



## PKM Internalisasi dan Upaya Revitalisasi Toilet Ramah Remaja Putri dalam Rangka Penerapan Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) di UKS SMA PKP Jakarta Islamic School

### *PKM Internalization and Efforts to Revitalize Adolescent Friendly Toilets in the Context of Implementing Menstrual Hygiene Management (MKM) in UKS SMA PKP Jakarta Islamic School*

Nadirahilah<sup>1\*</sup>, Lusianah<sup>2</sup>, Nedra Wati zaly<sup>3</sup>, Farahul Jannah<sup>4</sup>, Nurvita Cundaningsih<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Institut Kesehatan dan Teknologi Pondok Karya Pembangunan, DKI Jakarta

\*Corresponding author: nadirastikes@gmail.com

#### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Perhatian khusus perlu diberikan kepada Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM), karena isu tentang MKM sangat erat dengan target *Sustainable Development Goals*, kehidupan sehat dan sejahtera, pendidikan berkualitas, kesetaraan gender, serta permasalahan air bersih dan sanitasi yang layak. Dampak yang akan terjadi jika tidak menjaga kebersihan saat menstruasi akan rentan terjadi infeksi saluran kencing, infeksi saluran reproduksi serta iritasi pada kulit. Pemangku kepentingan di sekolah perlu memperbaiki atau meningkatkan ketersediaan fasilitas toilet agar lebih nyaman dan mudah bagi remaja putri untuk mengganti pad secara teratur pada saat menstruasi meskipun selama waktu sekolah. **Tujuan:** PKM ini adalah terlaksananya internalisasi dan upaya revitalisasi toilet yang ramah remaja putri dalam rangka penerapan Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) di UKS SMA Pondok Karya Pembangunan (PKP) Jakarta Islamic School. **Metode:** kegiatan Internalisasi dan Upaya Revitalisasi dilakukan dengan menggunakan metode focus grup diskusi, pemasangan rak cabinet di toilet, pemasangan leaflet, dan sosialisasi kepada siswi Palang Merah Remaja (PMR) UKS SMA PKP Jakarta Islamic School. jumlah peserta sebanyak 30 orang siswi PMR. **Hasil:** Siswi PMR sangat antusias mengikuti kegiatan focus grup diskusi, tersedia rak kabinet yang diisi dengan pembalut ganti, celana dalam ganti, dan plastik untuk pembalut bekas pakai di toilet siswi serta tersedia leaflet tentang MKM di dinding toilet siswi SMA PKP Jakarta Islamic School. **Kesimpulan:** Kegiatan PKM terlaksana dengan baik, diikuti dengan sangat antusias oleh siswi PMR dan mendapat dukungan penuh dari pihak SMA PKP Jakarta Islamic School. **Saran:** Pimpinan SMA dan Pembina UKS SMA PKP agar terus mendukung upaya penerapan MKM secara berkesinambungan.

**Kata kunci:** Internalisasi, Revitalisasi, Manajemen Kebersihan Menstruasi

#### ABSTRACT

*Introduction: Special attention needs to be given to menstrual hygiene management (MKM) because this issue is very close to several targets of the Sustainable Development Goals: a healthy and prosperous life, quality education, gender equality, as well as clean water and proper sanitation issues. The impact that will occur if you do not maintain cleanliness during menstruation is the risk of urinary tract infections, reproductive tract infections, and skin irritation. Stakeholders in schools need to improve or increase the availability of toilet facilities to make it more comfortable and easy for young women to change pads regularly during menstruation, even during school time. Objective: This PKM activity is to carry out internalization and efforts to revitalize toilets that are friendly to young women in the context of implementing Menstrual Hygiene Management (MKM) at the UKS SMA Pondok Karya Pembangunan (PKP) Jakarta Islamic School. Method: internalization activities and revitalization Efforts were carried out using focus group discussion methods, including installing cabinet shelves in toilets, installing leaflets, and outreach to female students of the Youth Red Cross (PMR) UKS SMA PKP Jakarta Islamic School. The number of participants was 30 PMR female students. Results: PMR female students were very enthusiastic about participating in focus group discussion activities. There were cabinet shelves filled with changing sanitary napkins, changing underwear, and plastic for used sanitary napkins in the female students' toilets, and leaflets about MHM were available on the walls of the female students' toilets at PKP Jakarta Islamic School. Conclusion: PKM activities were carried out well, PMR female students*



*participated very enthusiastically, and SMA PKP Jakarta Islamic School received full support. Suggestion: SMA leaders and PKP SMA UKS supervisors should continue to support efforts to implement MHM on an ongoing basis.*

**Keywords :** *Internalization, Revitalization, Menstrual Hygiene Management*

## **PENDAHULUAN**

### **Analisis Situasi**

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) di Indonesia merupakan bagian dari program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Perhatian khusus perlu diberikan kepada MKM, karena isu tersebut sangat erat dengan beberapa target *Sustainable Development Goals*, kehidupan sehat dan sejahtera, pendidikan berkualitas, kesetaraan gender, serta permasalahan air bersih dan sanitasi layak.(1) Laman kemkes.go.id menyebutkan bahwa Kementerian Kesehatan mengupayakan kebersihan menstruasi dengan memberlakukan Tiga Usaha Kesehatan Sekolah (Trias UKS). Trias UKS merupakan tiga program pokok dalam pembinaan dan pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah meliputi pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, dan pembinaan lingkungan sekolah sehat. Pembinaan lingkungan sehat terdiri dari Hygiene dan Sanitasi Sekolah dengan salah satu sarana yang penting yaitu toilet sekolah. Toilet sekolah yang memperhatikan manajemen kebersihan menstruasi (MKM) sebaiknya, pertama terpisah antara laki-laki dan perempuan, kondisi bersih dan bisa dikunci dari dalam, serta tersedia air yang cukup untuk membersihkan diri. Kedua, tersedia cermin didalam toilet.

Ketiga, tersedia pembalut bagi siswa perempuan yang lupa membawa atau tiba-tiba mendapatkan menstruasi di sekolah. Keempat, tersedia tempat sampah di dalam toilet untuk membuang pembalut (memberikan rasa nyaman bagi siswa perempuan untuk membuang pembalut tanpa diketahui temannya). Kelima, tersedia sarana cuci tangan dengan sabun dan air mengalir.(2) Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Zulkarnaen dalam laman Antaranews.com menyampaikan bahwa Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah (UKS/M) dapat turut menjamin implementasi manajemen kebersihan menstruasi (MKM) di sekolah, pada aspek pembinaan lingkungan sehat terkait dengan sanitasi sekolah, sekolah harus memiliki toilet yang aman, nyaman, bisa digunakan, dan dapat menjaga privasi siswa.(3) Kebutuhan kebersihan menstruasi tidak hanya spesifik dan mendesak pada wanita dan anak perempuan di usia reproduksi tetapi juga membutuhkan akses ke pengelolaan periode menstruasi yang sama, hak kesehatan reproduksi dasar. Peningkatan pengetahuan remaja putri dapat dicapai melalui program kesehatan tentang pentingnya praktik higienis selama menstruasi, baik di sekolah dan lingkungan masyarakat juga kerjasama dengan guru. Guru bisa mendidik dan melatih anggota masyarakat, sedangkan pemimpin remaja putri nantinya dapat meminta kelompok untuk membantu murid lain. Untuk pemangku kepentingan di sekolah, mereka perlu memperbaiki atau meningkatkan ketersediaan fasilitas toilet jadinya lebih nyaman dan mudah bagi remaja putri untuk mengganti pada secara teratur meskipun selama waktu sekolah.(4)



SMA PKP Jakarta Islamic School didirikan tahun 1988 berdasarkan Piagam Pengukuhan No. Kep. 424A/101.1.I/1990. SMA PKP telah terakreditasi A dan memperoleh sertifikat ISO 9001:2008. Secara kelembagaan SMA PKP Jakarta Islamic School berada dalam naungan Yayasan Pondok Karya Pembangunan (PKP) DKI Jakarta yang telah mempertegas sebagai lembaga Pendidikan bernafaskan Islam. Secara historis, dalam lingkungan PKP terdapat dua lembaga pendidikan (umum dan Madrasah) yang berada dalam satu atap. Karakteristik sebagai lembaga pendidikan yang bernafaskan Islam secara langsung telah mengubah kultur (budaya) keluarga besar SMA PKP untuk dapat menyesuaikan dengan visi umum Yayasan PKP, dengan visi Yayasan PKP yang dielaborasi dalam visi dan misi SMA PKP, maka arah SMA PKP ke depan harus berdimensi pada keunggulan dan prestasi dibidang akademik dan non akademik serta membentuk peserta didik yang berakhlak mulia. Visi SMA PKP adalah mewujudkan lembaga pendidikan yang mampu menghasilkan peserta didik. Taqwa dalam perilaku, unggul dalam prestasi, berkarakter sesuai dengan profil pelajar Pancasila. Misi SMA PKP yaitu 1) membentuk peserta didik yang memiliki keimanan kuat, bertaqwa, serta istiqomah dalam tindakan; 2)Menyiapkan guru yang memiliki perilaku beragama yang baik, peduli dan berkualitas sebagai pendidik professional; 3) Menyelenggarakan pendidikan yang berciri khas Islam dengan cara menintegrasikan kurikulum 2013 dan kurikulum sekolah penggerak; 4) Menyiapkan pembelajaran yang berkualitas secara terus menerus dengan memperbaiki mutu proses pembelajaran berbasis digital; 5) Menyediakan sarana dan prasarana pendidikan yang berbudaya lingkungan; 6) Memfasilitasi terselenggaranya ekstrakurikuler dan pengembangan diri yang beragam serta berkualitas.

### **Permasalahan Mitra**

Permasalahan yang dihadapi oleh SMA Pondok Karya Pembangunan dalam hal kebersihan menstruasi menurut ibu Hj. Ummi Kepala Sekolah SMA PKP yaitu masih ditemukan siswi yang membuang pembalut yang sudah dipakai di belakang pintu toilet dan membuang pembalut yang sudah dipakai di dalam tong sampah tanpa dibungkus plastik terlebih dahulu, ada yang ijin pulang ke rumah untuk mengganti rok yang terkena noda menstruasi. Hal serupa jg disampaikan oleh Ibu Novi sebagai ketua UKS bahwa walaupun UKS telah menyediakan pembalut ganti dan plastik serta obat-obatan pereda nyeri bagi siswi yang sedang menstruasi dan mengalami haid di ruangan UKS namun belum digunakan secara optimal oleh siswi-siswi SMA PKP, sedangkan di toilet sendiri memang belum disediakan fasilitas yang dibutuhkan siswi saat menstruasi seperti sediaan pembalut ganti dan plastik, belum terdapat leaflet tentang MKM di toilet putri. Ibu Novi jg mengatakan bahwa umumnya siswi SMA PKP akan pulang ke rumah apabila ada noda di rok sekolah mereka. Siswi SMA PKP juga belum mendapatkan internalisasi tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi secara kontinyu, khususnya juga siswi anggota UKS yang termasuk ke dalam kelompok Palang Merah Remaja SMA PKP.

## METODE

Metode pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan dengan metode partisipatif dengan melakukan pendekatan terhadap pihak SMA PKP dan UKS khususnya untuk mendapat perizinan dan dukungan untuk kegiatan internalisasi dan revitalisasi toilet ramah remaja putri dalam rangka penerapan Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM).

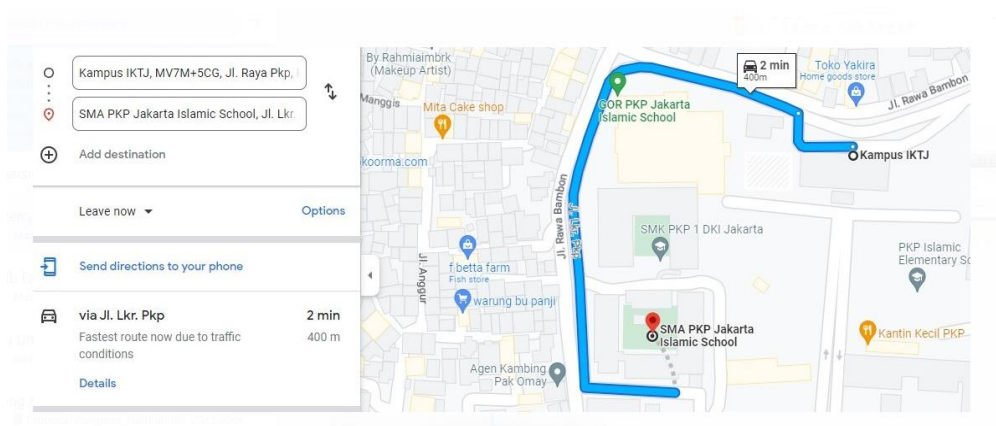
Tahapan perencanaan dan langkah-langkah kegiatan antara lain sebagai berikut :

1. Melakukan pendekatan dan minta izin kepada kepala sekolah dan pembina UKS SMA PKP;
2. Menyiapkan alat dan bahan seperti rak kabinet, pembalut ganti, plastik pembungkus pembalut bekas pakai, celana dalam ganti (*underwear*), leaflet tentang MKM;
3. Menetapkan toilet yang akan direvitalisasi.

Tahapan pelaksanaan kegiatan yang dalam pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:

1. Internalisasi MKM melalui *Focus Group Discussion (FGD)*;
2. Memasang rak kabinet di dalam toilet siswi;
3. Menempel leaflet tentang MKM di dalam toilet;
4. Sosialisasi toilet MKM kepada siswi PMR.

Peta/map lokasi kegiatan pengabdian masyarakat ditampilkan pada gambar 1 berikut ini :



Gambar 1. Lokasi SMA PKP Jakarta Islamic School



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta kegiatan Pengabdian Masyarakat yang merupakan anggota Palang Merah Remaja (PMR) Unit Kesehatan Sekolah SMA PKP Jakarta Islamic School mengikuti kegiatan dengan sangat antusias. Internalisasi dilakukan melalui Focus Grup Diskusi (FGD) dengan peserta sangat aktif dalam sesi tanya jawab maupun diskusi kelompok. Upaya revitalisasi dilakukan dengan memasang rak cabinet di dinding toilet beserta leaflet tentang MKM. Gambar dokumentasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat seperti pada gambar-gambar berikut ini:



Gambar 1. Kegiatan Fokus Grup Diskusi (FGD)



Gambar 2. Revitalisasi Toilet Ramah Remaja Putri



Gambar 3. Foto Bersama Pelaksana dengan Siswi UKS SMA PKP JIS

Masalah kesehatan reproduksi timbul ketika wanita mengabaikan kebersihan menstruasi, dalam sebuah survey yang dilakukan *World Health Organization (WHO)*, dampak dari Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) yang buruk dan kerap dihadapi perempuan saat menstruasi adalah mengalami keputihan sebanyak 19%, gatal pada area genital sebanyak 25%, dan rasa tidak nyaman selama menstruasi 35%. 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. Faktor tersebut dikelompokkan menjadi 3 faktor yaitu faktor personal remaja, faktor lingkungan, dan faktor sosial.(5)

Faktor personal remaja yang dialami oleh siswi SMA PKP dalam menerapkan perilaku MKM salah satunya yaitu saat menstruasi tidak mempersiapkan pembalut ganti dan plastik untuk pembalut bekas. Faktor lingkungan yang belum mendukung misalnya di toilet sendiri belum disediakan rak kabinet yang berisi pembalut ganti, plastik pembungkus untuk pembalut bekas pakai yang dapat digunakan oleh para siswi saat mendapat menstruasi di sekolah. Faktor sosial yang dialami siswi yaitu mereka malu karena rok terkena noda menstruasi dan akhirnya ijin pulang ke rumah. Internalisasi dalam bentuk Fokus Grup Diskusi (FGD) dan revitalisasi melalui toilet ramah remaja putri serta sosialisasi tentang penerapan MKM melalui leaflet di UKS SMA PKP menjadi salah satu solusi untuk membantu siswi SMA PKP lebih nyaman mengalami menstruasi meskipun saat berada di sekolah. Para siswi terutama siswi PMR yang sudah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat berperan sebagai fasilitator untuk mensosialisasikan penggunaan toilet ramah remaja putri sehingga MKM dapat diterapkan dengan tepat di SMA PKP Jakarta Islamic School.



## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti dengan sangat antusias oleh siswi PMR UKS SMA PKP Jakarta Islamic School dan kegiatan ini juga disambut sangat baik oleh pihak sekolah serta didukung penuh sebagai solusi atas permasalahan Manajemen Kebersihan Menstruasi yang dialami oleh SMA PKP Jakarta Islamic School. Saran kepada UKS SMA PKP agar mensosialisasikan secara berkelanjutan tentang pentingnya MKM kepada seluruh siswi SMA PKP Jakarta Islamic School.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Permata MDi. Kampanye MKM (Manajemen Kebersihan Menstruasi) bagi Remaja [Internet]. bdkjakarta.kemenag.go.id. 2020 [cited 2023 Apr 11]. Available from: <https://bdkjakarta.kemenag.go.id/berita/kampanye-mkm-manajemen-kebersihan-menstruasi-bagi-remaja>
- [2] Rokom. Kemenkes Tekankan Manajemen Kebersihan Menstruasi Melalui UKS [Internet]. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/>. 2017 [cited 2023 Apr 11]. Available from: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20170526/2121021/kemenkes-tekankan-manajemen-kebersihan-menstruasi-melalui-uks/>
- [3] Nurhaliza S. UKS/M Jamin Implementasi Manajemen Kebersihan Menstruasi di Sekolah [Internet]. AntaraNews.com. 2022 [cited 2023 Apr 11]. Available from: <https://www.antaraneews.com/berita/3249477/uks-m-jamin-implementasi-manajemen-kebersihan-menstruasi-di-sekolah>
- [4] Purba NH, Fariningsih E, Oktavia LD, Safitri M. Manajemen Kebersihan Menstruasi (Mkm) pada Remaja sebagai Penerapan Prilaku Menjaga Kebersihan Diri dan Lingkungan. JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri). 2021;5(2):633–41.
- [5] Adyani K, Aisyaroh N, Anisa N. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Manajemen Kebersihan Menstruasi Remaja : Literature Review. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI). 2022 Oct;5(10).