

PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN OPTIMALISASI MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Nis'atul Khoiroh¹, Nabila Amelia Hanisyah Putri², Irma Rahmayani³

¹Program Studi Kebidanan FK UNDIKSHA; ²Program Studi Kebidanan FK UNDIKSHA;

³Program Studi Kedokteran FK UNDIKSHA

Email: nis.atul@undiksha.ac.id

ABSTRACT

Adolescence, which is a transition period from children to adults, has a sign of female puberty with the occurrence of first menstruation or menarche. Menstrual hygiene management (MHM) is an important part that must be considered during menstruation to maintain women's health and dignity. This community service activity aims to improve knowledge of menstrual hygiene management and hygiene practices during menstruation in adolescent girls as an effort to care for women's reproductive health. The method used in training and mentoring activities to optimize menstrual hygiene management in adolescent girls as an effort to care for women's reproductive health is training and mentoring. Activities are carried out in 3 stages, namely the preparation, implementation, and evaluation stage. The results of community service through training and mentoring activities to optimize menstrual hygiene management in adolescent girls as an effort to care for women's reproductive health are an increase in knowledge of menstrual hygiene management and hygiene practices during menstruation in adolescent girls as an effort to care for women's reproductive health.

Keywords: *menstrual hygiene management, menstruation, adolescent girls*

ABSTRAK

Masa remaja yang merupakan masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, memiliki tanda pubertas perempuan dengan terjadinya menstruasi pertama atau menarche. Manajemen kebersihan menstruasi (MKM) merupakan bagian penting yang harus diperhatikan saat menstruasi untuk menjaga kesehatan dan martabat perempuan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan manajemen kebersihan menstruasi dan praktik kebersihan saat menstruasi pada remaja putri sebagai upaya perawatan kesehatan reproduksi perempuan. Metode yang digunakan dalam kegiatan pelatihan dan pendampingan optimalisasi manajemen kebersihan menstruasi pada remaja putri sebagai upaya perawatan kesehatan reproduksi perempuan ini adalah pelatihan serta pendampingan. Kegiatan dilaksanakan dengan 3 tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Hasil pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan pelatihan dan pendampingan optimalisasi manajemen kebersihan menstruasi pada remaja putri sebagai upaya perawatan kesehatan reproduksi perempuan ini yaitu terdapat peningkatan pengetahuan manajemen kebersihan menstruasi dan praktik kebersihan saat menstruasi pada remaja putri sebagai upaya perawatan kesehatan reproduksi perempuan.

Kata kunci: manajemen kebersihan menstruasi, menstruasi, remaja putri

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa kritis dalam kehidupan perempuan yang ditandai dengan menstruasi pertama (*menarche*), peristiwa biologis yang alami, serta perubahan fisik, emosional, kognitif, dan sosial yang signifikan. Kesehatan selama menstruasi merupakan bagian integral dari kesehatan secara menyeluruh bagi perempuan. Menstruasi yang dialami oleh

perempuan dapat menimbulkan berbagai dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan fisik, mental, dan sosial (Ha, 2022: 1-15; Critchley, 2020: 624-664; Ismawati, 2023: 104-111). Kesehatan menstruasi merupakan salah satu aspek penting dalam membangun kualitas sumber daya manusia dan berkaitan erat dengan kesehatan reproduksi.

Berdasarkan tingkat urgensi, angka kejadian infeksi saluran reproduksi (ISR) tertinggi di

dunia yaitu pada masa remaja (35%-42%) dan dewasa muda (27%-33%). Di Indonesia sendiri, terdapat 15 dari 20 remaja putri pernah mengalami keputihan di setiap tahunnya. Padahal jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut Sensus Penduduk 2022 sebanyak 65,82 juta jiwa atau sekitar 24% dari total penduduk di Indonesia. Hal ini menggambarkan betapa banyaknya remaja yang mengalami gangguan kesehatan reproduksi. Kejadian ini dapat disebabkan karena iklim di Indonesia yang lembab dan panas, serta menyebabkan keasaman akan meningkat yang memudahkan pertumbuhan jamur. Faktor lain mengenai permasalahan pada remaja putri yaitu pada tahun 2022 dari 43,3 juta jiwa remaja putri di Indonesia yang berusia 10-14 tahun memiliki perilaku hygiene yang buruk (Nurjanah, 2023: 5-10).

Manajemen kebersihan menstruasi (MKM) atau *menstrual hygiene management* (MHM) merupakan bagian penting yang harus diperhatikan saat menstruasi untuk menjaga kesehatan serta martabat perempuan. MKM mengacu pada penggunaan bahan berupa pembalut saat menstruasi yang bersih untuk menyerap dan menampung darah selama haid. Kurangnya fasilitas WASH (*Water, Sanitation, and Hygiene*) terutama di tempat-tempat umum seperti di sekolah dapat menimbulkan hambatan besar bagi remaja putri (Sahiledengle, 2022: 1-26; Unicef, 2019). Sekolah menjadi salah satu tempat dimana remaja banyak menghabiskan waktu serta memainkan perananan yang penting dalam konteks perkembangan fisik dan kognitif. Selain itu, sekolah juga dapat menjadi tempat untuk pengendalian dan penyebaran penyakit menular tergantung pada akses dan kualitas WASH (Anthonj, 2022: 1-14).

Permasalahan seputar menstruasi seringkali dianggap tabu untuk dibahas di ranah publik dan kurang mendapat perhatian untuk dipelajari serta diajarkan, khususnya kepada perempuan. Hal tersebut antara lain yang menyebabkan masih tersebarnya mitos seputar menstruasi dan persepsi yang tidak tepat terkait menstruasi.

Kewajiban menjaga kesehatan dan kebersihan terkait menstruasi sering diabaikan. Faktor yang menyebabkannya antara lain karena ketidaktahuan atau karena kurangnya perhatian dalam mengikuti apa yang seharusnya dilakukan. Selain itu, dukungan fasilitas yang memadai sangat penting terutama di tempat umum seperti sekolah. Ketidacukupan pengetahuan tentang menstruasi, siklus menstruasi, dan manajemen kebersihan menstruasi berakibat pada kurangnya persiapan pada saat menstruasi pertama, miskonsepsi tentang pembuangan sampah pembalut, dan kurangnya pengetahuan tentang bagaimana mengelola menstruasi dengan aman di sekolah (Sinaga, 2017).

Secara global, sekitar 500 juta perempuan dan remaja putri kekurangan fasilitas yang memadai untuk manajemen kebersihan selama menstruasi. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu mitos dan stigma masyarakat seputar menstruasi, norma sosial yang masih diskriminatif, budaya yang masih tabu membicarakan masalah menstruasi, serta pelayanan kesehatan dasar yang tidak memadai sering kali menyebabkan kebutuhan kebersihan remaja putri tidak terpenuhi (Anthonj, 2022: 1-14; Unicef, 2019). Kurangnya bahan penyerap, takut darah tembus, nyeri haid, dan pengetahuan yang kurang tentang siklus menstruasi serta pengelolaannya merupakan tantangan utama remaja putri dalam menjaga kebersihan saat menstruasi. Faktor lain yang mempengaruhi pengalaman MKM termasuk fasilitas WASH yang tidak memadai dan kurangnya toilet terpisah dengan pintu yang dapat ditutup dengan aman di sekolah (Davis, 2018: 1350-1363).

Data melaporkan sekitar 500 juta orang di seluruh dunia kekurangan sumber daya atau perangkat yang mereka butuhkan untuk menjaga kebersihan menstruasi (USAID, 2022). Pada tahun 2020, sekitar 700 juta siswa yang bersekolah di sekolah yang tidak mempunyai kebersihan atau sanitasi yang baik. World Health Organization (WHO) pada tahun 2015 melaporkan bahwa 2,3 juta kasus infeksi alat

reproduksi terjadi di negara berkembang, hal ini menjadikan kesehatan reproduksi salah satu masalah kesehatan wanita terbesar kedua (Qolbah, 2023: 62-71).

Praktik yang buruk terkait kebersihan selama menstruasi dapat menyebabkan peningkatan risiko terkena ISR. Hal ini menjadi perhatian khusus karena isu ini berkaitan erat dengan pencapaian beberapa target Sustainable Development Goals (SDGs). MKM mendukung tujuan ketiga yaitu hidup sehat dan sejahtera, tujuan keempat yaitu pendidikan berkualitas, tujuan kelima yaitu kesetaraan gender, serta tujuan keenam yaitu akses air bersih dan sanitasi yang layak. Hal ini mengisyaratkan perilaku kebersihan menstruasi yang baik harus dimiliki oleh remaja putri (Qolbah, 2023: 62-71).

Pada negara berkembang, masalah kebersihan saat menstruasi semakin mengawatirkan karena remaja putri menghadapi tantangan dalam mengelola menstruasi terutama saat di sekolah. Ketidakmampuan mereka mengelola menstruasi saat di sekolah menyebabkan ketidakhadiran di sekolah, kinerja sekolah buruk, putus sekolah, dan pencapaian pendidikan kurang maksimal (Hadina, 2023: 33-39; Mohammed, 2020). Kebersihan menstruasi sebagai salah satu komponen yang berperan penting dalam kesehatan remaja. Masalah yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi disebabkan oleh kurangnya informasi, pemahaman remaja, dan kesadaran diri. Jutaan wanita di seluruh dunia mengalami infeksi saluran reproduksi, penyakit radang panggul, dan infeksi saluran kemih karena MKM yang buruk (Deviliawati, 2023; 11000-11003).

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak, setiap anak usia sekolah dan remaja harus diberikan pelayanan kesehatan. Pelayanan kesehatan diberikan kepada semua remaja yang dilaksanakan di dalam atau di luar gedung untuk perorangan atau kelompok. Pelayanan kesehatan peserta didik meliputi pelayanan kesehatan (penjaringan) terhadap peserta didik kelas 1 SD/MI, kelas 7 SMP/MTs dan kelas 10

SMA/MA (Menteri Kesehatan RI, 2014). Kabupaten Buleleng yang merupakan salah satu kabupaten di Provinsi Bali, memiliki cakupan pelayanan kesehatan siswa SMP/MTs sebesar 99,59% dimana terdapat 12.001 siswa kelas 7 SMP/MTs yang memperoleh pelayanan kesehatan dari total 12.050 siswa kelas 7 SMP/MTs yang menjadi sasaran (Dinas Kesehatan Kabupaten Buleleng, 2023).

SMP Muhammadiyah 2 Singaraja merupakan salah satu SMP swasta yang berada di Kabupaten Buleleng. SMP dengan akreditasi B ini memiliki 90 siswa perempuan (siswi) pada tahun ajaran 2024/2025. Studi pendahuluan dilakukan di SMP Muhammadiyah 2 Singaraja dengan wawancara terhadap kepala sekolah dan guru pembina UKS, serta beberapa siswi. Berdasarkan wawancara kepada kepala sekolah dan guru pembina UKS terkait kesehatan reproduksi atau manajemen kebersihan menstruasi, didapatkan bahwa SMP Muhammadiyah 2 Singaraja telah memiliki UKS yang pelayanannya lebih mengarah pada kesehatan kuratif, sedangkan kegiatan yang mengarah pada promotif dan preventif terkait dengan kesehatan reproduksi masih belum banyak dilakukan. Hal tersebut yang menyebabkan masih cukup banyak siswi yang kurang memahami tentang MKM. Hasil wawancara terhadap 10 siswi di SMP Muhammadiyah 2 Singaraja, didapatkan sebanyak 9 siswi memiliki pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang kurang dan manajemen kebersihan menstruasi yang buruk. Oleh karena itu, pelatihan dan pendampingan optimalisasi manajemen kebersihan menstruasi pada remaja putri sangat penting untuk dilakukan pada kalangan remaja khususnya remaja putri di lingkungan sekolah sebagai upaya perawatan kesehatan reproduksi perempuan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan manajemen kebersihan menstruasi dan praktik kebersihan saat menstruasi pada remaja putri

sebagai upaya perawatan kesehatan reproduksi perempuan.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pelatihan dan pendampingan optimalisasi manajemen kebersihan menstruasi pada remaja putri sebagai upaya perawatan kesehatan reproduksi perempuan ini adalah pelatihan serta pendampingan. Kegiatan dilaksanakan dengan 3 tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui atau menilai peningkatan pengetahuan dan praktik manajemen kebersihan menstruasi pada remaja putri sebagai upaya perawatan kesehatan reproduksi perempuan pada pengabdian kepada masyarakat yang sudah dilaksanakan, dengan indikator keberhasilan yaitu peningkatan pengetahuan dan praktik (berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*) serta hasil *posttest* 90% memperoleh nilai ≥ 75 .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan pelatihan dan pendampingan optimalisasi manajemen kebersihan menstruasi pada remaja putri sebagai upaya perawatan kesehatan reproduksi perempuan ini dilaksanakan pada hari Jumat, 23 Agustus 2024 di SMP Muhammadiyah 2 Singaraja, dengan 30 siswi (remaja putri) sebagai peserta. Kegiatan dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Pada tahapan ini dimulai dengan penentuan mitra dan peninjauan, dengan hasil SMP Muhammadiyah 2 Singaraja bersedia menjadi mitra dan mendukung kegiatan ini. Studi pendahuluan juga dilakukan dengan melakukan wawancara kepada kepala sekolah, guru pembina UKS, dan beberapa siswi. Sebelum pelaksanaan terlebih dahulu dilakukan koordinasi terkait rencana kegiatan. Tahap berikutnya adalah penyusunan proposal,

termasuk persiapan bahan dan media pengabdian.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dihadiri oleh tim pengabdian, tim mitra, dan 30 siswi (remaja putri) SMP Muhammadiyah 2 Singaraja yang bersedia menjadi peserta. Pada tahap pra-pelaksanaan, terlebih dahulu dilakukan *pretest* kepada para peserta.



Gambar 1. Pelaksanaan *Pretest* Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Selanjutnya pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan pelatihan optimalisasi manajemen kebersihan menstruasi pada remaja putri, dilanjutkan dengan pendampingan optimalisasi pengetahuan manajemen kebersihan menstruasi dan praktik kebersihan saat menstruasi pada remaja putri.





Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat



Gambar 3. Penutupan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

3. Tahap Evaluasi

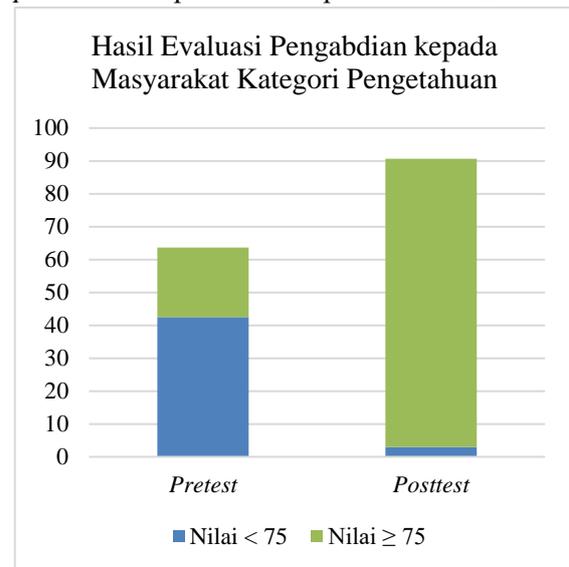
Pada tahap akhir, dilakukan *posttest* kepada peserta serta menilai atau mengevaluasi pengetahuan manajemen kebersihan menstruasi dan praktik kebersihan saat menstruasi pada remaja putri berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*, setelah dilakukan pelatihan dan pendampingan. Sebanyak 30 remaja putri peserta pengabdian kepada masyarakat melakukan pengisian *posttest*.



Gambar 4. Pelaksanaan *Posttest* Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

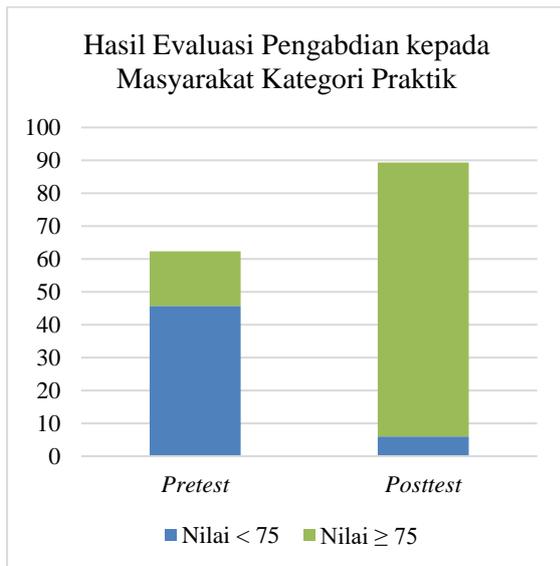
Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui atau menilai peningkatan pengetahuan dan praktik

manajemen kebersihan menstruasi pada remaja putri sebagai upaya perawatan kesehatan reproduksi perempuan pada pengabdian kepada masyarakat yang sudah dilaksanakan. Indikator keberhasilan pada evaluasi ini adalah peningkatan pengetahuan dan praktik (berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*) serta hasil *posttest* 90% peserta memperoleh nilai ≥ 75 .



Gambar 5. Hasil Evaluasi Pengabdian kepada Masyarakat Kategori Pengetahuan

Gambar 5 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan manajemen kebersihan menstruasi pada remaja putri (berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*), serta hasil *posttest* > 90% peserta memperoleh nilai ≥ 75 . Hasil *pretest* menunjukkan rata-rata nilai sebesar 63,7 dan meningkat menjadi 90,7 pada *posttest*. Sebanyak 29 peserta atau sebesar 96,7% memperoleh nilai ≥ 75 pada *posttest*.



Gambar 6. Hasil Evaluasi Pengabdian kepada Masyarakat Kategori Praktik

Gambar 6 juga menunjukkan bahwa terdapat peningkatan praktik kebersihan saat menstruasi pada remaja putri (berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*), serta hasil *posttest* > 90% peserta memperoleh nilai ≥ 75 . Hasil *pretest* menunjukkan rata-rata nilai sebesar 62,3 dan meningkat menjadi 89,3 pada *posttest*. Sebanyak 28 peserta atau sebesar 93,3% memperoleh nilai ≥ 75 pada *posttest*.

Hasil evaluasi pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa dengan adanya pelatihan dan pendampingan optimalisasi manajemen kebersihan menstruasi pada remaja putri sebagai upaya perawatan kesehatan reproduksi perempuan dapat meningkatkan pengetahuan manajemen kebersihan menstruasi dan praktik kebersihan saat menstruasi pada remaja putri. Hasil ini sesuai dengan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Apriyanti (2024: 8-16) bahwa terdapat perubahan dan peningkatan pengetahuan siswi akan pentingnya manajemen kebersihan selama menstruasi. Hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada siswi yang telah mendapatkan sosialisasi tentang *menstrual hygiene management*. Pada *posttest* sudah tidak ditemukan responden dengan pengetahuan pada

kategori kurang, dimana pada *pretest* didapatkan sebanyak 10 responden (56%) dengan kategori kurang.

Pengabdian kepada masyarakat oleh Azhaar (2024: 235-242) menunjukkan bahwa kampanye manajemen kebersihan menstruasi dinilai efektif dalam meningkatkan wawasan dan pengetahuan sasaran tentang pentingnya praktik manajemen kebersihan menstruasi dengan baik, dibuktikan dengan adanya kenaikan rata-rata skor sebesar 17,428 dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0.05$). Hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Multazam (2022: 2053-60) juga menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan dari mitra setelah adanya pelatihan manajemen kebersihan menstruasi remaja putri. Terdapat peningkatan pengetahuan yang dibuktikan dengan hasil *pretest* dan *posttest* yang dilakukan kepada peserta, serta terdapat peningkatan keterampilan berdasarkan hasil tanya jawab yang dilakukan kepada peserta.

Pelatihan merupakan sebuah proses untuk meningkatkan kompetensi seseorang dan dapat melatih kemampuan, keterampilan, keahlian dan pengetahuan seseorang guna melaksanakan pekerjaan secara efektifitas dan efisien untuk mencapai tujuan di suatu organisasi (Fitriliana, 2022: 477-483). Pendampingan berintikan sebagai upaya menyertakan masyarakat atau warga belajar dalam mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki sehingga mampu mencapai kualitas kehidupan yang lebih baik (Suharto, 2017). Sedangkan optimalisasi merupakan suatu proses kegiatan untuk meningkatkan dan mengoptimalkan suatu pekerjaan menjadi lebih atau sepenuhnya sempurna, fungsional, atau lebih efektif serta mencari solusi terbaik dari beberapa masalah agar tercapai tujuan sebaik-baiknya sesuai dengan kriteria tertentu (Hidayat, 2022: 281-290). Sehingga melalui pelatihan dan pendampingan optimalisasi manajemen kebersihan menstruasi pada remaja putri sebagai upaya perawatan kesehatan reproduksi perempuan ini dapat meningkatkan pengetahuan

manajemen kebersihan menstruasi dan praktik kebersihan saat menstruasi pada remaja putri. Pelatihan dan pendampingan optimalisasi manajemen kebersihan menstruasi dapat menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan pengetahuan manajemen kebersihan menstruasi dan praktik kebersihan saat menstruasi pada remaja putri, sebagai upaya perawatan kesehatan reproduksi perempuan. Pengetahuan remaja putri mengenai manajemen kebersihan menstruasi dapat terus diupayakan dengan dukungan dari sekolah dan puskesmas terkait dengan pelatihan atau pemberian informasi secara rutin serta peningkatan sarana prasarana dengan melengkapi kebutuhan manajemen kebersihan menstruasi. Selain itu, dukungan sosial juga penting dalam pengelolaan manajemen kebersihan menstruasi karena kepedulian dan keterlibatan semua pihak dapat lebih meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja putri mengenai pola hidup yang bersih dan sehat ketika menstruasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan pelatihan dan pendampingan optimalisasi manajemen kebersihan menstruasi pada remaja putri sebagai upaya perawatan kesehatan reproduksi perempuan ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan manajemen kebersihan menstruasi dan praktik kebersihan saat menstruasi pada remaja putri sebagai upaya perawatan kesehatan reproduksi perempuan.

DAFTAR RUJUKAN

- Anthony C, Githinji S, Hoser C, Stein A, Blanford J, Grossi V. Kenyan school book knowledge for water, sanitation, hygiene and health education interventions: Disconnect, integration or opportunities?. *International Journal of Hygiene and Environmental Health*. 2021; 235:1-14.
- Apriyanti I, Lufar N. Pemberian edukasi manajemen kebersihan menstruasi dengan alat bantu peraga pada siswi kelas VI sekolah dasar di SD Muhammadiyah Kota Serang. *Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Kesehatan untuk Masyarakat*. 2024;2(1):8-16.
- Azhaar AHN. Kampanye Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) pada Remaja Putri di SMP IPIEMS Surabaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Inovasi Indonesia*. 2024;2(2):235-42.
- Critchley HOD, Babayev E, Bulun SE, Clark S, Grau LG, Gregersen PK, et al. Menstruation: science and society. *American Journal of Obstetrics & Gynecology*. 2020; 223(5):624-64.
- Davis J, Macintyre A, Odagiri M, Suriastini W, Cordova A, Huggett C, et al. Menstrual hygiene management and school absenteeism among adolescent students in Indonesia: evidence from across-sectional school-based survey. *Tropical Medicine and International Health*. 2018; 23(12):1350-63.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Buleleng. Profil kesehatan 2022. Buleleng: Dinkes Kabupaten Buleleng; 2023.
- Deviliawati A, Sayati D. Edukasi tentang menjaga kebersihan saat menstruasi di SMP Puja Handayani. *Communnity Development Journal*. 2023; 4(5):11000-3.
- Fitriliana. Pengaruh pendidikan dan pelatihan kerja terhadap kinerja pegawai pada Dinas Pemuda dan Olahraga Aceh. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*. 2022;11(3):477-83.
- Ha AT, Alam Z. Menstrual hygiene management practice among adolescent girls: an urban-rural comparative study in Rajshahi division, Bangladesh. *BMC Women's Health*. 2022; 22(86): 1-15.
- Hadina, Batjo SH, Hadriani. Promosi *Menstrual Hygiene Management* pada Remaja Putri: Sebuah Inisiatif Pengabdian Masyarakat.

- Jurnal Pengabdian Bidan Nasuha. 2023; 3(2):33-9.
- Hidayat A, Irvanda M. Optimalisasi penyusunan dan pembuatan laporan untuk mewujudkan good governance. *Hospitality*. 2022;11(1):281-90.
- Ismawati I, Lufar N, Mahmudah R. Sosialisasi menstrual hygiene management pada siswa di Pondok Pesantren Al-Mubarak Serang tahun 2023. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Jajama*. 2023; 2(2):104-11.
- Menteri Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 25 tahun 2014 tentang upaya kesehatan anak. Jakarta: Kemenkes RI; 2014.
- Mohammed S, Reindorf REL, Awal I. Menstrual hygiene management and school absenteeism among adolescents in Ghana: results from a school-based cross-sectional study in a rural community. *Hindawi - International Journal of Reproductive Medicine*. 2020.
- Multazam AM, Muchlis N, Burhanuddin. Persiapan menghadapi dan manajemen kebersihan menstruasi remaja putri bagi guru sekolah dasar. *Communnity Development Journal*. 2022;3(3):2053-60.
- Nurjanah RAW. Edukasi menstrual hygiene sebagai upaya preventif gangguan kesehatan reproduksi pada remaja putri. *Journal of Midwifery in Community (JMC)*. 2023;1(1):5-10.
- Qolbah H, Hamidah, Purnamawati D, Subiyatin A. Hubungan pengetahuan dengan perilaku kebersihan menstruasi pada remaja. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*. 2023; 4(2):62-71.
- Sahiledengle B, Atlaw D, Kumie A, Tekalegn Y, Woldeyohannes D, Agho KE. Menstrual hygiene practice among adolescent girls in Ethiopia: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*. 2022; 17(1):1-26.
- Sinaga E, Saribanon N, Suprihatin, Sa'adah N, Salamah U, Murti YA, et al. Manajemen kesehatan menstruasi. Jakarta: Universitas Nasional, IWWASH, Global One; 2017.
- Suharto E. Membangun masyarakat memberdayakan masyarakat: kajian strategis pembangunan kesejahteraan sosial dan pekerjaan sosial. Bandung: Refika Aditama; 2017.
- Unicef. Guidance on menstrual health and hygiene. New York: Unicef for Every Child; 2019.
- USAID. Menstrual health and hygiene technical brief. Washington DC: U.S. Agency for International Development; 2022.