

Peran Manajemen Diri dalam Menjaga Kebersihan Menstruasi pada Remaja Perempuan

Arinda Talitha Cahyaningrum*¹

Atik Qurrota A'yunin Al Isyrofi²

^{1,2} Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

*e-mail: Arindatalitha@gmail.com¹, atikqurrota@unusa.ac.id²

Abstrak

Masalah kebersihan menstruasi pada remaja perempuan menjadi isu kesehatan yang serius di banyak negara, termasuk dalam konteks pendidikan. Banyak remaja perempuan menghadapi kesulitan dalam menjaga kebersihan menstruasi mereka, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kesejahteraan mereka. Kendala ekonomi juga menjadi faktor yang membatasi akses remaja perempuan terhadap produk menstruasi yang berkualitas. Penelitian ini menggunakan studi literature review. Sumber data yang digunakan berasal dari database Google Scholar dan PubMed dari rentang waktu 2017-2023. Kata kunci yang digunakan "Peran Manajemen Diri dalam Menjaga Kebersihan Menstruasi pada Remaja Perempuan". Hasil yang didapatkan adalah Beberapa faktor penghambat : seperti stigma sosial, kurangnya akses terhadap kebersihan menstruasi, dan kurangnya fasilitas sanitasi yang memadai, dapat menjadi hambatan dalam pelaksanaan manajemen diri. Hasil menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang baik memiliki dampak positif pada pengetahuan dan praktik kebersihan menstruasi. Oleh karena itu, peningkatan program pendidikan kesehatan di sekolah dapat membantu memperbaiki pemahaman siswa. Manajemen diri yang baik dalam kebersihan menstruasi dapat memiliki dampak positif pada kesehatan dan kesejahteraan siswa, termasuk mengurangi risiko infeksi dan meningkatkan partisipasi sekolah. Berdasarkan temuan, disarankan untuk mengembangkan kebijakan sekolah dan program pendidikan kesehatan yang lebih baik untuk mendukung remaja perempuan dalam manajemen diri mereka selama menstruasi.

Kata kunci: Manajemen Kebersihan Menstruasi, Remaja Perempuan, Peran Manajemen Diri

Abstract

The problem of menstrual hygiene in adolescent girls is a serious health issue in many countries, including in the educational context. Many adolescent girls face difficulties in maintaining their menstrual hygiene, which can have a negative impact on their health and well-being. Economic constraints are also a factor that limits adolescent girls' access to quality menstrual products. This research uses a literature review study. The data sources used come from the Google Scholar and PubMed databases from the time period 2017-2023. The keywords used are "The Role of Self-Management in Maintaining Menstrual Hygiene in Adolescent Girls". The results obtained are: Several inhibiting factors: such as social stigma, lack of access to menstrual hygiene, and lack of adequate sanitation facilities, can be obstacles in implementing self-management. The results show that good health education has a positive impact on knowledge and practice of menstrual hygiene. Therefore, improving health education programs in schools can help improve students' understanding. Good self-management in menstrual hygiene can have a positive impact on students' health and well-being, including reducing the risk of infection and increasing school participation. Based on the findings, it is recommended to develop better school policies and health education programs to support adolescent girls in their self-management during menstruation.

Keywords: Menstrual Hygiene Management, Adolescent Girls, Role of Self-Management

PENDAHULUAN

Masalah kebersihan menstruasi pada remaja perempuan menjadi isu kesehatan yang serius di banyak negara, termasuk dalam konteks pendidikan. Banyak remaja perempuan menghadapi kesulitan dalam menjaga kebersihan menstruasi mereka, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kesejahteraan mereka. Data menunjukkan bahwa sejumlah remaja perempuan mengalami kesulitan dalam mengelola menstruasi mereka dengan baik, terutama terkait dengan aspek-aspek seperti pemilihan produk menstruasi yang tepat, manajemen sampah menstruasi, dan aspek-aspek psikologis terkait menstruasi (UNESCO, 2019). Data dari penelitian

terkini mengindikasikan bahwa tingkat pengetahuan remaja perempuan tentang kebersihan menstruasi masih belum optimal. Banyak dari mereka kurang memahami pentingnya penggunaan produk menstruasi yang tepat dan praktik kebersihan menstruasi yang baik (Sumpter C., 2013). Selain itu, kendala ekonomi juga menjadi faktor yang membatasi akses remaja perempuan terhadap produk menstruasi yang berkualitas. Pada beberapa kasus, kurangnya pemahaman dan dukungan dari lingkungan sekitar, termasuk keluarga dan sekolah, dapat menjadi kendala utama dalam upaya menjaga kebersihan menstruasi. Beberapa remaja perempuan bahkan mengalami stigmatisasi dan diskriminasi terkait dengan menstruasi, yang dapat menghambat mereka untuk mencari bantuan dan informasi yang diperlukan. Penekanan pada peran manajemen diri menjadi suatu solusi yang potensial (Hennegan, 2016). Edukasi tentang manajemen diri yang baik selama menstruasi dapat membantu remaja perempuan mengatasi tantangan ini. Pendidikan sejak dini tentang anatomi reproduksi, pemilihan produk menstruasi yang sesuai, manajemen sampah menstruasi, dan aspek psikologis menstruasi menjadi kunci utama dalam meningkatkan kebersihan menstruasi.

METODE

Metode penelitian ini adalah studi *literature review*. Sumber data yang digunakan berasal dari *database Google Scholar* dan *PubMed* dari rentang waktu 2017-2023. Kata kunci yang digunakan "Peran Manajemen Diri dalam Menjaga Kebersihan Menstruasi pada Remaja Perempuan". Didapatkan 15 artikel terpilih yang paling relevan dengan topik yang diangkat. Penelitian ini menggunakan metode tradisional *literature review* dengan menggunakan prosedur perbandingan analisis untuk mencari kesamaan dari setiap penelitian atau *method of agreement*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis yang didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil *Literature Review* Peran Manajemen Diri dalam Menjaga Kebersihan Menstruasi pada Remaja Perempuan.

Sumber Referensi	Judul Penelitian	Hasil Penelitian
Sommer, M et al (2017)	A time for global action : addressing girl's menstrual hygiene management needs in schools	Banyak pencapaian awal dibidang MKM yang baru lahir dalam beberapa tahun terakhir. Untuk mencapai visi anak perempuan di seluruh dunia memiliki pengetahuan dan kenyamanan dengan menstruasi mereka serta mampu mengelolanya dengan aman dan bermartabat di sekolah,
Phonna R., et al (2017)	Upaya Menjaga Kebersihan Saat Menstruasi Pada Remaja Putri	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa upaya remaja putri menjaga kebersihan saat menstruasi di Pesantren Ruhul Islam Anak Bangsa berada pada kategori kurang.
Seifadin A, et al (2018)	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi pada Remaja Sekolah di Ambo, Ethiopia Barat, 2018: Studi Metode Campuran Cross-Sectional	Prevalensi praktik manajemen kebersihan menstruasi yang tidak aman adalah 53.6%, dan hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain usia wanita [AOR: 0.16 (0.045, 0.57), P=0.005], frekuensi mendiskusikan menstruasi

		[AOR: 0.30, 95% CI : 0.13, 0.71, P-value = 0.006], dan sumber informasi tentang menstruasi [AOR: 3.75, 95% CI: 1.75, 8.00) P= 0.001]. Kurangnya informasi tentang cara menangani menstruasi yang aman dan kurangnya fasilitas WASH yang memadai juga diidentifikasi.
Meinarisa (2019)	Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menstrual Hygiene (PMH) Terhadap Sikap Remaja Putri dalam Menjaga Kebersihan Diri Selama Menstruasi	Intervensi PMH lebih mudah diterima oleh remaja karena penyampaian informasi yang lebih menarik dan mudah diterima oleh remaja, disertai dengan demonstrasi menggunakan phantom dan pemberian booklet untuk dibaca kembali. Intervensi keperawatan dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi dapat dilakukan oleh perawat komunitas dengan materi PMH yang diberikan pada remaja putri dengan bekerja sama dengan pihak sekolah dalam pelaksanaan intervensi.
Pradipta U., et al (2020)	Pengaruh Permainan Edukatif Terhadap Perilaku Remaja Putri Dalam Manajemen Kebersihan Menstruasi (Mkm)	Hasil yang diperoleh adalah: perilaku remaja putri dalam MKM (Manajemen Kebersihan Menstruasi). sebelum diberikan permainan adalah cukup, perilaku remaja putri dalam MKM setelah diberikan permainan adalah baik, terdapat pengaruh permainan edukatif terhadap perilaku remaja putri dalam MKM.
Mccammon E, et al (2020)	Menjelajahi tantangan terkait menstruasi perempuan muda di Uttar Pradesh, India, menggunakan kerangka sosio-ekologis	Remaja putri yang tinggal di daerah kumuh Lucknow, Uttar Pradesh, menghadapi tantangan dalam mendapatkan menstruasi yang sehat dan aman
Esther U., et al (2021)	Menstrual hygiene management among adolescent school girls in Taraba State, Nigeria	Rerata usia menarche adalah 13,7 tahun ($\pm 6,7$). Lebih dari tiga perempat (76,1%) anak perempuan mengetahui tentang menstruasi sebelum mengalaminya. Ibu (48,1%) merupakan sumber utama informasi tentang menstruasi kepada siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 207 (69,7%) responden memiliki pengetahuan yang baik tentang menstruasi dan 171 (57,58%) responden memiliki manajemen kebersihan menstruasi yang baik. Pengetahuan berhubungan

		signifikan dengan manajemen higiene menstruasi yang baik ($p < 0,001$).
Netty H, et al (2021)	Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) Pada Remaja Sebagai Penerapan Perilaku Menjaga Kebersihan Diri Dan Lingkungan	Hasil yang didapatkan setelah dilakukan penyuluhan lewat presentasi dan video interaktif menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri mayoritas memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 25 orang (78,5%). hal ini dapat dicapai, melalui program kesehatan tentang pentingnya praktik higienis selama menstruasi remaja putri, baik disekolah dan lingkungan masyarakat juga kerja sama dengan guru
Erny E.S., et al (2021)	Perilaku Personal hygiene saat menstruasi pada siswi SMP Bangsa Mandiri 2 Bogor	Sebagian besar siswi SMP Bina Bangsa Mandiri 2 Bogor memiliki perilaku personal hygiene yang kurang baik saat menstruasi. Ada hubungan yang signifikan pada pengetahuan, sikap, budaya dan peran orang tua dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi. dan tidak ada perbedaan sumber informasi pada perilaku personal hygiene saat menstruasi siswi SMP Bina Bangsa Mandiri 2 Bogor Tahun 2020.
Nabila A., (2022)	Efektifitas Modul Manajemen Kebersihan Menstruasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Di Pesantren Kota Makassar	Terdapat pengaruh pemberian edukasi dalam bentuk modul manajemen kebersihan menstruasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja di pesantren. Edukasi manajemen kebersihan menstruasi agar terus digalakkan guna meningkatkan derajat Kesehatan khususnya perempuan. Karena melalui pengelolaan menstruasi yang baik, hal ini juga berpengaruh pada Kesehatan reproduksi secara keseluruhan.
Adyani K., et al (2022)	Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku manajemen kebersihan menstruasi remaja : literature review	Dari hasil literature review dapat diketahui bahwa faktor yang menyebabkan pengelolaan manajemen kebersihan menstruasi adalah adanya hubungan antara pengetahuan, orang-orang di sekeliling, dukungan dari teman dan keluarga, peran tenaga Kesehatan serta sarana prasarana sebagai peran utama

		dalam mengelola manajemen kebersihan menstruasi.
Yohannes, M et al (2023)	Menstrual hygiene management and associated factors among adolescent school girls in gursum district, Eastern Ethiopia: Institution-based a cross-sectional study	Penelitian ini menunjukkan bahwa 58,41% remaja putri sekolah melakukan praktik MKM yang tidak aman. Dilaporkan juga bahwa 193 (33,45%) anak perempuan menggunakan pembalut yang dapat digunakan kembali. Dari jumlah tersebut, 182 (31,5%) diantaranya menyimpan pembalut di tempat tersembunyi karena sayang jika dilihat. Tujuh puluh enam (13,17%) responden pernah mengalami infeksi vagina saat menarche. Memiliki pengetahuan tentang menstruasi sebelum mengalami menstruasi
Widarini N, P., et al (2023)	Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri Di Denpasar Tahun 2022	Pengetahuan dan sikap memiliki hubungan signifikan dengan perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri di Denpasar. Dibandingkan dengan yang memiliki pengetahuan baik, remaja putri berpengetahuan kurang berpeluang 2,72 kali berperilaku buruk terkait personal hygiene menstruasi (OR= 2,72; 95% CI: 1,33- 5,56). Dibandingkan dengan yang memiliki sikap positif, remaja putri yang memiliki sikap negatif berpeluang 2,63 kali berperilaku buruk terkait personal hygiene menstruasi (OR= 2,63; 95% CI: 1,30-5,34).
Nurjanah, et al (2023)	Edukasi Menstrual Hygiene Sebagai Upaya Preventif Gangguan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Putri	Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, dapat disimpulkan terdapat peningkatan pengetahuan mengenai menstrual hygiene pada remaja putri setelah mereka mengikuti kegiatan ini. Hal ini juga membuktikan bahwa perilaku Menstrual hygiene yang tepat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan remaja akan kebersihan diri, dimana hal tersebut menjadi pedoman untuk remaja dalam berperan dan berperilaku sehat dan bersih.
Purwaningsih H., et al (2023)	Edukasi menstrual hygiene management (MHM) pada siswi sekolah dasae sebagai penerapan	Kegiatan edukasi menstrual hygiene management yang dihadiri oleh seluruh siswi kelas 6 beserta wali kelas (100%).

	perilaku kebersihan diri selama menstruasi	Hasil kegiatan didapatkan mengalami peningkatan pengetahuan tentang menstrual hygiene management setelah dilakukan edukasi yaitu dari 13,9% siswi yang mempunyai pengetahuan baik, menjadi 83,3%. Sedangkan siswi yang mempunyai pengetahuan baik 22,2% menjadi 16,7% dan dari 63,9% dengan pengetahuan kurang menjadi tidak ada siswi yang mempunyai pengetahuan kurang setelah dilakukan edukasi menstrual hygiene management
--	--	---

Remaja perempuan yang mendapatkan pendidikan kesehatan menstruasi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang kebersihan menstruasi dan manajemen diri (14). Siswa yang memiliki pemahaman yang baik tentang manajemen diri cenderung memiliki praktik kebersihan yang lebih baik, termasuk pemilihan produk yang tepat dan pengelolaan sampah (2). Beberapa faktor penghambat : seperti stigma sosial, kurangnya akses terhadap kebersihan menstruasi, dan kurangnya fasilitas sanitasi yang memadai, dapat menjadi hambatan dalam pelaksanaan manajemen diri (6). Hasil menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang baik memiliki dampak positif pada pengetahuan dan praktik kebersihan menstruasi. Oleh karena itu, peningkatan program pendidikan kesehatan di sekolah dapat membantu memperbaiki pemahaman siswa (13). Manajemen diri yang baik dalam kebersihan menstruasi dapat memiliki dampak positif pada kesehatan dan kesejahteraan siswa, termasuk mengurangi risiko infeksi dan meningkatkan partisipasi sekolah (15). Berdasarkan temuan, disarankan untuk mengembangkan kebijakan sekolah dan program pendidikan kesehatan yang lebih baik untuk mendukung remaja perempuan dalam manajemen diri mereka selama menstruasi (2).

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian menyoroti peran krusial manajemen diri dalam praktik kebersihan menstruasi. Remaja perempuan yang mampu mengelola menstruasi dengan baik, termasuk dalam pemilihan produk dan pengelolaan sampah, memiliki dampak positif pada kesehatan dan kesejahteraan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

al, K. A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Manajemen Kebersihan Menstruasi Remaja : Literature Review. MPPKI .

al, M. E. (2020). Exploring young women’s menstruation-related challenges in Uttar Pradesh, India, using the socio-ecological framework. PMC.

al, P. R. (2017). UPAYA MENJAGA KEBERSIHAN SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI . Idea Nursing Journal.

Erny Elviany Sabaruddin, S. K. (2021). PERILAKU PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA. Kesehatan dan Kebidanan.

Esther., e. a. (2021). Menstrual hygiene management among adolescent school girls in Taraba State, Nigeria. African Health Sciences .

Heni Purwaningsih., e. a. (2023). Edukasi Menstrual Hygiene Management (MHM) Pada Siswi Sekolah Dasar. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sinar Surya.

Hennegan, J. &. (2016). Do menstrual hygiene management interventions improve education ang psychosocial outcomes for womwn and girls in low and middle-income countries? A systematic review. PLOS ONE.

- Meinarisa. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menstrual Hygiene (PMH) Terhadap Sikap Remaja Putri dalam Menjaga Kebersihan Diri Selama Menstruasi. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*.
- Netty Herawaty Purba., e. a. (2021). MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI (MKM) PADA REMAJA SEBAGAI PENERAPAN PRILAKU MENJAGA KEBERSIHAN DIRI DAN. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*.
- Nurjanah, R. A. (2023). Edukasi Menstrual Hygiene sebagai Upaya Preventif Gangguan. *Journal of Midwifery in Community (JMC)*.
- Putri, N. A. (2022). EFEKTIFITAS MODUL MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI. Pusat Studi Gender dan Anak UIN Alauddin Makassar.
- Seifadin Ahmed Shallo., e. a. (2020). Factors Affecting Menstrual Hygiene Management Practice Among School Adolescents in Ambo, Western Ethiopia, 2018: A Cross-Sectional Mixed-Method Study. *PMC*.
- Sommer., e. a. (2017). A Time for Global Action: Addressing Girls' Menstrual Hygiene Management Needs in Schools. *PLOS ONE*.
- Sumpter C., & T. (2013). A Systematic review of the health and social effects of menstrual hygiene management. *PLOS ONE*.
- Ulfah., e. a. (2020). PENGARUH PERMAINAN EDUKATIF TERHADAP PERILAKU REMAJA PUTRI DALAM MANAJEMEN KEBERSIHAN. *JURNAL PENDIDIKAN KESEHATAN,.*
- UNESCO. (2019). *Guidance on Menstrual Health and Hygiene*.
- Wardani N., e. a. (2022). HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP DENGAN PERILAKU PERSONAL HYGIENE. *jurnal kesehatan reproduksi*.
- Yohannes., e. a. (2023). Menstrual hygiene management and associated factors among adolescent school girls in gursum district, Eastern Ethiopia: Institution-based a cross-sectional study. *BMC Women Health* .