

# Sehat dan Bersih Meski Sedang Haid di SDN 1 Kedak Desa Kedak Kabupaten Kediri

Endah R. Wismaningsih\*, Ratna Frenty N. Khalim, Krisnita D. Jayanti

*Fakultas Ilmu Kesehatan ,Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata*

endah.wismaningsih@iik.ac.id

## ABSTRAK

Masa remaja merupakan suatu masa dimana anak sudah meninggalkan masa kanak-kanaknya menuju dunia dewasa, disertai pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikis dan sosial yang sangat cepat dan kompleks yang ditandai dengan masa pubertas. Rendahnya pengetahuan tentang higiene menstruasi yang baik merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap perilaku higiene menstruasi pada remaja. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai menstruasi/haid melalui promosi kesehatan dengan tema “Sehat dan Bersih Meski Sedang Haid” sebagai upaya meningkatkan kesehatan reproduksi remaja di Desa Kedak Kabupaten Kediri. Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah promosi kesehatan berupa penyuluhan terhadap remaja siswi kelas 5 dan 6 Di SDN 1 Kedak Desa Kedak. Jumlah siswa yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini adalah sebanyak 31 siswa. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa persentase siswa yang mempunyai pengetahuan yang baik tentang higiene menstruasi setelah pelaksanaan promosi kesehatan adalah sebesar 80,6%. Hal ini menunjukkan bahwa promosi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan remaja dalam memahami higiene menstruasi yang baik sebagai upaya meningkatkan kesehatan reproduksi pada remaja serta dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata kunci:** Promosi Kesehatan, Siswi SD, Haid

### 1. PENDAHULUAN

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Menurut peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut Sensus Penduduk 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk (Kemenkes RI, 2015).

Masa remaja merupakan suatu masa dimana anak sudah meninggalkan masa kanak-kanaknya menuju dunia dewasa, disertai pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikis dan sosial yang sangat cepat dan kompleks yang ditandai dengan masa pubertas (Kusmiran, 2011). Sifat khas remaja yaitu memiliki rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa memperhatikan risiko yang dapat terjadi. Sifat dan perilaku berisiko pada remaja tersebut memerlukan ketersediaan pelayanan kesehatan peduli remaja yang dapat memenuhi kebutuhan kesehatan

remaja termasuk pelayanan untuk kesehatan reproduksi (Kemenkes RI, 2015).

Hasil dari SDKI 2012 KRR menunjukkan bahwa pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi belum memadai yang dapat dilihat dengan hanya 35,5% remaja perempuan mengetahui bahwa perempuan dapat hamil dengan satu kali berhubungan seksual, dan juga gejala penyakit menular seksual (Kemenkes RI, 2015). Menurut Bujawati (2017) pengetahuan memiliki hubungan yang signifikan berhubungan dengan personal hygiene selama menstruasi pada santriwati.

Menstruasi/haid merupakan peristiwa penting bagi remaja putri sebagai pertanda siklus masa subur sudah dimulai. Haid juga dapat membuat remaja putri takut dan gelisah, karena beranggapan bahwa darah haid merupakan suatu penyakit, tetapi berbeda perilaku apabila remaja putri tersebut lebih banyak mengetahui terlebih dahulu apa itu haid sebelum haid tersebut terjadi (Komalasari, 2016). Pengetahuan kesehatan akan mempengaruhi perilaku sebagai hasil jangka menengah dari pendidikan kesehatan. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Selanjutnya perilaku kesehatan akan berpengaruh pada meningkatnya indikator kesehatan masyarakat sebagai keluaran (outcome) pendidikan kesehatan (Notoadmodjo, 2003).

Higiene menstruasi merupakan hal yang penting bagi kesehatan dan perkembangan remaja putri. Memastikan bahwa kegiatan sehari-hari tidak terganggu oleh menstruasi berarti menjamin remaja putri tetap dapat pergi ke sekolah atau bekerja dan melaksanakan kegiatan sosial harian seperti biasa. Manajemen Higiene Menstruasi (MHM) yang baik dapat ditujukan pada persepsi dan pantangan sosiobudaya yang potensial untuk

mengecualikan remaja putri berkontribusi pada ketidaksetaraan gender (UNICEF, 2016).

Higiene menstruasi telah diabaikan oleh sektor WASH (*water, sanitation, and hygiene*) sedangkan sektor lain fokus pada seksualitas dan kesehatan reproduksi dan pendidikan. Hasilnya, jutaan wanita dan anak perempuan terus menerus ditolak atas hak terhadap WASH, kesehatan, pendidikan, martabat dan kesetaraan gender (Sarah, Mahon dan Cavill, 2012).

UNICEF Indonesia telah mengidentifikasi pentingnya pendidikan tentang menstruasi baik bagi anak laki-laki maupun perempuan. Dalam kemitraan dengan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, telah dirancang program WASH di Sekolah di Indonesia. Hasil yang dilaporkan meliputi: meningkatnya pengetahuan yang cukup tentang menstruasi sebesar 16% pada perempuan dan 28% pada laki-laki, meningkatnya perasaan salah pada laki-laki bila membully perempuan yang sedang menstruasi sebesar 34% (Sammon,dkk, 2017).

Berdasarkan hal tersebut, maka kegiatan promosi kesehatan bersih dan sehat meski sedang haid dengan cara memberi penyuluhan kesehatan dan memberikan leaflet kepada siswi SD Kelas 5 dan 6 Di SDN 1 Kedak Desa Kedak Kecamatan Semen Kabupaten Kediri perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan siswi tentang higiene menstruasi sebagai upaya meningkatkan kesehatan reproduksi remaja.

## **2. METODE PENGABDIAN**

### **2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian**

Waktu Pelaksanaan kegiatan adalah bulan Nopember 2017. Tempat pelaksanaan kegiatan adalah di SDN 1 Kedak Desa Kedak Kabupaten Kediri.

## 2.2. Metode dan Rancangan Pengabdian

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pemberian promosi kesehatan berupa penyuluhan kepada siswi kelas 5 dan kelas 6 di SDN 1 Kedak Desa Kedak Kecamatan Semen Kabupaten Kediri. Jumlah peserta yang turut berpartisipasi dalam kegiatan ini adalah sebanyak 31 orang. Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini antara lain; media presentasi berupa LCD, Layar proyektor, slide power point, leaflet (yang berisi materi terkait higiene menstruasi; organ reproduksi, pengertian menstruasi, siklus menstruasi, cara higiene saat menstruasi) dan stiker serta kuesioner *pretest-posttest*.

Prosedur pelaksanaan kegiatan ini antara lain: perizinan, persiapan instrumen, kunjungan ke lokasi, registrasi peserta, penyampaian tata cara promosi kesehatan, pembagian dan pengisian lembar *pretest*, pembagian leaflet dan penyampaian materi oleh narasumber. Setelah materi disampaikan, maka dilanjutkan sesi tanya jawab antara peserta dengan pemateri. Pada akhir kegiatan, peserta diberi lembar *posttest* oleh narasumber terkait materi yang telah disampaikan untuk menilai pemahaman mereka terkait higiene menstruasi. Selanjutnya hasil diolah dan dianalisis guna menilai pemahaman peserta dan disusun laporan hingga dapat disusun kesimpulan dan saran terkait higiene menstruasi/haid.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1. Hasil 1

Kegiatan ini telah dilaksanakan di SDN 1 Kedak Desa Kedak Kecamatan Semen Kabupaten Kediri. Siswi kelas 5 dan kelas 6 ikut berpartisipasi dengan menghadiri kegiatan ini sebagai peserta penyuluhan. Hal ini dapat diketahui berdasarkan tabel 1 berikut:

**Tabel 1.** Distribusi Responden dalam Kegiatan Promosi Kesehatan tentang Bersih dan Sehat Meski Sedang Haid Berdasarkan Usia di SDN 1 Kedak Desa Kedak Kab. Kediri

Usia Responden (tahun)	Frekuensi	
	n	%
10	6	19,4
11	12	38,7
12	11	35,5
13	1	3,2
14	1	3,2
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100</b>

Tabel 1 menunjukkan bahwa proporsi peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan lebih banyak berusia 11 tahun (38,7%). Adapun persentase pengetahuan sebelum dan sesudah promosi kesehatan dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

**Tabel 2.** Distribusi Pengetahuan Responden dalam Kegiatan Promosi Kesehatan tentang Bersih dan Sehat Meski Sedang Haid DI SDN 1 Kedak Desa Kedak Kab. Kediri

Pengetahuan	Baik		Kurang Baik		Total	%
	n	%	n	%		
Sebelum	2	6,5	29	93,5	31	100
Sesudah	25	80,6	6	19,4	31	100

Berdasarkan tabel 2. Dapat diketahui sebelum penyuluhan pengetahuan siswi dikategori baik sebanyak 2 (6,5%) dan dikategorikan kurang baik sebanyak 29 (93,5%) dan sesudah penyuluhan pengetahuan siswi mengalami peningkatan dengan jumlah yang dikategorikan baik sebanyak 25 (80,6%) dan dikategorikan kurang baik 6(19,4%).

Hal ini menunjukkan bahwa peserta dapat memahami materi yang disampaikan oleh narasumber. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bujawati

(2017) menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan pengetahuan tentang menstruasi dengan personal hygiene, semakin tinggi tingkat pengetahuan seorang remaja tentang hygiene menstruasi, maka semakin tinggi pula tingkat kesadaran remaja untuk melakukan hygiene menstruasi. Begitupun penelitian yang dilakukan oleh Komalasari (2016) menunjukkan ada pengaruh pengetahuan siswi di Majalengka terhadap kesehatan reproduksi dikarenakan materi tentang kesehatan reproduksi tidak dipelajari secara khusus di sekolah umum, sehingga banyak siswa yang masih belum tahu dengan bahasa medis, selain itu UKS jarang mengadakan pengarahannya tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang kebersihan diri saat haid.

Pengetahuan yang kurang tentang hygiene menstruasi pada remaja putri disebabkan pengaruh kepercayaan dan sosial budaya, dimana jarang dibicarakan secara terbuka atau ada stigma dan/atau tabu seputar menstruasi sehingga remaja memiliki sedikit pemahaman tentang apa yang terjadi pada tubuh mereka. Sehingga remaja putri harus diberi pengetahuan tentang proses menstruasi dan juga tentang kebersihan selama menstruasi untuk dapat menjaga kesehatan mereka (Gustina dan Djannah, 2015). Menurut Ramachandra (2016), sikap orang tua dan masyarakat dalam mendiskusikan isu terkait (menstruasi) adalah penghalang diperolehnya informasi yang benar, terutama di daerah pedesaan. Selanjutnya menstruasi dianggap hal yang memalukan pada kebanyakan budaya.

Upaya peningkatan pengetahuan melalui promosi kesehatan merupakan hal yang sangat penting. Hal ini karena perilaku seseorang berkaitan dengan pengetahuan orang tersebut. Sesuai teori bahwa terbentuknya perilaku dapat terjadi karena

proses kematangan dan dari proses interaksi dengan lingkungan. Pengetahuan seseorang diperoleh dari pengalaman yang berasal dari berbagai macam sumber, pengetahuan ini membentuk keyakinan tertentu sehingga seseorang berperilaku sesuai dengan keyakinan yang dimiliki tersebut. Menurut Maidartati (2016) pengetahuan seseorang berhubungan dengan perilakunya disebabkan pengetahuan yang benar akan hygiene menstruasi mendorong untuk remaja memiliki perilaku yang baik pada saat menstruasi.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang dalam berperilaku kesehatan. Beberapa faktor yang mempengaruhi personal hygiene seseorang adalah pengetahuan, budaya, kebiasaan seseorang dan *body image* (Supatmi dan Adyani, 2015). Menurut Kapoor dan Kumar (2017), perlu mendidik remaja putri mengenai menstruasi, pentingnya dan perawatan hygiene, yang memungkinkan memiliki reproduksi yang sehat di masa yang akan datang.

Pemberian ceramah merupakan tindakan yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang dalam hidupnya dengan menitikberatkan pada upaya peningkatan perilaku hygiene saat haid yang tepat. Selain itu, pemberian leaflet dan stiker berupa media cetak yang dibuat dengan menarik memudahkan siswi untuk memahami pesan yang akan disampaikan. Promosi kesehatan tersebut memberikan stimulus kepada siswi untuk lebih mudah dalam menerima informasi kesehatan khususnya tentang bersih dan sehat meski sedang haid. Berdasarkan penelitian Rahman dan Astuti (2014), diketahui bahwa terdapat hubungan antara faktor sumber informasi, faktor kebiasaan individu serta faktor pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* pada siswi

kelas VII di SMP Muhammadiyah 5 Yogyakarta.

Adapun dampak dari kegiatan ini adalah adanya perubahan pola pikir siswi setelah memahami tentang cara higiene haid yang benar. Hal ini terbukti setelah kegiatan selesai, siswi saling berdiskusi satu sama lain tentang apa itu menstruasi dan bagaimana cara menjaga kebersihan ketika menstruasi terjadi yang telah diperoleh dari materi penyuluhan tentang sehat dan bersih meski sedang haid untuk mengupayakan peningkatan kesehatan reproduksi pada remaja. Diharapkan siswi akan mengaplikasikan pengetahuan mengenai higiene menstruasi dalam kehidupan sehari-hari.

#### 4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

Berdasarkan uraian pada hasil, pembahasan dan dampak, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan promosi kesehatan “Sehat dan Bersih Meski Sedang Haid” dapat meningkatkan pengetahuan siswi tentang higiene menstruasi sebagai upaya meningkatkan kesehatan reproduksi remaja. Perlu kegiatan lebih lanjut untuk mengevaluasi tindakan siswa dalam berperilaku higiene pada saat menstruasi. Perlu adanya pengembangan kurikulum dan pelatihan guru terkait higiene menstruasi.

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan ini dapat terlaksana atas dukungan dan kerja sama yang baik dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru dan siswi Kelas 5 dan 6 SDN 1 Kedak dan pemerintah Desa Kedak Kecamatan Semen Kabupaten Kediri, Pimpinan Yayasan Bhakti Wiyata Kediri, dan Panitia pelaksana

kegiatan (Dosen dan Mahasiswa Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri).

#### 6. DAFTAR PUSTAKA

- Bujawati, Sitti Raodhah dan Indriyati. 2017. Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Personal Hygiene Selama Menstruasi pada Santriwati di Pesantren Babul Khaer Kabupaten Bulukumba, Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2016. *Jurnal Higiene Vo.3, No.1 Hal 1-9*
- Gustina dan Djannah. 2016. Sumber Informasi dan Pengetahuan Tentang Menstrual Hygiene Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat 10 (2) Hal 147-152*
- House, Sarah, Mahon, Therese dan Cavill, Sue. 2012. *Menstrual hygiene matters: A resource for improving menstrual hygiene around the world*. UK: WaterAid
- Kapoor, Gitanjali dan Kumar, Dinesh. 2017. Menstrual hygiene: knowledge and practice among adolescent school girls in rural settings. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology Vol 6 Issue 3 Page 959-962*
- Kemendes RI. 2015 . *Infodatin Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Diakses dari [www.depkes.go.id/resources/.../infodatin/infodatin%20reproduksi%20remaja-ed.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/.../infodatin/infodatin%20reproduksi%20remaja-ed.pdf)
- Komalasari, Tresna. 2016. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Personal Hygiene Siswa Kelas VII-VIII Pada Saat Menarche DI SMPN 2 Majalengka Tahun 2015. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Medisina Akper YPIB Majalengka Vol. II No.3*

- Kusmiran, Eny. 2014. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika
- Maidartati, Sri Hayati dan Legi Agus Nurhida. 2016. Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Vulva Hygiene Pada Saat Menstruasi Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan, Vol 1 No. 1 Hal 50-57*
- Notoadmodjo, S., 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta
- Rahman, Nita dan Astuti, Dhesi Ari. 2014. Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi di SMP Muhammadiyah 5 Yogyakarta Tahun 2014. *Skripsi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta
- Ramachandra, Kartik dkk. 2016. A Study On Knowledge And Practices Regarding Menstrual Hygiene Among Urban Adolescent Girls. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology Vol 3 Issue 1 Page 142-145*
- Sammon, Elayn M, dkk. 2017. *Overview of Promising Practices in Adolescent Programming in Indonesia by UNICEF (and other partners)*. Oxford Policy Management Ltd
- Supatmi dan Adyani, Asta. 2015. Tindakan Personal Hygiene (Vulva Hygiene) saat Menstruasi pada Siswi SMP Muhammadiyah X Surabaya. *Jurnal Kesehatan, Vol 8 No 2*
- UNICEF. 2016. *WASH in Schools in Indonesia: Incredible opportunities. An overview of the current situation with recommendations for progress*. UNICEF: Jakarta