

**BOOKLET DIGITAL SEBAGAI MEDIA MENINGKATKAN PENGETAHUAN
HYGIENE MENSTRUASI PADA SISWI SEKOLAH DASAR**

Forman Novrindo Sidjabat¹, Lega Bintang Yauba², Nanda Ferlyansin Tersandy³, Inti
Ilmatul Istiqomah⁴Bintang Purba Ningrum⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Teknologi dan Manajemen Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti
Wiyata Kediri
sidjabat.fn@iik.ac.id

Abstrak

Menstruasi merupakan tanda pubertas yang ditandai dengan terjadinya peluruhan lapisan dinding rahim atau endometrium pada wanita. Beberapa wanita mengalami menstruasi pertamanya disaat masih menempuh Pendidikan sekolah dasar. Siswa *booklet digital* memiliki sifat yang informatif dan desain yang menarik sehingga memicu rasa ingin tahu siswa. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai *hygiene* menstruasi pada siswi sekolah dasar. Sasaran kegiatan ini adalah 10 siswi SDN Bandar Lor 2 Kota Kediri yang dilakukan secara langsung dengan metode pemberian *booklet digital*. Hasil kegiatan ini adalah sebanyak 80% peserta mengalami peningkatan pengetahuan dan nilai *p value* <0,05 yang menunjukkan *booklet digital* efektif meningkatkan pengetahuan mengenai *hygiene* menstruasi.

Kata Kunci: Booklet digital, Pendidikan kesehatan reproduksi, Usia Sekolah

Abstract

*Menstruation is a sign of puberty which is characterized by the shedding of the lining of the uterus or endometrium in women. Some women experience their first menstruation while still studying elementary school. Digital student booklets have informative properties and attractive designs that trigger students' curiosity. This activity aims to increase knowledge about menstrual hygiene among elementary school students. The target of this activity was 10 female students at SDN Bandar Lor 2, Kediri City, which was carried out directly using the digital booklet giving method. The results of this activity were that 80% of participants experienced an increase in knowledge and the *p value* was <0.05, which shows that the digital booklet is effective in increasing knowledge about menstrual hygiene.*

Keywords: Digital booklets, Reproductive health education, School Age

1. Pendahuluan

Menstruasi merupakan tanda pubertas yang ditandai dengan terjadinya peluruhan lapisan dinding rahim atau endometrium pada wanita (Kemenkes, 2018). Menstruasi pertama kali dikenal dengan istilah *menarche* dimulai pada usia siswa awal (9-15 tahun) (Ernawati, 2021). Pada usia tersebut siswa putri yang mengalami *menarche* sering mengalami syok dan ketakutan karena kurangnya pengetahuan kesehatan reproduksi (Mohammed and Emil Larsen-Reindorf, 2020). Akibatnya mereka sering menyangkal dan menyembunyikan kondisi menstruasi mereka karena merasa malu, tidak nyaman dan ragu untuk mendiskusikan hal tersebut dengan orang lain (Shah *et al.*, 2019).

Kondisi rendahnya pengetahuan siswa putri terkait *menarche* juga diperparah dengan sedikitnya program pendidikan kesehatan reproduksi komprehensif di sekolah terkait *hygiene* menstruasi (UNICEF, 2019). Rendahnya pengetahuan dan tingginya ketakutan siswa putri serta kurangnya integrasi pendidikan *hygiene* menstruasi di sekolah memungkinkan siswa putri tidak melakukan personal *hygiene* menstruasi dengan benar dan berisiko pada penurunan kesehatan reproduksinya (Dolang & Kiriwenno, 2020). Selain kurangnya integrasi pendidikan kesehatan reproduksi, beberapa sekolah juga tidak memiliki program manajemen menstruasi bagi siswa putri (WHO, 2012). Banyak sekolah tidak memiliki ruang ganti pakaian yang bersih dan peralatan menstruasi yang dibutuhkan siswa putri seperti sabun untuk mencuci tangan, sabun untuk organ reproduksi luar, pembalut, media pembuangan pembalut yang kotor dan pakaian dalam pengganti (Tamiru *et al.*, 2015). Kondisi ini menyebabkan suasana yang tidak nyaman bagi siswa putri yang sedang menstruasi, sehingga mereka memutuskan tidak hadir di sekolah ketika mengalami menstruasi dan mengalami penurunan kognitif (Tegegne and Sisay, 2014). Padahal mempraktikkan kebersihan menstruasi yang benar dapat mencegah infeksi saluran reproduksi, mengurangi bau dan meningkatkan kenyamanan selama menstruasi (CDC, 2023).

Prevalensi ISR di Indonesia sebanyak 90 kasus per 100.000 penduduk (Kemenkes, 2019). Sementara prevalensi bacterial vaginosis mencapai 20-40% dan tertinggi pada usia sekolah sebanyak 42% (WHO, 2013). Salah satu faktor risiko ISR adalah perilaku *hygiene* menstruasi yang tidak tepat, lingkungan yang buruk dan tata cara penggunaan pembalut yang tidak tepat pada saat menstruasi (Sassi Mahfoudh, Bellalouna and Horchani, 2018). Untuk itu topik *hygiene* menstruasi merupakan hal yang penting di intergrasikan dalam pendidikan kesehatan pada siswa putri. Materi yang perlu dimasukkan adalah gejala dismenore, pentingnya kebersihan menstruasi dan penggunaan pembalut yang steril pada menstruasi secara berkala (Lokhande *et al.*, 2015). Selain peningkatan pengetahuan diperlukan juga faktor pendukung dan faktor penguat yaitu penyelenggaraan manajemen *hygiene* menstruasi di sekolah (Pednekar *et al.*, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara dengan Wali Kelas 6 di SDN Bandar Lor 2 belum ada penyuluhan terkait kesehatan reproduksi terutama mengenai menstruasi dan pembelajaran terkait` reproduksi baru diterima di kelas 6 semester 2. Sedangkan berdasarkan hasil wawancara dengan siswi di kelas 6, 5 dari 10 siswi sudah

mengalami menstruasi, namun mereka belum memiliki pemahaman yang mendalam terkait menstruasi. Ditambah dari segi fasilitas di SDN Bandar Lor 2 tidak memiliki ruang UKS dikarenakan keterbatasan ruang serta toilet siswa dan siswi hanya berfungsi satu dari dua toilet yang ada dan tidak ada sabun cuci tangan. Namun, pihak sekolah sudah menyediakan pembalut dan seragam cadangan untuk siswi yang mengalami menstruasi. Hal ini menunjukkan topik kesehatan reproduksi terkhusus *hygiene* menstruasi masih belum menjadi fokus di sekolah tersebut. Seperti informasi yang diberikan oleh WASH bahwa sektor pendidikan menganggap topik menstruasi kurang penting dibandingkan kekurangan sumber daya untuk buku pelajaran, ruang kelas, dan kebutuhan pokok lainnya (Marni and Jennifer, 2015).

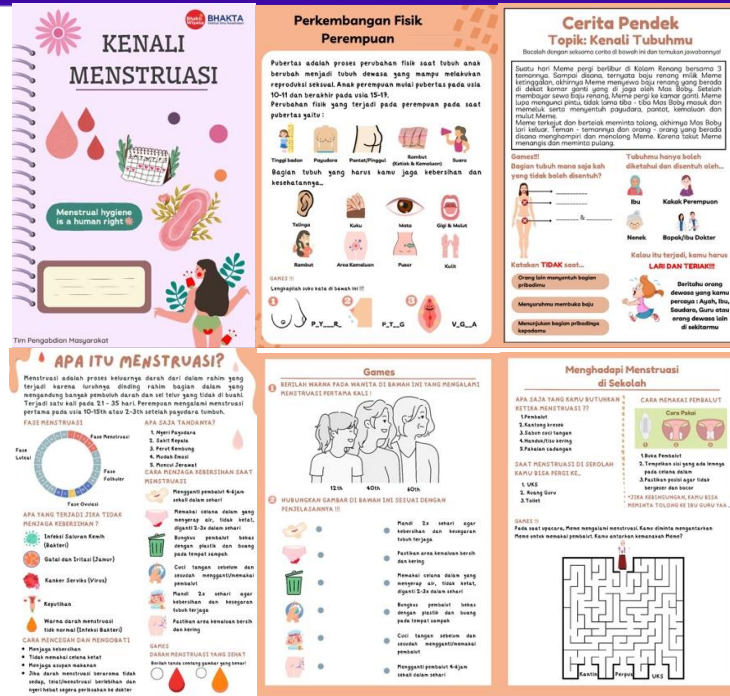
Maka diperlukan upaya penyelenggaraan program yang mudah dan murah untuk menjawab tantangan peningkatan pengetahuan *hygiene* menstruasi pada siswa putri. Penyediaan media peningkatan pengetahuan menggunakan media informasi yang ramah pada siswa berupa *booklet digital*. *Booklet digital* dipilih karena mudah dibawa kemana saja dan diakses kapan saja melalui ponsel siswa. Hal ini sesuai dengan karakteristik siswa yang sering berselancar di media sosial menggunakan ponsel genggamnya (Sidjabat *et al.*, 2022). Selain itu *booklet digital* memiliki sifat yang informatif dan desain yang menarik sehingga memicu rasa ingin tahu siswa.

Berdasarkan informasi masih adanya siswi yang tidak mengetahui topik menstruasi, maka diperlukan upaya peningkatan pengetahuan mengingat usia akhir sekolah dasar merupakan usia awal pengalaman menstruasi. Tujuan artikel ini adalah untuk menyajikan hasil program peningkatan pengetahuan mengenai *hygiene* menstruasi pada siswi sekolah dasar.

2. Bahan dan Metode

Kegiatan peningkatan pengetahuan mengenai *hygiene* menstruasi pada siswa SDN Bandar Lor 2 Kota Kediri dilakukan secara langsung dengan metode pemberian *booklet digital*. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 6 September 2023. Sasaran kegiatan ini adalah 6 siswi perwakilan masing-masing dari kelas 5 dan kelas 6.

Kegiatan dilakukan dengan tiga tahapan: Perencanaan terdiri dari: 1) perijinan, 2) survei pendahuluan, 3) pembuatan *booklet digital*; Pelaksanaan terdiri dari: 1) pembukaan, 2) pengukuran pengetahuan sebelum, 3) edukasi *hygiene* menstruasi menggunakan *booklet digital*, 4) pengukuran pengetahuan sesudah; dan Analisis dan penyajian data meliputi 1) input data, 2) uji statistik menggunakan paired t-test dan penyajian data.



Gambar 1. Disain Booklet Digital

Booklet yang dikembangkan berisi beberapa bagian yaitu materi mengenai perkembangan fisik perempuan, pengenalan tubuh, pengetahuan tentang menstruasi, kebutuhan yang menunjang menstruasi dan apa yang harus dilakukan saat mengalami menstruasi di lingkungan sekolah. Modul tidak hanya berisi dalam bentuk naratif namun dilengkapi dengan permainan agar dapat menstimulus peserta memahami materi.

3. Hasil dan Pembahasan

Pada kegiatan ini beberapa hal yang diukur selain capaian program peningkatan pengetahuan, kegiatan ini mengukur kehadiran peserta yang diundang.

a. Kehadiran

$$\begin{aligned} \text{Capaian} &= \frac{\sum \text{siswi yang hadir}}{\sum \text{siswi keseluruhan}} \times 100\% \\ &= \frac{10}{10} \times 100\% \\ &= 100\% \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan kehadiran diperoleh hasil yaitu seluruh peserta sebanyak 10 siswi hadir dengan presentase 100%

b. Pengetahuan

Tabel 1. Distribusi Nilai Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pemberian Booklet Digital Tentang Hygiene Menstruasi.

Resp.	Pre-Test	Post-Test	Hasil
1.	80	100	Meningkat
2.	80	100	Meningkat

3.	60	100	Meningkat
4.	80	100	Meningkat
5.	60	100	Meningkat
6.	100	100	Tetap
7.	60	100	Meningkat
8.	80	100	Meningkat
9.	100	100	Tetap
10.	80	100	Meningkat
Mean (SD)	78 (14,7)	100 (0)	

Tabel 2. Hasil Uji Paired T-Test Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Pemberian Booklet Digital Tentang Hygiene Menstruasi

	Mean (SD)	95% CI	Nilai P
Sebelum-Sesudah	22 (15,7)	11,4-32,5	0,001

Tabel 1 menunjukkan rata-rata hasil pre-test adalah 78 dan rata-rata post-test adalah 100. Sebanyak 80% peserta mengalami peningkatan pengetahuan dan 10% responden tidak mengalami peningkatan pengetahuan, maka dapat dikatakan nilai hasil pengukuran sebelum dan sesudah telah memenuhi target awal tingkat kenaikan pengetahuan yakni 70%. Pada tabel 2 didapatkan nilai p value <0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara nilai pengetahuan mengenai *hygiene* menstruasi pada diberikan booklet digital yang artinya kegiatan berbasis online ini efektif untuk meningkatkan pengetahuan mengenai *hygiene* menstruasi.



Gambar 2. Pelaksanaan Program Peningkatan Pengetahuan Mengenai *Hygiene* Menstruasi Menggunakan Booklet Digital

Peningkatan pengetahuan dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk tingkat pendidikan, pengalaman pribadi atau yang diperoleh dari orang lain, lingkungan sekitar, dan eksposur terhadap media massa (Yulfitria *et al.*, 2020). *Booklet digital* memanfaatkan tren masa kini, dimana anak-anak sudah mahir dalam menggunakan ponsel dan bermain sosial media (Rizaty, 2023). Booklet digital termasuk dalam kategori pengajaran elektronik. Banyak manfaat pengajaran elektronik diantaranya efektivitas biaya, peningkatan respons terhadap perubahan, konsistensi, konten tepat waktu, aksesibilitas yang fleksibel (Sanderson, 2001).

Penggunaan media dalam edukasi kesehatan bertujuan untuk menarik perhatian individu terhadap isu atau informasi tertentu, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan sikap mereka (Yulfitria *et al.*, 2020). Pada pengabdian masyarakat ini dilakukan upaya peningkatan pengetahuan dengan sasaran siswi kelas 6 yang dapat diklasifikasikan pada kelompok generasi alfa atau generasi yang lahir diantara tahun 2010-2025 (Asni, Mujahida and Tsuraya, 2023). Berdasarkan karakteristiknya generasi alfa cenderung menggunakan media elektornik, internet dan media sosial untuk mendapatkan informasi atau pembelajaran (Asni, Mujahida and Tsuraya, 2023).

Berdasarkan karakteristiknya, maka tim pengabdian masyarakat memanfaatkan media elektronik dan merancang booklet digital yang menarik kelompok anak perempuan. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa anak perempuan generasi alfa lebih sering menggunakan jejaring sosial dan media elektronik dibandingkan laki-laki, sedangkan laki-laki lebih sering terlibat dalam forum diskusi dibandingkan perempuan (Taipale, 2016). Pada pelaksanaannya, tidak ada hambatan pada upaya peningkatan pengetahuan menstruasi pada siswi, peserta sangat antusias dan kooperatif sehingga edukasi berjalan dengan lancar.

4. Kesimpulan

Penggunaan booklet digital terbukti efektif untuk kegiatan peningkatan pengetahuan mengenai *hygiene* menstruasi. Terjadi peningkatan pengetahuan siswi setelah mengikuti kegiatan program peningkatan pengetahuan. Perlu ada upaya peningkatan manajemen *hygiene* menstruasi dan pengembangan program UKS.

5. Daftar Pustaka

- Asni, Y., Mujahida and Tsuraya, A.S. (2023) 'Alpha Generation in Elt: Teachers' Perspective', *Eternal*, 9(1), pp. 97–108. Available at: <https://doi.org/10.24252/Eternal.V91.2023.A7>.
- Austrian, K., Kangwana, B., Muthengi, E., & Soler-Hampejsek, E. (2021). Effects of sanitary pad distribution and reproductive health education on upper primary school attendance and reproductive health knowledge and attitudes in Kenya: a cluster randomized controlled trial. *Reproductive Health*, 18(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12978-021-01223-7>
- CDC. (2023). *Menstrual Hygiene*. <https://www.cdc.gov/hygiene/personal-hygiene/menstrual.html>
- Ernawati, D. (2021). *MENARCHE (MENSTRUASI PERTAMA)*. <https://infokes.dinus.ac.id/2021/05/06/menarche-menstruasi-pertama/>
- Kemkes. (2018). *Pentingnya Menjaga Kesehatan Reproduksi Saat Mentruasi*. <https://promkes.kemkes.go.id/pentingnya-menjaga-kesehatan-reproduksi-saat-mentruasi#:~:text=Menstruasi adalah tanda pubertas yang,5-7 hari setiap bulannya.>
- Kemkes. (2019). *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Lokhande, R., Gedam, B., Shah, Y., Tandon, M., & Bansod, P. Y. (2015). Rationale for near total thyroidectomy in patients with nodular goitre. *International Journal*



- of Biomedical and Advance Research IJBAR International Journal of Biomedical and Advance Research Journal*, 6(605), 427–430. <https://doi.org/10.7439/ijbar>
- Marni, S., & Jennifer, S. H. (2015). *Comfortably, Safely, and Without Shame: Defining Menstrual Hygiene Management as a Public Health Issue*. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302525>
- Mohammed, S., & Emil Larsen-Reindorf, R. (2020). Menstrual knowledge, sociocultural restrictions, and barriers to menstrual *hygiene* management in Ghana: Evidence from a multi-method survey among adolescent schoolgirls and schoolboys. *PLoS ONE*, 15(10 October), 1–19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241106>
- Pednekar, S., Some, S., Rivankar, K., & Thakore, R. (2022). Enabling factors for sustainable menstrual *hygiene* management practices: a rapid review. *Discover Sustainability*, 3(1). <https://doi.org/10.1007/s43621-022-00097-4>
- Sanderson, P.E. (2001) *E-Learning: strategies for delivering knowledge in the digital age, Internet and Higher Education*. Torrington: Pergamon.
- Sassi Mahfoudh, S., Bellalouna, M., & Horchani, L. (2018). Solving CSS-Sprite Packing Problem Using a Transformation to the Probabilistic Non-oriented Bin Packing Problem. *Lecture Notes in Computer Science (Including Subseries Lecture Notes in Artificial Intelligence and Lecture Notes in Bioinformatics)*, 10861 LNCS, 561–573. https://doi.org/10.1007/978-3-319-93701-4_44
- Shah, V., Nabwera, H. M., Sosseh, F., Jallow, Y., Comma, E., Keita, O., & Torondel, B. (2019). A rite of passage: A mixed methodology study about knowledge, perceptions and practices of menstrual *hygiene* management in rural Gambia. *BMC Public Health*, 19(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6599-2>
- Sidjabat, F., Bella Alycia Macado, R., Puspitasari, W., Alayda Akrima, D., Marvionada, O., Toto Paniulin, I., Kuntari, T., Anis Subagio, N., & Zahra Nurfajri Sabarno, R. (2022). Pemberdayaan Remaja Berbasis Online Sebagai Promotor Kesehatan Jiwa. *COVIT (Community Service of Health)*, 2(1), 20–30. <https://doi.org/10.31004/covit.v2i1.3893>
- Tamiru, S., Mamo, K., Acidria, P., Mushi, R., Ali, C. S., & Ndebele, L. (2015). Towards a sustainable solution for school menstrual *hygiene* management: Cases of Ethiopia, Uganda, South-Sudan, Tanzania, and Zimbabwe. *Waterlines*, 34(1), 92–102. <https://doi.org/10.3362/1756-3488.2015.009>
- Taipale, S. (2016) ‘Synchronicity matters: defining the characteristics of digital generations’, *Information Communication and Society*, 19(1), pp. 80–94. Available at: <https://doi.org/10.1080/1369118X.2015.1093528>.
- Tegegne, T. K., & Sisay, M. M. (2014). Menstrual *hygiene* management and school absenteeism among female adolescent students in Northeast Ethiopia. *BMC Public Health*, 14(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-1118>
- WHO. (2013). *World Health Statistics*.
- Yulfitria, F. *et al.* (2020) ‘Booklet Menstrual Hygiene Dapat Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Siswa’, *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(3), pp. 282–288. Available at: <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i3.2748>.