pH asam sehingga, mempermudah bakteri jahat untuk berkembangbiak. Proses tersebut berdampak luas tidak hanya pada bidang kesehatan, tetapi juga berdampak pada pendidikan, partisipasi sosial dan lingkungan, untuk itu seorang perempuan harus memperhatikan kebersihan diri saat menstruasi. Pada saat menstruasi risiko terkena infeksi lebih besar khususnya organ-organ reproduksi. ^(4,5,9) Pada penelitian ini ditemukan bahwa siswi telah melakukan praktik MKM dengan baik, hasil penelitian ini berbeda di Tinambung, Sulawesi Barat sebagian kecil siswi mempunyai perilaku baik dalam MKM. ⁽¹⁰⁾ Penggantian pembalut disarankan 4-5 jam sekali dan bisa lebih sering jika darah yang keluar banyak. ⁽³⁾ Siswi SMPN 232 semua sudah menggunakan pembalut sekali pakai saat menstruasi dan menggantinya tiap 4-5 jam per hari. Hasil yang sama ditemukan UNICEF di 4 provinsi di Indonesia (Nusa Tenggara Timur, Jawa Timur, Papua dan Sulawesi), yaitu sebagian kecil remaja di pedesaan dan mayoritas di perkotaan mengganti pembalutnya 3-4 jam/ hari atau 5-6 jam /hari, sementara di Tinambung, Sulawesi Barat dilaporkan remaja rata-rata mengganti pembalut 3-4 kali per hari dan 5% siswi melakukan hal ini di sekolah. ^(5,10) Penggantian pembalut ini dilakukan guna mencegah infeksi organ reproduksi, saluran kencing dan iritasi kulit karena pembalut yang penuh darah merupakan media yang baik untuk berkembangbiakan bakteri dan jamur yang mana mudah mengakibatkan iritasi kulit dan penyakit terkait dengan alat reproduksi. ^(3,8,10) Cuci tangan dengan sabun merupakan prinsip dalam mencuci tangan guna mencegah perpindahan bakteri, untuk itu perlu melakukan cuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut. ^(3,10) Pada penelitian ini mayoritas siswi sudah melaksanakan hal tersebut. Temuan yang sama dari laporan penelitian di Jakarta Barat, namun hal ini berbeda dengan temuan di Tinambung, Sulawesi Utara. ^(8,10) Pengelolaan pembalut sekali pakai setelah digunakan, yaitu dibuang ke tempat sampah digunakan dengan cara dibungkus kertas atau plastik ke tempat sampah. ⁽³⁾ Seluruh siswi dalam penelitian ini sudah melakukan cara membuang pembalut sekali pakai dengan benar. Laporan yang sama juga di lakukan oleh siswi SMP di Jakarta Barat. ⁽⁸⁾ Pada penelitian ini praktik MKM dapat dilaksanakan dengan baik karena adanya dukungan fasilitas dari pihak sekolah. Di lokasi penelitian setiap lantai tersedia toilet, sabun, dan tempat sampah. Ruang toilet siswa dan siswi terpisah sehingga

siswi tidak malu untuk mengganti pembalut dan dengan mudah mengakses air bersih. Temuan yang sama juga dilaporkan di SMP Jakarta Barat.⁽⁸⁾

Menstruasi adalah hal yang fisiologis, tetapi di masyarakat masih dianggap sesuatu yang tabu. Banyak norma dan stigma yang berkembang di masyarakat sehingga menjadikan diskriminatif peran gender dan pembatasan budaya. Hal ini mengakibatkan remaja tidak dapat menerima informasi, pendidikan kesehatan menstruasi dan kebersihan yang layak, yang mengakibatkan remaja melakukan pengelolaan manajemen menstruasi sesuai kepercayaan tradisional dan budaya yang ada sebagai sumber referensi., untuk itu diperlukan pendidikan MKM yang adekuat agar praktik MKM berjalan dengan baik. Informasi tentang menstruasi di Jakarta bukan sesuatu yang tabu sehingga perlu disampaikan ke masyarakat, siswa, baik laki-laki maupun perempuan guna kepentingan pendidikan dan Kesehatan.^(8,11) Mayoritas siswi mempunyai pengetahuan yang baik, berbeda dengan hasil dari Tinambung, Sulawesi Barat hanya sebagian kecil siswi yang mempunyai pengetahuan baik.⁽¹⁰⁾

Mayoritas anak perempuan mendapatkan sumber informasi tentang menarke dari orang tua.⁽¹²⁾ Ibu merupakan sumber informasi terpenting tentang menstruasi, dan menjadi sumber informasi pertama bagi mayoritas gadis perkotaan dan sebagian besar gadis pedesaan., selain itu ibu biasanya merupakan sumber informasi utama tentang menstruasi karena ibu lebih dekat dengan anak perempuan dan mempunyai pengalaman dalam menarke dan menstruasi.^(5,13,14) Pada umumnya ibu-ibu di Indonesia memberikan informasi tentang menstruasi setelah anaknya mengalami menstruasi.⁽⁸⁾ Pada penelitian ini hampir semua siswi pernah berdiskusi tentang menstruasi dengan ibunya, ada juga beberapa siswi mengatakan pernah berdiskusi dengan ayahnya. Level pendidikan ayah berhubungan dengan praktik MKM yang baik, namun ini bukan merupakan alasan yang jelas, tetapi kemungkinan pendidikan tinggi akan mempunyai penghasilan yang tinggi juga.⁽⁷⁾ Pendidikan ibu mempunyai pengaruh dalam memberikan informasi secara adekuat.⁽¹⁰⁾ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa level pendidikan ibu mempunyai hubungan dengan praktik MKM akan, tetapi pendidikan ayah tidak berhubungan. .

Berdasarkan penelitian sebelumnya terungkap ada beberapa siswi usia menarke ≤ 10 tahun, penelitian yang sama ditemukan di Amerika Serikat, yaitu usia saat menarke menurun di sebagian besar negara, di India rata-rata usia menarke 13.13 tahun.^(1,15) Hasil survei rata-rata usia menarke di Indonesia (Jawa Timur, Nusa Tenggara Timur, Sulawesi Selatan, Papua), yaitu 12.1-13.2 tahun (16), sementara hasil studi kasus MKM pada siswa SD dan SMP di di Indonesia usia menarke dilaporkan 9 – 14 tahun di DKI, 10 – 13 tahun di NTB, dan 11 – 15 tahun di NTT. Secara keseluruhan, usia 12 tahun atau rentang 11–13 tahun merupakan usia siswa yang paling banyak mendapatkan menarke⁽⁸⁾. Siklus mentruasi pada siswi SMPN 232 dilaporkan sebagian besar berjalan teratur, hal yang sama juga ditemukan di India bahwa mayoritas mempunyai siklus teratur dan siswanya tidak teratur.⁽¹⁾

Premenstrual Syndrome Menstruation (PMS) adalah gejala yang dirasakan sebelum menstruasi atau gejala-gejala yang dapat dirasakan tubuh perempuan sebelum mengalami menstruasi. Keluhan ini tidak dirasakan semua wanita, tetapi sebagian besar wanita mengalaminya. PMS disebabkan oleh perubahan tingkat hormon dalam tubuh wanita yang berdampak pada mood atau emosi.⁽³⁾ Keluhan tersering ditemukan pada penelitian ini adalah perubahan mood, timbulnya jerawat, nyeri pinggang, rasa lelah dan adanya perubahan nafsu makan yang meningkat. Sebagian besar siswi mengatakan mengalami nyeri menstruasi pada penelitian ini. Hal serupa juga ditemukan di India.⁽¹⁾

Pengelolaan MKM yang tidak baik berdampak pada pendidikan wanita karena penurunan konsentrasi dan partisipasi belajar, serta pada peningkatan frekuensi pulang lebih awal dan tingkat ketidakhadiran siswa di sekolah^(3,8) Hasil penelitian UNICEF di Indonesia tahun 2015 ditemukan bahwa 1 dari 6 wanita di Indonesia tidak hadir ke sekolah selama 1 hari atau lebih akibat menstruasi.⁽⁵⁾ Pada penelitian terungkap ada beberapa siswi yang tidak hadir saat menstruasi selama 1-3 hari.

Pada penelitian ini masih ditemukan larangan-larangan yang dilakukan selama menstruasi yang bisa merugikan siswi seperti menjaga kebersihan diri dan pantang makan makanan protein hewani. Menjaga kebersihan diri saat menstruasi sangat diperlukan guna melindungi diri dari bakteri dan bau begitu juga pemenuhan kebutuhan makanan sangat diperlukan untuk mencegah anemia akibat mentruasi.^(3,17) Laporan serupa juga ditemukan dari hasil survei studi kasus di DKI Jakarta, Nusa Tenggara Timur dan Nusa Tenggara Barat.

KESIMPULAN

Praktik MKM di SMPN 232 sudah berjalan dengan baik dan variabel pendidikan ibu berhubungan dengan praktik MKM.

DAFTAR PUSTAKA

1. Deshpande TN, Patil SS, Gharai SB, Patil SR, Durgawale PM. Menstrual hygiene among adolescent girls – A study from urban slum area. *J Fam Med Prim Care* [Internet]. 2018;7(6):1439–45. Available from: <http://www.jfmpc.com/article.asp?issn=2249-4863;year=2017;volume=6;issue=1;spage=169;epage=170;aulast=Faizi>
2. Primadi O. Manajemen Kebersihan Menstruasi Perlu Dipahami [Internet]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. Available from: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20170526/5821018/manajemen-kebersihan-menstruasi-perlu-dipahami/>
3. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah KP dan K. Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru dan Orang Tua [Internet]. Jakarta: Kemendikbud; 2017. 14 p. Available from: <https://plan-international.or.id/wp-content/uploads/2020/05/Buku-Panduan-Kebersihan-Menstrasi-untuk-Guru-dan-Orang-Tua.pdf>
4. Sumarti NTS, Winarsih. Determinan Perilaku Remaja Putri Dalam Kebersihan Genetalia Saat Menstruasi Pada Masa Pandemi Covid-19. *J Kebidanan*. 2021;XIII(02):191–8.
5. Kennedy E, Suriastini W, Macintyre A, Huggett C, Wheen R, Faiqoh, et al. Menstrual Hygiene Management in Indonesia. Burnet Institute. 2015.
6. NU PM, Unicef. Manajemen Kebersihan Menstruasi Dan Pencegahan Perkawinan Anak [Internet]. Pimpinan Pusat Muslimat NU UNICEF. 2020. 1–104 p. Available from: https://www.pma2020.org/sites/default/files/IDR2-MHM_brief-v1-Bahasa_Indonesian-2017-05-03.pdf
7. Sychareun V, Chaleunvong K, Essink DR, Phommavongsa P, Durham J. Menstruation practice among school and out-of-school adolescent girls, Lao PDR. *Glob Health Action* [Internet]. 2020;13(sup2). Available from: <https://doi.org/10.1080/16549716.2020.1785170>
8. Hastuti, Dewi RK, Pramana RP. Studi Kasus tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) Siswa SD dan SMP Pentingnya Fasilitas WASH di Sekolah. 2019.
9. Sommer M, Vasquez E, Worthington N, Sahin M. WASH in Schools Empowers Girls' Education. In: *Proceedings of the Menstrual Hygiene Management in Schools Virtual Conference 2012* [Internet]. 2012. p. 1–36. Available from: <https://www.washinschoolsindex.com/document/79>
10. Hadi EN, Atiqa UD. Menstrual Hygiene Management of Junior High School Students in Rural Areas of Indonesia (Study in Tinambung Sub-District, Poliweli Mandar, West Sulawesi). *J Int Dent Med Res*. 2021;14(3):1230–5.
11. Ha MAT, Alam MZ. Menstrual hygiene management practice among adolescent girls: an urban–rural comparative study in Rajshahi division, Bangladesh. *BMC Womens Health* [Internet]. 2022;22(1):1–15. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01665-6>
12. PH L, Indrayati N, Yuliyanti E. Gambaran Tingkat Ansietas Anak Usia Sekolah Saat Mengalami Menstruasi. *J Kesehat*. 2019;12(2):146–53.
13. Michael J, Iqbal Q, Haider S, Khalid A, Haque N, Ishaq R, et al. Knowledge and practice of adolescent females about menstruation and menstruation hygiene visiting a public healthcare institute of Quetta, Pakistan. *BMC Womens Health* [Internet]. 2020;20(4). Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6945726/pdf/12905_2019_Article_874.pdf
14. Dasgupta A, Sarkar M. Menstrual Hygiene: How Hygienic is the Adolescent Girl? *Community Med* [Internet]. 2008;33(2):77–80. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19967028/>
15. Chumlea WC, Schubert CM, Roche AF, Kulin HE, Lee PA, Himes JH, et al. Age at menarche and racial comparisons in US girls. *Pediatrics* [Internet]. 2003;111(1):110–3. Available from: <https://publications.aap.org/pediatrics/article-abstract/111/1/110/28486/Age-at-Menarche-and-Racial-Comparisons-in-US-Girls?redirectedFrom=fulltext>
16. Davis J, Macintyre A, Odagiri M, Suriastini W, Cordova A, Huggett C, et al. Menstrual hygiene management and school absenteeism among adolescent students in Indonesia: evidence from a cross-sectional school-based survey. *Trop Med Int Heal*. 2018;23(12):1350–63.
17. Saribanon N, Thahir M, Salamah U, Prabowo H, Parouq F, Huda M. Haid dan Kesehatan Menurut Ajaran Islam. *Sekolah Pascasarjana Universitas Nasional*; 2016.