

Studi Kualitatif Praktik Kesehatan Selama Menstruasi Pada Siswi MTS 01 Pondok Pesantren Darussalam

Misniarti^{1*}, Sri Haryani²

^{1,2} Prodi Keperawatan Curup, Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Curup, Indonesia
*misniartirafandra@gmail.com

Abstract

Health practices during menstruation are an important issue. These practices consist of garbage disposal, water sanitation, and student behavior during menstruation. If the practice is not carried out properly, it will have a negative impact on the physical health and reproductive health of adolescents. This study aimed to determine health practices during menstruation in female students at the Darussalam Islamic Boarding School in Kepahiang Regency. The method used a qualitative study with a phenomenology approach. The sample consisted of 7 students who have experienced 6 menstrual periods and are willing to become informants, 1 UKS officer graduated from nursing school and 2 boarders who live in the dormitory. The analysis used the Colaizzi technique. The results of this study obtained three themes, namely personal hygiene practice, exercise practice and fulfillment of nutrition during menstruation. The conclusion of this study is that the personal hygiene practices of most informants have been done correctly. Most of the informants did not exercise and inadequate fulfillment of nutrition during menstruation. Based on the results of this study, nurses who one of them role as education providers should hold educational classes for teachers, mothers and female students about adolescent problems and proper care, prepare independent educational materials that focus on personal hygiene practices, exercise and fulfillment of nutrition during menstrual-period.

Keywords: *health practices, menstruation, phenomenology, qualitative*

Abstrak

Praktik kesehatan selama menstruasi adalah masalah penting. Praktik tersebut terdiri dari pembuangan sampah, sanitasi air, dan perilaku siswi selama menstruasi. Bila praktik tidak dilakukan dengan benar maka menimbulkan dampak buruk terhadap kesehatan fisik dan kesehatan reproduksi remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui praktik kesehatan selama menstruasi pada siswi diasrama Pondok Pesantren Darussalam di Kabupaten Kepahiang. Metode yang digunakan adalah studi kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Sampel berjumlah 7 orang santriwati sudah mengalami 6 kali menstruasi dan bersedia menjadi informan, 1 orang petugas UKS tamatan sekolah perawat dan 2 orang pengurus asrama yang tinggal diasrama. Analisis yang digunakan adalah tehnik Colaizzi. Hasil studi ini didapatkan tiga tema yaitu praktik *personal hygiene*, praktik olah raga dan pemenuhan nutrisi selama masa menstruasi. Kesimpulan penelitian ini adalah praktik *personal hygiene* sebagian besar informan sudah dilakukan dengan benar. Sebagian besar informan tidak melakukan olah raga dan pemenuhan nutrisi selama menstruasi yang tidak memadai. Berdasarkan hasil penelitian ini perawat yang memiliki peran salah satunya sebagai pemberi edukasi agar mengadakan kelas edukasi kepada para guru, ibu dan santriwati tentang masalah anak remaja dan perawatan yang tepat, menyiapkan materi pendidikan yang mandiri yang berfokus pada praktik *personal hygiene*, olah raga dan pemenuhan nutrisi selama masa menstruasi.

Kata Kunci: praktik kesehatan, menstruasi, fenomenologi, kualitatif

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang dimulai pada saat terjadinya kematangan seksual yaitu usia 11 tahun atau 12 tahun sampai dengan 20 tahun yaitu menjelang masa muda (Soetjningsih, 2004). Perubahan psikologis yang terjadi pada remaja meliputi perubahan pada intelektual, kehidupan, emosi, dan kehidupan sosial. Perubahan fisik mencakup organ seksual yaitu alat-alat reproduksi sudah mencapai matang dan mulai berfungsi dengan baik (Sarwono, 2006).

Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 – 24 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI, 2014). Pertumbuhan fisik anak usia remaja akan berbeda dengan pertumbuhan usia sebelumnya, pada remaja perempuan haid pertama (*menarche*) terjadi kira-kira anak usia 10,5 – 15,5 tahun (Soetjningsih & Ranur, 2015).

Tanda dan gejala yang mungkin muncul saat menstruasi adalah perut terasa mual-mual dan panas, kram pada perut bagian bawah dan vagina, anemia, perut kembung, terasa nyeri saat buang air kecil, tubuh tidak fit, demam, sakit kepala dan pusing, keputihan, gatal-gatal, emosi meningkat, mudah tersinggung, gelisah, gangguan konsentrasi, rasa takut, sukar tidur, nyeri payudara, bau badan tidak sedap serta timbul jerawat (Soetjningsih & Ranur, 2015). Penelitian Hennegan, Shannon, Rubli, Schwab & Torrees (2019), melaporkan adanya gejala fisik saat menstruasi seperti nyeri, perut, punggung dan kaki kram, adanya kelelahan, sakit

kepala, mual muntah, nyeri payudara, noda dikulit dan mudah tersinggung.

Gejala fisik yang muncul selama menstruasi bisa menimbulkan gangguan aktivitas (Hennegan, Shannon, Rubli, Schwab & Torrees, 2019). Hal tersebut didukung pula oleh hasil penelitian Miiro, Et. Al (2018), menstruasi berhubungan dengan ketidakhadiran disekolah pada mahasiswi kedokteran dan anak perempuan melaporkan kehilangan sekolah empat kali lebih sering selama masa menstruasi jika dibandingkan dengan anak laki-laki. Penelitian Khamdan et all (2014), 65 % siswi nyeri selama menstruasi penyebab paling umum penghentian olah raga dan 60 % menstruasi mempengaruhi jumlah asupan nutrisi. Rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan memungkinkan menyebabkan wanita tidak berperilaku *hygienis* pada saat menstruasi dan *personal hygiene* yang kurang pada masa remaja dapat menimbulkan masalah kesehatan reproduksi (Sinaga, dkk, 2017).

Menurut Notoatmodjo (2010), perilaku kesehatan adalah suatu respons seseorang (*organisme*) terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan dan minuman serta lingkungan. Hampir setengah responden (45,7%) menunjukkan perilaku yang buruk berhubungan dengan perilaku perawatan diri saat menstruasi, sehingga dapat dilihat masih banyaknya keluhan-keluhan yang responden ungkapkan saat menstruasi, seperti kram atau nyeri perut (32,4%), pegal-pegal (22,3%), tercium bau tidak sedap (17,6%), dan gatal-gatal (11,7%) penelitian

(Pythoras , 2017). Remaja putri yang belum menjalankan perilaku praktik *personal hygiene* dengan benar ketika menstruasi dapat mengakibatkan gangguan pada saluran reproduksi (kemih), kanker serviks, keputihan dan penyakit reproduksi sejenisnya (Rosyida, 2019).

Selama menstruasi remaja putri harus melaksanakan praktik *hygiene* seperti mandi 2 kali sehari, tetap melakukan olah raga ringan dan mengatur asupan nutrisi (Sinaga dkk, 2017), Penelitian Prajapati & Patel (2015), mengungkapkan 84 (95,5%) responden mandi selama menstruasi dan hanya 4 (4,5%) orang responden tidak mandi selama menstruasi.

Kebijakan pemerintah tentang kesehatan reproduksi pada remaja ada dalam UU No 36 pasal 71 tahun 2009, tentang kesehatan dimana pemerintah memberikan kebijakan berupa upaya preventif, promotif, kuratif dan kesehatan sekolah dilakukan di sekolah formal dan informal atau melalui lembaga pendidikan lain (Departemen Kesehatan RI, 2009). MTS 01 Pondok Pesantren Darussalam adalah salah satu sekolah formal yang berada di Kabupaten Kepahiang dengan jumlah siswi 203 orang dan seluruh tingkat satu belum pernah mendapatkan informasi tentang praktik kesehatan selama menstruasi.

Penelitian ini bertujuan memperoleh gambaran praktik kesehatan selama menstruasi pada siswi MTS 01 Pondok Pesantren Darussalam Kabupaten Kepahiang. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang bagaimana gambaran praktik kesehatan selama menstruasi pada siswi MTS 01 Pondok Pesantren Darussalam Kabupaten Kepahiang

METODE

Penelitian ini tentang perilaku kesehatan selama menstruasi pada siswi MTS 01, menggunakan studi kualitatif dimana fokusnya adalah mengungkapkan perilaku kesehatan siswi MTS 01 Pondok Pesantren Darussalam selama masa menstruasi. Desain *fenomenologi* dapat mengungkapkan gambaran, *interpretasi*, *refleksi* dan menyampaikan pengalaman siswi yang sudah diteliti. Prinsip penelitian *kualitatif fenomenologi* peneliti berusaha untuk memahami dan menafsirkan pemahaman manusia yang didasarkan kepada fenomena atau gejala yang tampak dan makna dibalik hal tersebut agar mengetahui aspek subjektif tindakan informan dalam kehidupan mereka sehari-hari (Mahdi & Mujahidin, 2014). Peneliti menekankan kepada subjektivitas pengalaman siswi MTS 01 di Pondok Pesantren Darussalam Kabupaten Kepahiang untuk menjaga kesehatan selama menstruasi.

Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi (pengamatan langsung), wawancara, catatan-catatan lapangan, serta rekaman wawancara atau dokumentasi berupa foto. Wawancara dilakukan pada siswi yang terdiri dari 7 orang dan 1 orang petugas UKS serta 2 orang pengurus asrama sebagai partisipan.

Menurut Polit & Beck (2012) langkah-langkah penelitian adalah *bracketing*, *ituisi*, *analisis* dan *deskripsi* serta *interpretasi* gambaran tulisan fenomena yang diteliti.

Subjek Penelitian

informan dalam penelitian ini adalah siswi, petugas UKS dan Pengurus asrama MTS 01 Pondok Pesantren Dasussalam Kabupaten Kepahiang, telah menandatangani lembar persetujuan sebagai partisipan tanda bersedia terlibat dalam penelitian. Pemilihan partisipan dalam penelitian kualitatif dilakukan dengan metode *purposive sampling*, pemilihan partisipan berdasarkan kriteria, keadaan atau unit waktu yang ditetapkan (Afiyanti & Rachmawati, 2014). Sampel yang digunakan adalah jenis sampel homogen, dimana yang diteliti adalah siswi kelas 2 dan 3 yang tinggal di Pondok Pesantren Darussalam, sudah menarche serta mengalami menstruasi sekurang-kurangnya 6 kali. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 7 orang siswi dan 1 orang petugas UKS serta 2 orang pengurus asrama. Jika bersedia menjadi informan, bisa lanjutkan dengan mengisi lembar persetujuan menjadi informan. Setelah itu mengatur kontrak waktu dengan informan, melakukan wawancara mendalam serta melakukan terminasi.

Prosedur Penelitian

Penelitian dilakukan dengan cara wawancara kepada informan tentang pengalaman praktik kesehatan selama menstruasi, selama wawancara berlangsung maka peneliti menyimpan semua asumsi, pengetahuan dan keyakinan yang dimiliki oleh peneliti tentang praktik kesehatan selama menstruasi. Selama wawancara berlangsung peneliti tidak memberikan opini, evaluasi dan kecemasan terhadap pengalaman praktik kesehatan yang dimiliki oleh partisipan, selanjutnya peneliti membaca data yang telah didapat, memilih kata kunci, mengidentifikasi arti

kata kunci, mengelompokkan beberapa kata kunci menjadi tema, menulis hubungan antar tema dalam narasi sementara, melakukan validasi narasi kepada partisipan dan menuliskan dalam narasi

Instrumen Pengumpulan data

Instrument pada penelitian kualitatif ini adalah *human instrument* (peneliti sendiri), Afiyanti, & Rachmawati (2014). Sebagai instrument penelitian maka peneliti berpedoman pada panduan wawancara). Pedoman wawancara berfungsi untuk mengarahkan peneliti dalam menggali lebih dalam tentang fenomena yang sedang diteliti (Afiyanti, & Rachmawati 2014). Peneliti perlu menyiapkan alat bantu yang dapat digunakan selama proses wawancara berupa alat perekam dan peneliti bertindak sebagai moderator dibantu oleh notulen dan fasilitator yang berasal dari enumerator (mahasiswa). Wawancara dilakukan dengan cara membagi kelompok 1 yang terdiri dari siswi 7 dilakukan diruangan UKS dengan posisi melingkar dan kelompok 2 yang terdiri dari 2 pengurus asrama dan 1 orang petugas UKS wawancara dilakukan secara berhadapan dilakukan di kamar petugas asrama.

Analisis Data

Analisis data kualitatif ini menggunakan tehnik *Colaizzi*, Proses analisis data penelitian diawali dengan peneliti menulis transkrip yang berhasil dari hasil wawancara yang sudah direkam, membaca transkrip untuk memperoleh makna secara keseluruhan dari hasil wawancara, mengidentifikasi kata kunci berdasarkan pernyataan-pernyataan spesifik yang diungkapkan oleh informan, mengatagorikan kata-kata kunci yang sudah dipilih dan katagori yang sudah terbentuk akan disusun menjadi subtema

kemudian digolongkan dalam bentuk tema-tema, tahap berikutnya peneliti akan mengecek ulang kepada partisipan mengenai data-data yang terkumpul..

Keabsahan Data

Untuk menjaga keabsahan data pada penelitian ini, maka peneliti menjaga *kredibilitas, dependability, confirmability, transferability*. Pertama-tama peneliti melakukan wawancara langsung, membuat transkrip data secara verbatim, melakukan analisis data dan melakukan pengecekan kembali kepada partisipan. Selanjutnya data yang sudah ada ditelaah dan dokumen yang diperoleh dilakukan *inguiry audit* yang bisa dilakukan oleh reviewer dengan cara mereview aktivitas yang dilakukan selama proses penelitian. Transkrip verbatim diserahkan kepada reviewer untuk dilakukan audit. Selanjutnya dilakukan pembahasan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya serta literatur yang ada.

HASIL

Praktik Personal Hygiene Selama Menstruasi

Hasil observasi semua informan mempunyai perlengkapan untuk mandi seperti: handuk, gayung, sabun mandi, sikat gigi, pasta gigi dan sampo serta pakai cadangan pakaian bersih dan tidak memiliki sabun khusus untuk membersihkan area genitalia.

Hal ini sesuai dengan ucapan semua informan jika mandi mereka menggunakan handuk, gayung, sabun mandi, dan memakai pakaian bersih milik mereka sendiri.

“ *saya bu kalau mandi, ya pakai sabun sendiri, gayung sendiri, handuk sendiri*

sikat gigi, pasta gigi sendiri, sampo dan pakaian bersih sendiri terus bersih bagian bawahnya ya..... pakai sabun badan la ” (informan 5, usia 15 tahun).

Menurut Petugas UKS semua santriwati belum paham kalau ada sabun khusus untuk membersihkan bagian genitalia dan para santri juga tidak memiliki sabun tersebut, seperti ungkapan berikut.

“ *santriwati ini bu, kalau membersihkan genitalia ya sama sabun mandi, terus tidak ada yang memiliki sabun khusus untuk membersihkan genitalia”* (Informan 10, usia 25 tahun).

Tiga orang informan mempunyai sabun muka, sedangkan empat informan tidak mempunyai sabun muka. Informan yang tidak mempunyai sabun muka mengatakan mereka membersihkan muka mereka dengan menggunakan sabun untuk badan, seperti ungkapan berikut

“*setiap mandi saya pasti cuci muka tapi makai sabun ya..... badan karena tidak punya sabun khusus muka karena enggak ada uang untuk beli itu”* (Informan 6, usia 15 tahun)

“*kalau saya saat mandi membersihkan mukanya dengan sabun muka la”* (informan 4, usia 16 tahun)

Hampir keseluruhan informan mengatakan mandi dua kali sehari, pagi dan sore hari, seperti ungkapan berikut “*kalau saya ya..... mandinya pagi sama sore aja, kalau lagi tembus ya.... ganti pakaian aja”* (informan 1, usia 16 tahun).

Ustadzah yang bertugas sebagai pengurus asrama mengatakan sering mengingatkan santriwati agar mandi pagi dan sore hari, hal tersebut dimaksud agar santriwati tidak tercium bau oleh orang lain, karena

biasanya pada saat menstruasi tubuh lebih banyak keringat kalau dibiarkan akan menimbulkan aroma yang tidak enak.

“dulu awal masuk asrama informan 4 jarang mandi pagi, badannya berbau terus saya panggil nasehati agar mandi setiap pagi sebelum pembelajaran, agar belajarnya enak, ya alhamdulillah sekarang sudah rajin mandi setiap pagi” (Informan 8, 22 tahun).

Empat dari 7 orang informan mencuci rambut setiap hari sedangkan sisinya mencuci rambut dua hari sekali

“saya kalau cuci rambut setiap hari pakai sampo sendiri, apalagi kalau sudah beraktivitas seperti berolah raga, kalau tidak dicuci rambutnya berminyak dan bau” (informan 7, usia 16 tahun).

“Saya cuci rambutnya sama baik lagi menstruasi atau tidak ya sama setiap dua hari sekali pakai sampo pastinya” (informan 5, usia 15 tahun).

Semua jawaban informan cara membersihkan dan buang pembalut bekas sama yaitu dengan cara dibilas dengan air, airnya dialirkan ke dalam WC pembalut yang sudah bersih diletak pada tempat sampah khusus untuk pembuangan pembalut sementara yang nantinya akan dibuang ke pembuangan sampah akhir.

“saat masuk asrama kami sudah diajarkan cara membersihkan pembalut dengan cara dibilas dengan air yang akan dialirkan ke dalam lubang WC, setelah itu pembalut bekas yang sudah bersih harus diletakan pada tempat sampah yang sudah tersedia di dalam kamar mandi” (informan 1, usia 16 tahun).

Menurut pengurus asrama (informan 9, usia 21 tahun), setiap santri yang baru

masuk akan mendapatkan pengarahan cara membersihkan dan buang pembalut yang sudah dipakai selama menstruasi, apabila ada santriwati yang melanggar akan mendapatkan hukuman berupa membersihkan kamar mandi walau sedang tidak piket membersihkan kamar mandi.

“kami diasrama mempunyai peraturan tersendiri untuk cara mengelolah sampah pembalut bekas, dan setiap santri yang baru masuk akan mendapatkan pengarah tersebut” (Informan 9, usia 21 tahun).

Hampir seluruh informan mengatakan mereka mengganti pembalutnya 2 kali sehari dan hanya 2 orang informan mengatakan mengganti pembalut 3 kali sehari seperti ungkapan berikut *“saya mengganti pembalut hanya ketika mandi pagi dan sore aja, kecuali lagi tembus” (informan 1,2,3,6, dan 7), “saya mengganti pembalut 3 kali sehari, waktu mandi pagi, siang hari dan waktu mandi sore hari” (informan 4 dan 5).*

Untuk membersihkan pakaian dalam khususnya celana, setiap santri memiliki perlengkapan untuk mencuci pakaian masing-masing seperti ember, detergen dan sikat pakaian, semua responden mengatakan kalau pakaian yang kena darah menstruasi apabila dicuci dan disikat belum bersih, maka mereka merendamnya didalam ember sampai darah menstruasi mau lepas.

“cara cuci celana dalam yang terkena darah dengan cara dicuci dengan detergen terus disikat menggunakan sikat pakaian, kalau darahnya tidak mau lepas harus direndam dulu dengan air detergen di dalam ember sampai darahnya mau lepas” (informan 2 usia 15 tahun dan informan 3 usia 16 tahun).

Semua informan mengatakan mereka akan mengganti pakaian dengan pakaian yang bersih.

“kalau saya setiap setelah mandi pagi atau sore hari pasti menukar pakaian dengan pakaian yang bersih” (informan 5, usia 15)

Praktik olah raga selama menstruasi

Hasil observasi di Pondok Pesantren Darussalam tersedia halaman sekolah yang luas, area untuk olah raga bola voli dan buluh tangis. Setiap kelas untuk mata pelajaran olah raga seminggu sekali, ada jadwal kegiatan olah raga bersama berupa senam disetiap hari jumat. Di Pondok Pesantren Darussalam tersedia 2 orang guru olah raga. Santriwati yang menstruasi tetap diwajibkan mengikuti kegiatan olah raga, kecuali santri yang mempunyai keluhan seperti nyeri selama menstruasi.

Seluruh informan mengatakan mereka olah raga saat jam olah raga dan senam pada jumat pagi karena wajib. Dua orang informan mengatakan kesempatan mereka olah raga diluar jam yang diwajibkan, lima orang informan mengatakan mereka hanya olah raga pada jam diwajibkan saja.

“saya olah raga pada jam pelajaran seminggu, kadang-kadang saya juga olah raga diluar jam olah raga seperti bola voli dan buluh tangis” (informan 5, usia 15 tahun).

“kalau saya olah raganya seminggu sekali aja, pas jam olah raga aja, kalau tidak ... ya tidak olah raga, apa lagi saat menstruasi bawaaanya malas” (informan 3 usia 15 tahun dan informan 3 usia 16 tahun).

Petugas UKS mengatakan saat menstruasi kadang-kadang santri tidak diwajibkan untuk mengikuti jam olah raga, apa lagi santriwati yang mengalami menstruasi dengan disminore, mereka akan dibiarkan istirahat di ruang UKS, sampai jam olah raga selesai.

“ya....kalau lagi pas santriwatinya menstruasi biasanya ustad (guru olah raga) tidak mewajibkan santriwati ikut belajar di jam olah raga, kecuali saat jam pengambilan nilai olah raga, ya harus ikut semua” (Informan 10, usia 25 tahun).

Praktik pemenuhan nutrisi selama menstruasi

Hasil observasi di asrama Pondok Pesantren Darusslam didapatkan adanya susunan menu makan setiap hari. Semua santriwati mendapatkan menu yang sama yang sudah disusun oleh pengelola Pondok Pesantren Darussalam. Bagi santriwati yang menginginkan menu berbeda lauk dan sayuran yang bisa dibeli kantin koperasi.

“di pondok semua menu makan pagi, siang dan sore setiap harinya sudah disusun, tapi kalau santrinya mau menu yang beda ya silakan beli di koperasi” (Informan 9 usia 21 tahun).

“iya bu.. kalau masalah menu kami semua harus mengikuti menu yang disediakan oleh bagian dapur, kalau lagi tidak berselera dengan menu tersebut kami membeli sambal atau sayur di kantin koperasi” (Informan 1 usia dan informan 17 usia).

Pengambilan makan jamnya sudah diatur, pagi jam 06.00 s.d 07.15, siang jam 12.00 s.d 13.30, sore jam 17.00 s.d 18.30 kalau santri yang kecepatan atau terlambat tidak akan dilayani.

“ saya itu suka telat ambil makan didapur, karena harus antrian mandi di kamar mandi, sudah mandi bagian dapurnya sudah tutup, saya telat ambil nasinya pas pagi hari aja, jadi kadang saya tidak makan pagi” (informan 5, 16 tahun dan informan 7, 16 tahun).

Hasil observasi menu yang sudah disusun oleh pengelola asrama buah hanya disediakan seminggu sekali biasanya buah pisang, teh manis setiap jumat pagi, menu makan lebih dominan sayuran dan tempe tahu, ikan seminggu sekali, ayam seminggu sekali, ini disesuaikan dengan dana yang tersedia.

“ di asrama memang jarang menyediakan menu yang berbahan ikan atau ayam atau daging, kalau ada seminggu sekali aja, karena kita juga menyesuaikan dengan dana yang disediakan oleh oarang tua santri” (Informan 9, usia 21 tahun).

“ menu makan disini jarang enak nya bu, sering sekali tempe gorengan, tahu sambal tahu, terus sayur asam, Sop-sopan, cuma seminggu sekali ikan atau ayam, terus pagi jumat ada teh manis, kalau lambat habis, tehnya juga kurang gulanya atau tidak manis” (informan 7, usia 16 tahun).

“biasanya hari rabu dapat buah pisang kalau mau buah lain ya minta kirim sama orang tua” (informan 1, usia 16 tahun).

PEMBAHASAN

Praktik personal Hygiene

Pada penelitian ini santri mengatakan praktik *hygiene* selama menstruasi adalah dengan mandi 2 kali sehari atau lebih. Menurut sinaga (2017), kebersihan tubuh selama menstruasi adalah penting, dimana mandi selama menstruasi dilakukan 2 kali sehari, menggunakan sabun biasa. Hasil penelitian ini didukung oleh hasil

penelitian Kemigisha, Rai, Mlahagwa, Nyakoto & Ivanova (2020), ditemukan beberapa remaja putri memiliki praktik *hygiene* yang baik selama menstruasi, termasuk kebersihan tubuh dan kebersihan bahan yang digunakan .

Praktik kesehatan yang cukup memuaskan oleh informan kemungkinan dipengaruhi oleh banyak factor seperti hasil penelitian Suhasini & Chandra (2016) factor- factor yang mempengaruhi praktik kesehatan selama menstruasi pada remaja putri di daerah bergaum adalah factor usia, social ekonomi yang rendah, status pendidikan ibu. Menurut hasil penelitian Nurmayani, Mulianingsih, Suitari (2020), responden yang meiliki usia matang maka pola pikirnya juka akan matang sedangkan menurut Notoadmojo (2010) pengetahuan berperan penting dalam menentukan tindakan seseorang.

Usia remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa, pada masa ini pula terjadi kematangan kemampuan fisik, kognitif, social dan emosional yang cepat (Wong et all, 2009). Perkembangan kognitif menurut tiori piaget pada usia remaja mulai berpikir secara konkret. Remaja mulai memperhatikan terhadap kemungkinan yang akan terjadi, mulai memikirkan serangkaian yang mungkin akan terjadi (Wong et all, 2019).

Pada usia remaja kelenjar sebacea yang hiperaktif dan kelenjar apokrin yang baru berfungsi membuat remaja banyak berkeringat, sehingga untuk mendapatkan rasa nyaman remaja akan sering mandi (Sinaga, 2017). Remaja juga akan sering keramas agar rambut tidak lepek dan berminyak. Pada usia remaja ini juga remaja putri akan sering bertanya dan

mencari informasi tentang *hygiene* menstruasi (Wong et all, 2019). Menurut hasil penelitian (Nurmayani, Mulianingsi, Hadi, Suitari (2020), semakin cukup umur tingkat kematangan berpikir seseorang makin matang.

Hasil penelitian juga didapatkan semua kebutuhan praktik *hygiene* diperoleh dari orang tua santriwati. Seperti yang diungkapkan penelitian Morowathisharifabad, Vaezi, Mohmmadina (2018), akses mudah pembalut memiliki peran penting dalam kesehatan menstruasi.

Berdasarkan data yang didapat dari ibu asrama dan Petugas UKS siswi yang akan masuk asrama mereka akan diajarkan cara mengelola sampah pembalut yaitu sebelum pembalut dibuang harus dihancurkan, direndam dalam ember yang berisi cairan detergen, selanjutnya sisa pembalut dibuang ketempat sampah sedangkan airnya akan dialiran kekelokan yang sudah tersedia. Hal ini berarti santriwati yang masuk keasrama Pondok Pesantren sejak dari awal masuk sudah mendapatkan pengetahuan cara mengelola Pembalut. Hasil penelitian ini tidak didukung oleh hasil peneliti Wilbur, et al (2021), dimana informan membuang pembalut bekas ke sungai atau diletakan dalam kantong plastik dan dibuang sembarangan.

Petugas UKS juga mengatakan sebagian siswi MTS pada tahun yang lalu sudah mendapatkan booklet tentang kesehatan menstruasi, sehingga sebagian santriwati sudah terpapar bagaimana cara praktik kesehatan yang baik dan benar selama menstruasi. Berdasarkan hasil penelitian ini perawat yang memiliki peran salah satunya sebagai pemberi edukasi, agar mengadakan kelas edukasi kepada para

guru, ibu dan santriwati tentang masalah anak anak remaja dan perawatan yang tepat, menyiapkan materi pendidikan yang mandiri yang berfokus praktik kesehatan saat menstruasi.

Kegiatan Olah Raga

Seluruh responden mengatakan saat sedang menstruasi mereka jarang melakukan olah raga karena malas, kecuali olah raga senam yang dilakukan seminggu sekali karena diwajibkan. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Kemigisha, Rai, Mlahagwa, Nyakoto and Ivanova (2020), melaporkan tentang bagaimana menstruasi membatasi kemampuan remaja perempuan dalam kegiatan rekreasi atau bermain, mereka terkadang dinasehatai oleh orang tua atau teman sebaya untuk tidak melakukan aktivitas.

Siswi yang tidak dapat melakukan aktifitas kemungkinan mereka mengalami masalah seperti kram abdomen, nyeri dan lain-lain. Banyak factor yang mempengaruhi keinginan dari seseorang untuk melakukan aktifitas dan berolah raga selama masa menstruasi antara lain adalah faktor kurangnya pengetahuan remaja tentang manfaat olah raga selama menstruasi adalah dihasilkannya hormone endorphin yang dapat mengurangi kram perut, stress, sakit kepala serta nyeri yang berkaitan dengan gejala yang sering muncul selama menstruasi (Sinaga, 2017). Selama melakukan olah raga sirkulasi darah didalam tubuh akan lancar sehingga dapat membuat tubuh tetap segar (Sinaga dkk, 2017).

Adapun olah raga yang bisa dilakukan selama menstruasi adalah peregangan seperti lari, yoga, berjalan dan olah raga

harus dilakukan secara rutin sebanyak 2 kali dalam seminggu selama 30 menit untuk mendapatkan manfaat yang optimal bagi kesehatan tubuh (Sinaga dkk, 2017). Berdasarkan hasil penelitian ini perawat yang memiliki peran salahnya sebagai pemberi edukasi, agar mengadakan kelas edukasi kepada para guru, ibu dan santriwati tentang masalah anak-anak remaja dan perawatan yang tepat, menyiapkan materi pendidikan yang mandiri yang berfokus pada kegiatan olahraga selama masa menstruasi.

Pemenuhan Nutrisi Selama Menstruasi

Sebagian besar informan jarang sarapan pagi. Sejalan dengan hasil penelitian Aramico, Siketang dan Nur (2017) di MAN Simpang Kiri Kota Tubulussan, lebih dari separuh responden memiliki asupan gizi kurang selama menstruasi. Didukung oleh penelitian Morowatisharifabad, Vaezi, Mohammadinia (2018) wanita muda yang mengabaikan makan sarapan secara signifikan menderita dismenore lebih banyak dibandingkan dengan mereka yang makan sarapan. Makanan yang dikonsumsi remaja putri harus memenuhi kebutuhan gizi setiap hari, karena usia remaja tubuh membutuhkan protein dan lemak sebagai zat pembangun, vitamin dan mineral untuk daya tahan tubuh, karbohidrat sebagai sumber energi (Sinaga, 2017).

Penelitian Thakur et al (2014) terhadap remaja putri di Mumbai dengan responden usia 14 – 24 tahun menginformasikan bahwa sebagian besar tidak menerima informasi apapun tentang menstruasi dan penelitian Alosaimi (2014) di Saudi Arabia menyatakan 38,9 % remaja putri memiliki sikap negatif tentang menstruasi.

Selama menstruasi terjadi penurunan hormone reproduksi yang menyebabkan perubahan mood dan juga sering disertai gejala kram serta nyeri pada abdomen sehingga membuat siswi malas untuk makan (Sinaga, 2017).

Selama menstruasi seharusnya pemenuhan nutrisi harus terpenuhi, karena saat menstruasi tubuh banyak mengeluarkan energy zat besi, unsur yang lain (Sinaga, 2017). Menyeimbangkan pengeluaran tersebut maka asupan nutrisi harus dipenuhi, seperti protein, lemak, nutria pembangun, vitamin, mineral, karbohidrat.

Berdasarkan hasil penelitian ini perawat yang memiliki peran salahnya sebagai pemberi edukasi, agar mengadakan kelas edukasi kepada para guru, ibu dan santriwati tentang masalah anak-anak remaja dan perawatan yang tepat, menyiapkan materi pendidikan yang mandiri yang berfokus pada pemenuhan nutrisi selama masa menstruasi.

KESIMPULAN

Perilaku kesehatan selama menstruasi siswi Pondok Pesantren Darussalam terdiri dari *Personal hygiene* sebagian besar informan sudah dilakukan dengan benar. Sebagian besar informan tidak melakukan olahraga dan pemenuhan nutrisi selama menstruasi yang tidak memadai. Berdasarkan hasil penelitian ini perawat yang memiliki peran salahnya sebagai pemberi edukasi, agar mengadakan kelas edukasi kepada para guru, ibu dan santriwati tentang masalah anak-anak remaja dan perawatan yang tepat, menyiapkan materi pendidikan yang mandiri yang berfokus pada praktik

hygiene, olah raga dan pemenuhan nutrisi selama masa menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, T, S., & Rizvi, S, N., (2010). Menstrual knowledge and practice of female adolescents in urban karachi pakistan. *Jaournal of Adolescence*, 33(4): 531-41.
- Afiyanti, Y., & Rachmawati, N, I. (2014). *Metodologi penelitian kualitatif dalam riset keperawatan edisi 1*. Jakarta: rajawali Pers
- Aramico, B., Siketang, W, N., nur, A. (2017). Hubungan asupan gizi, aktivitas fisik, menstruasi dan anemia dengan status gizi pada siswi madrasah aliyah negeri (MAN) simpang kiri kota subulussalam. *SEL jurnal kesehatan*, 1, 21-30.
- Departemen Kesehatan RI.(2009).*Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 . Tentang kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Hennegan, J., Shannon A, k., Rubli, J., Schwab K, J., Melendez_Torres G, J., (2019). Women's and girls' experience of menstruasi in low-and middle-income countries: A systematic review and qualitative metasythesis., *Plos Medicine*, 16, 1-40.
- Icemi, S.K., & Wahyu, P. (2013). *Buku ajar maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Julie, H., Alexandra, K., Shonnon, J. R, Kellog, J, Schwab., G,J., Melendez-torres (2019). Women's and girls' expreences of mestruastion in low-and middle-income countries: A systematic review and qualitative metasythesis. *Journal pmed*.1002803.
- Kemenkes RI, (2014). *Badan kependudukan dan keluarga berencana (BKKBN)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI, (2018). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017: Kesehatan Reproduksi Remaja*. Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional. Jakarta: Badan Pusat Statistik
- Kemigisha, E., Rai, M., Mlahagwa, W., Nyakato, N., Ivanova, O., (2020). A qualitative study exploring menstruation experience and praktices among adolescent girl living in the nakivale refugee settlement, uganda. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 6613, doi.3390/ijerph17186613.
- Khamdan, H., et all. (2015). The imfact of mentrual period on physical condition, academic performance of habits of medical student. *Journal of Women's Health Care*, 03(05), 3-6 doi.org/10.1016/j.ctim.2015.04.001.
- Mahdi, A., & Mujahidin (2014). *Panduan penelitian praktis untuk menyusun skripsi, tesis dan desirtasi*. Bandung: Alfabeta.
- Miiro, G., et al, (2018). Menstrual health and school absenteeism among adolescent girls in Uganda: *BMC Women's health*, pp 1-3. Doi: 10.1186/s12905-0502-z.
- Morowatisharifabad, M, A., Vaezi, A., & Mohammadinia, N., (2018). Effective faktors on menstruasi health among famale students in bam city: a qualitative study. *Electronic physician*. Vol 10, Issue 2 , Page : 6320-6328
- Notoatmojo, S. (2010). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarata: Rineka Cipta.
- Nurmayani, W., Mulianingsih, M., Hadi, I., Suitari, R.A. (2020). Perilaku remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi pasca gempa di Dusun Lendang Bila Desa Tegal Maja Kecamatan Tanjung Kabupaten Lombok Utara. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*.
- Polit & Beck (2012). *Resource manual for nursing research generating and assessing evidence for nursing praktice*. (Ninth edition). USA: Lippincott.

- Potter, P.H., & Perry, A.G. (2015). *Fundamental Keperawatan: Konsep Proses dan Praktik (4th.ed)*. Jakarta: EGC.
- Prajapati, J & Patel, R (2015). Menstrual hygiene among adolescent girls: A cross sectional study in urban community of gandhinagar. *The journal of medical research*,1 (4):122-125.
- Pythagoras, C.K., (2018). Personal hygiene remaja putri ketika menstruasi. *Jurnal PROMKES*, 5 (1):13.
- Rosyida, C.A.D. (2019). *Buku ajar kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Yogyakarta: Pustaka baru.
- Sarwono, P. (2006). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka.
- Shanno, A.K., Melendez-Torres, G.G., Hennegan, J. (2020). How do women and girls experience menstrual health interventions in low-and middle-income countries ? insights from a systematic review and qualitative metasynthesis. *Culture, Health & Sexuality an international journal for research, intervention and care*
- Sinaga, dkk. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Soetjningsih. (2004). *Tumbuh kembang remaja dan permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.
- Soetjningsih, & Ranur, G.N. (2015). *Tumbuh kembang anak* (Edisi 2). Jakarta: EGC.
- Suhasini, K. & Chandra, M. (2016). Factors influencing menstrual hygiene practice among late adolescent girls in an urban area of belgum. *Annals of community health*. 4 (4):20.
- Thakur et all (2014). *Knowledge, Practices, and Restrictions Related to Menstruation among Young Women from Low Socioeconomic Community in Mumbai, Frontiers in public health*.
- Wilbur, et al., (2021). Qualitative study exploring the barriers to menstrual hygiene management faced by adolescents and young people with a disability, and their carer in the kavrepalananchok district. *Wilbur et al. Public Health*. 21:476.
- Wong, D.L., et all (2009). *Buku ajar keperawatan pediatrik*. Jakarta: EGC.