

## PENYULUHAN LITERASI SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESADARAN MANAJEMEN KEBERSIHAN DAN KESEHATAN MENSTRUASI BAGI SISWA SEKOLAH DASAR

Ani Rachmat<sup>1\*</sup>, Witakania Som<sup>2</sup>, Cicu Finalia<sup>3</sup> dan Genita Cansrina<sup>4</sup>

<sup>1,3,4</sup>Departemen Linguistik, Universitas Padjadjaran

<sup>2</sup>Departemen Susastra dan Kajian Budaya, Universitas Padjadjaran

E-mail: ani.rachmat@unpad.ac.id

**ABSTRAK.** Persoalan perempuan yang berkaitan dengan alat reproduksi selalu menarik untuk dibicarakan, karena pada tahap awal seorang perempuan mengalami menstruasi banyak persoalan muncul yang berkaitan dengan pengetahuan tentang menstruasi dan hal-hal yang berhubungan dengan kebersihan dan kesehatan. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk memperkenalkan pengetahuan tentang menarche, menstruasi, premenstrual syndrome, serta kebersihan dan kesehatan pada saat menstruasi, kepada siswa-siswi tingkat sekolah dasar. Dengan menggunakan metode pendidikan masyarakat diperoleh hasil yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai kesehatan dan kebersihan menstruasi.

**Kata kunci:** Menarche; menstruasi; kebersihan; kesehatan

**ABSTRACT.** Women's issues related to reproductive organs are always interesting to discuss, because in the early stages, a woman will experience menstruation, and many problems arise related to knowledge about menstruation and matters related to hygiene and health. This outreach activity introduces knowledge about menarche, menstruation, premenstrual syndrome, hygiene, and health during menstruation, to elementary school students. By using community education methods, results were obtained that showed an increase in students' knowledge regarding menstrual health and hygiene.

**Keywords:** Menarche, menstruation; health; hygiene

### PENDAHULUAN

Menstruasi adalah sebuah proses biologis yang secara natural dialami oleh separuh populasi dunia. Proses tersebut ditandai dengan pelepasan darah dan materi lainnya dari uterus melalui vagina, sebagai bagian dari siklus menstruasi.

Siklus menstruasi diawali dengan menarche yang didefinisikan sebagai menstruasi pertama yang dialami oleh remaja perempuan (Marques dkk., 2022). Usia rerata saat menarche adalah 13,8 tahun, dan berkisar antara 9 hingga 18 tahun. Pada umumnya, menarche dianggap dini jika terjadi sebelum atau pada usia 10 tahun dan dianggap terlambat bila terjadi pada usia 15 tahun atau lebih (De Sanctis dkk., 2019). Perempuan yang mengalami menstruasi pada usia dini akan cenderung memiliki beberapa resiko medis, seperti siklus menstruasi yang lebih pendek dan lebih tidak teratur, pendarahan di antara siklus, dan resiko yang lebih tinggi akan dismenore primer (Devi dkk., 2015; Marques dkk., 2022) yang berkaitan dengan tingginya indeks massa tubuh (Currie dkk., 2012; Marques dkk., 2022) dan obesitas (Barde dkk., 2015; Marques dkk., 2022).

Di Indonesia, usia *menarche* terus mengalami penurunan, dari rerata 14,43 tahun pada 1970 menjadi 13,63 tahun pada 2010 (Wahab dkk., 2020). Sementara penelitian yang dilakukan oleh Dian Aryati (2008) kesehatan reproduksi mendapat perhatian yang berbeda sejak konferensi internasional Demografi (International Conference

on Demography terhadap siswi SD dan SLTP di Kota Bandung menunjukkan bahwa usia *menarche* rerata adalah 11,61 tahun.

Selain berkaitan dengan persoalan kesehatan dan fisiologis, *menarche* dan menstruasi acap dikaitkan dengan isu agama dan makna-makna kultural yang kemudian mempengaruhi persepsi masyarakat, termasuk persepsi perempuan dewasa dan perempuan remaja. Persepsi tersebut berdampak pada respons masyarakat, keluarga, dan menstruator sendiri terhadap kebutuhan yang berkaitan dengan menstruasi, seperti kebutuhan akan prasarana dan produk sanitasi.

Meskipun berbagai program dan aktivitas telah dilaksanakan, namun perhatian, kepedulian, dan kesadaran akan persoalan yang berkaitan dengan menstruasi masih rendah (Riani, 2021). Problematika tersebut bersumber pada kurangnya pendidikan tentang kesehatan reproduksi dan rendahnya pemahaman tentang manajemen kebersihan dan kesehatan menstruasi yang diperparah oleh kurangnya infrastruktur kesehatan serta tabu-tabu yang berkaitan dengan menstruasi (Unicef Indonesia, 2022).

Pada perempuan usia sekolah, menstruasi menjadi masalah tidak hanya karena adanya ketidaknyamanan secara fisik, tetapi juga ketidaknyamanan yang disebabkan oleh kurangnya – bahkan tidak adanya – fasilitas sekolah yang berkaitan dengan menstruasi. Selain itu, menstruasi, terutama bila terjadi insiden “tembusnya” darah menstruasi kerap menjadi sumber perundungan di sekolah yang

membuat siswa perempuan merasa tidak nyaman dan dipermalukan (Unicef Indonesia, 2022).

Dengan mencermati fakta tentang usia menarche rerata di Kota Bandung serta masih rendahnya pemahaman dan kesadaran tentang kebersihan dan kesehatan menstruasi, maka perlu dilakukan berbagai upaya untuk menumbuhkan pemahaman dan kesadaran tersebut sebelum usia *menarche*. Salah satunya melalui kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat berupa penyuluhan terhadap siswa Sekolah Dasar dengan melibatkan juga guru-guru.

Dalam kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat yang berjudul Penyuluhan Literasi Tentang Menarche Dan Kebersihan Dan Kesehatan Menstruasi Di Sdn 043 Cimuncang Bandung ini sasaran atau partisipan dari kegiatan penyuluhan siswi SDN 043 Cimuncang Bandung yang duduk di Kelas 5 dan Kelas 6. Pemilihan partisipan dilakukan berdasarkan pada pertimbangan bahwa para siswa tersebut akan mendapatkan menstruasi pertama atau telah mendapatkan menstruasi. Penyuluhan disampaikan dengan menerapkan teknik komunikasi informatif dan teknik komunikasi persuasif karena kedua teknik komunikasi tersebut memungkinkan komunikator untuk melakukan penyuluhan secara lisan melalui tatap muka sekaligus memungkinkan komunikator untuk berdialog dan mendapat respon dari komunikan.

Untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan kesadaran partisipan sasaran tentang menarche dan menstruasi, maka diperlukan informasi yang akurat terkait dengan hal tersebut. Oleh karena itu, sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan, maka dilakukan kegiatan preliminari berupa kegiatan penelitian.

Kegiatan Penelitian yang telah dilakukan di SDN 043 Cimuncang, Kota Bandung tersebut bertujuan untuk (1) mengetahui sejauh mana pengetahuan remaja yang belum mengalami menarche tentang *menarche* dan menstruasi, (2) mengetahui sejauh mana pengetahuan remaja yang sudah mengalami menarche tentang *menarche* dan menstruasi, dan (3) mengetahui infrastruktur dan fasilitas kesehatan yang berkaitan dengan menstruasi yang tersedia di lingkungan sekolah.

Berdasarkan penelitian tersebut kami merasa perlu untuk memberikan penyuluhan literasi tentang *menarche* serta kebersihan dan kesehatan menstruasi kepada siswa-siswi di sekolah tersebut. Kegiatan penyuluhan ini memadukan manajemen kebersihan dan kesehatan menstruasi dengan pendidikan, ekuitas, kesetaraan gender, serta keberdayaan dan hak perempuan.

## METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini adalah metode pendidikan masyarakat berupa penyuluhan langsung. Metode penyuluhan langsung merupakan jenis khusus pendidikan *problem solving*, yaitu berupa tindakan mengajarkan atau proses memberikan penerangan (komunikasi) kepada publik sasaran untuk menimbulkan atau memperkuat kesadaran dan keyakinan bahwa apa yang diajarkan itu akan membawa mereka ke arah perbaikan. Sementara kata 'literasi' memiliki makna yang lebih luas dari sekedar kemampuan membaca dan menulis. Literasi didefinisikan sebagai kemampuan, kepercayaan diri, dan kemauan untuk terlibat dengan bahasa untuk memperoleh, membangun, dan mengkomunikasikan makna dalam semua aspek kehidupan sehari-hari (Alberta Education, t.t.). Dalam konteks ini, bahasa harus dipahami sebagai sebuah sistem komunikasi yang dibangun secara sosial dan budaya. Dengan demikian, penyuluhan literasi tentang *menarche* dan kebersihan dan kesehatan menstruasi adalah kegiatan untuk menyebarkan pengetahuan tentang *menarche* dan menstruasi yang diharapkan dapat menimbulkan dan memperkuat kesadaran tentang pentingnya manajemen kebersihan dan kesehatan menstruasi sehingga para remaja sasaran mampu menjalani periode menstruasi dengan lebih baik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Penyuluhan literasi tentang *menarche* dan kebersihan dan kesehatan menstruasi di SDN 043 Cimuncang Bandung didasarkan pada hasil penelitian sebelumnya di sekolah ini. Dalam penelitian tersebut kami mengumpulkan sampel data dari 13 para siswi yang terdiri atas 6 siswi yang belum mengalami menstruasi, 6 siswi yang sudah mengalami menstruasi, dan satu orang guru penggerak dalam bidang kurikulum dan kesiswaan. Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh dalam penelitian itu dapat ditarik kesimpulan bahwa diperlukan adanya penyuluhan bagi siswa-siswa sekolah ini.

Berdasarkan hal tersebut, maka penyuluhan ini ditujukan pada siswa kelas 4, 5, dan 6, baik laki-laki maupun perempuan. Dalam penyuluhan literasi ini disampaikan informasi terkait aspek-aspek berikut ini :

- a. Pengetahuan tentang menarche
- b. Pengetahuan tentang menstruasi
- c. Pengetahuan tentang *Premenstrual syndrome*
- d. Pengetahuan tentang pembalut.

Teknik penyampaian penyuluhan ini bukan ceramah satu arah dari narasumber, tetapi berupa dialog, agar lebih komunikatif. Dari dialog ini didapati bahwa siswa sudah memiliki pengetahuan dasar mengenai *menarche* dan menstruasi.

Siswa kelas 4, 5, dan 6 pada umumnya mengetahui bahwa perempuan akan mengalami menstruasi saat mereka menginjak usia 11 tahun. Informasi ini mereka dapatkan dari ibu mereka. Namun, hanya sedikit yang memiliki pengetahuan bagaimana tanda-tanda fisik sebelum mengalami *menarche*.

Beberapa siswa sudah mengalami menstruasi selama satu tahun lebih. Mereka merasa kaget ketika pertama kali mengalami menstruasi, karena tidak mengetahui tanda-tanda awal *menarche*. Sebagian besar dari mereka baru menyadarinya ketika buang air kecil dan melihat ada flek darah di celana dalam.

Sesungguhnya terdapat beberapa perubahan fisik yang dapat diamati sebelum *menarche*, yaitu pertumbuhan payudara, pinggul yang melebar, kenaikan tinggi badan, kulit yang menjadi berminyak dan berjerawat, serta munculnya bulu pada ketiak (Karapanou & Papadimitriou, 2010; Lacroix dkk., 2022). Meskipun waktu *menarche* tidak dapat diprediksi, namun pada umumnya, *menarche* terjadi antara dua tahun hingga dua tahun setelah mulai tumbuhnya payudara (Kontributor, 2022).

Menjelang *menarche*, terdapat beberapa gejala yang dapat dirasakan, yaitu kram pada perut, punggung atau kaki, perut kembung, sakit pada payudara, munculnya jerawat, perubahan suasana hati (*swing mood*), dan kelelahan (Karapanou & Papadimitriou, 2010; Lacroix dkk., 2022).

Pengetahuan terkait *menarche* ini menjadi penting untuk diketahui agar para siswa siap menghadapi terjadinya peristiwa yang akan menandai kapasitas reproduktif perempuan.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa ibu merupakan anggota keluarga pertama yang mengajak dan diajak bicara tentang menstruasi. Para siswa responden mengaku bahwa ibu adalah orang yang pertama diberi tahu ketika mereka mengalami *menarche*.

Meskipun di banyak daerah dan budaya di Indonesia mengenal upacara dan ritual yang berhubungan dengan *menarche*, namun siswa responden tidak memiliki pengetahuan tentang hal tersebut, begitu juga dengan siswa peserta penyuluhan.

Terkait informasi tentang menstruasi, ada beberapa siswi yang mencarinya sebelum mereka mengalami *menarche*, sedangkan yang lainnya baru mencari informasi setelah mengalami *menarche*.

Informasi tersebut bersumber dari ibu, kakak perempuan, atau dari teman dan guru di sekolah, bahkan dari asisten rumah tangga. Selain itu, internet juga menjadi sumber informasi yang banyak diakses oleh para siswa.

Sumber informasi terkait menstruasi menjadi poin penting untuk dibahas. Salah satu yang menjadi fokus dari penyuluhan ini adalah informasi yang diakses dari internet. Laporan Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (dikutip oleh Asriyani, 2023) menyebutkan bahwa tingkat penetrasi internet di Indonesia pada 2022 mencapai 77,02% dari total populasi Indonesia. Angka penetrasi tertinggi ditunjukkan oleh pengguna usia 13-18 tahun. Konten yang paling banyak diakses adalah media sosial. Laporan tersebut juga menyebutkan bahwa pada tahun 2022, informasi layanan kesehatan di internet merupakan salah satu informasi yang paling banyak dicari.

Hal ini berimplikasi pada kemungkinan terpaparnya remaja oleh hoaks dan misinformasi. Oleh karena itu, menjadi penting untuk menumbuhkan kesadaran dan pengetahuan dalam menemukan informasi pada situs-situs yang dapat dipercaya. Selain itu, pendampingan orang tua menjadi faktor yang tidak dapat diabaikan ketika para remaja mencari informasi, termasuk informasi yang terkait dengan menstruasi.

Informasi di internet yang sering dicari terutama terkait dengan *premenstrual syndrome* (PMS) atau sindrom pramenstruasi, yaitu gejala-gejala yang dialami sebelum memasuki masa menstruasi. Para siswa menyebutkan mereka kerap mengalami rasa sakit di perut, mulas, dan kram. Selain perubahan fisik, juga terjadi perubahan emosi, berupa *swing mood* dan mudah marah.

Meskipun penyebab PMS belum diketahui secara pasti, namun diduga bahwa perubahan kadar hormon estrogen dan progesteron memicu terjadinya PMS. Selain itu, “perubahan serotonin atau zat kimia di otak yang mengatur suasana hati, juga dapat menjadi pemicu terjadinya PMS.” (Pittara, 2022). Berkurangnya serotonin di otak menjadi penyebab perubahan emosi pada periode satu hingga dua minggu sebelum menstruasi.

Gejala fisiologis dan emosional yang muncul dari PMS merupakan informasi yang juga dibahas di sekolah sebagian bagian dari materi dari mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam.

Selain persoalan PMS, informasi lain yang juga sering dicari adalah informasi tentang makanan dan minuman apa yang boleh dan yang tidak boleh dikonsumsi selama menstruasi. Hal ini terkait dengan banyaknya mitos seputar menstruasi, termasuk yang berkaitan dengan makanan dan minuman.

Para siswa mengatakan bahwa mereka diberitahu untuk tidak mengonsumsi makanan pedas dan tidak minum air dingin atau air es selama menstruasi, karena dipercayai bahwa air dingin akan menyebabkan darah menstruasi membeku atau menggumpal hingga akan mengentikan menstruasi. Namun penelitian mengatakan bahwa saat menstruasi boleh mengonsumsi air dingin atau air es, karena tidak ada hubungan antara minum air dingin dengan menstruasi. Minum air putih – baik hangat, maupun dingin – justru sangat dianjurkan selama menstruasi untuk menghindari dehidrasi, selain untuk meringankan kram perut, perut kembung, dan sakit punggung yang merupakan gejala-gejala menstruasi yang kerap dirasakan perempuan (Adrian, 2021).

Hal lain yang perlu diperhatikan adalah resiko penyakit anemia. Pada saat menstruasi sering terjadi pengeluaran darah yang cukup banyak yang dapat menyebabkan menurunnya jumlah zat besi dan hemoglobin. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fraser dkk. (dikutip oleh Kocaoz dkk., 2019), perdarahan menstruasi berat, yang sering disebut HMB (*Heavy menstrual bleeding*), dapat menyebabkan penurunan kadar zat besi dan jumlah hemoglobin dan menyebabkan anemia pada perempuan jika tidak diobati. Anemia ditemukan terjadi pada dua pertiga perempuan yang menderita HMB. HMB umum terjadi pada perempuan dan ditemukan menurunkan kadar hemoglobin dan serum feritin yang digunakan dalam mengevaluasi anemia, meningkatkan tingkat kelelahan, dan mempengaruhi subdimensi keterbatasan fisik dan peran (fisik dan emosional) dari kualitas hidup secara negatif.

Meskipun para siswa mengaku tidak memiliki masalah kesehatan terkait menstruasi, namun beberapa siswa memilih untuk tidak melakukan terlalu banyak aktivitas fisik selama periode menstruasi. Oleh karena itu, mereka kerap meminta izin untuk mengikuti pelajaran olah raga ketika sedang menstruasi.

Selama menstruasi, para siswi biasanya tetap pergi ke sekolah, namun mereka sering merasakan kurang nyaman dan kadang-kadang waswas karena kekhawatiran darah menstruasi akan tembus dan mengotori rok seragam. Beberapa siswi terpaksa harus lebih sering bolak balik ke toilet untuk mengecek keadaan pembalut.

Bila terjadi insiden “tembus”, siswi menyiasatinya dengan menutupi rok menggunakan jaket, lalu meminta izin kepada guru untuk pulang dan mengganti seragam, kemudian kembali lagi ke sekolah untuk mengikuti kegiatan belajar.

Para siswa sangat mengapresiasi empati yang ditunjukkan oleh guru perempuan dan sesama siswa

perempuan, berupa pemberian pembalut kepada siswa yang mengalami menstruasi ketika di sekolah. Penyediaan pembalut termasuk dari aktivitas Unit Kesehatan Sekolah (*Menstrual Hygiene Management in Indonesia: Understanding Practices, Determinants and Impacts among Adolescent School Girls*, 2015) yang merupakan program nasional. Para siswa perempuan tak segan untuk meminjamkan jaket kepada siswi lain untuk menutupi rok yang terkena darah menstruasi.

Sementara itu, banyak siswi mengeluhkan kebiasaan siswa laki-laki yang sering kali mengolok-olok mereka ketika mereka tidak mengikuti pelajaran olah raga. Hal yang sama juga terjadi ketika siswi mengalami insiden tembusnya darah menstruasi. Bahkan tak jarang siswa laki-laki mengolok-olok siswa perempuan hanya karena mereka telah menstruasi.

Dengan cermati kondisi ini, maka kegiatan penyuluhan juga melibatkan siswa laki-laki. Bukan hanya untuk menyampaikan informasi mengenai manajemen kebersihan dan kesehatan menstruasi dan meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan sistem reproduksi, tetapi juga untuk membangun kesadaran dan dukungan pada kebutuhan spesifik perempuan terkait dengan menstruasi. Diharapkan pengetahuan dan kesadaran tersebut dapat juga menanamkan nilai kepada siswa laki-laki untuk “menghormati perempuan yang sedang menstruasi dan tidak menggoda, mengolok-olok, mengejek, merundung atau *bullying*.” (Ummiyati, 2020).

Kekhawatiran akan insiden tembus darah menstruasi membuat para siswi membawa celana dalam dan rok cadangan ke sekolah selama hari-hari mereka menstruasi. Selain itu, mereka juga terbiasa membawa pembalut menjelang periode menstruasi.

Terkait dengan pengetahuan para siswa mengenai pembalut, mereka memberikan informasi yang cukup beragam. Untuk menjawab pertanyaan tentang pemilihan pembalut, para siswa mengemukakan bahwa pembalut yang menjadi pilihan ketika menstruasi adalah (1) pembalut yang nyaman, (2) pembalut yang bersayap, (3) pembalut yang kecil atau tipis dan dingin, juga (4) pembalut dengan ekstrak daun sirih.

Sebagian besar responden memilih pembalutnya sendiri, sedangkan sebagian lagi dibelikan oleh ibu. Mereka mengganti pembalut sebanyak 2 hingga 4 kali dalam sehari. Seharusnya diganti setiap 3 atau 4 jam sekali karena “menggunakan pembalut yang lembap dan kotor selama lebih dari 4 jam dapat menyuburkan pertumbuhan bakteri dan jamur berbahaya”, seperti *Candida albicans*, *Staphylococcus aureus*, *E. Coli*, dan *Pseudomonas aeruginosa*. Bakteri tersebut dapat menyerang

saluran kemih dan memicu infeksi saluran kemih (Handayani, 2020).

Para siswi mengaku selalu mencuci bersih pembalut dengan sabun, memasukkannya ke dalam kantong plastik, dan membuangnya ke tempat sampah, sesuai dengan informasi dan instruksi yang mereka dapatkan dari sumber informasi, terutama dari ibu dan guru.

Meskipun menjaga kebersihan selama menstruasi sangat penting, tetapi perlu ditekankan bahwa tidak semua pembalut harus dicuci. Sebagian besar pembalut dirancang untuk digunakan sekali pakai dan kemudian dibuang. Tidak ada keharusan untuk mencuci pembalut sebelum membuangnya. Pembalut yang digunakan untuk menyerap darah menstruasi biasanya terbuat dari bahan yang tidak dapat diuraikan seperti plastik, sehingga pencucinya tidak akan memberikan manfaat yang signifikan (Prabowo, 2022).

Selain itu, mencuci pembalut justru tidak dianjurkan ketika menggunakan pembalut yang berisi gel untuk menyerap darah, sehingga jika terkena air, gel tersebut akan keluar, dan malah mengotori toilet dengan residu pembalut dan darah (Pertiwi, 2022).

Namun, jika menggunakan pembalut kain yang dapat dicuci ulang, maka perlu pencucinya setelah digunakan karena pembalut kain ini biasanya terbuat dari bahan yang dapat dicuci dan digunakan kembali. Untuk mencuci pembalut kain, sebaiknya tidak menggunakan detergen biasa karena sering kali mengandung bahan kimia yang keras. Sebaiknya gunakan sabun cuci khusus yang lembut, seperti sabun cuci popok bayi. Pembalut kain harus dibilas dengan air yang mengalir untuk memastikan tidak ada sisa sabun yang tersisa. Setelah dicuci, pembalut kain harus dikeringkan dan disimpan di tempat yang bersih sebelum digunakan kembali (Gunardi, 2022).

Selain membahas dan berdiskusi tentang kebersihan dan kesehatan menstruasi, pada kegiatan penyuluhan ini dibicarakan juga tabu-tabu seputar menstruasi karena berbagai alasan, misalnya alasan budaya, kesehatan, dan agama.

## SIMPULAN

Pembekalan materi tentang pengetahuan dan pemahaman tentang menarche dan menstruasi bagi para siswa ini merupakan persiapan menjalankan periode menstruasi.

Para siswa juga dibekali dengan pengetahuan kebersihan dan kesehatan menstruasi untuk mencegah mereka dari penyakit dan masalah kesehatan yang mungkin timbul akibat perilaku yang kurang higienis. Hal lain yang tak kalah penting adalah memberikan

informasi yang tepat untuk melawan mitos dan tabu-tabu yang keliru yang berkaitan dengan menstruasi. Perilaku hidup sehat selama periode menstruasi perlu difasilitasi agar siswa menjalankannya secara nyaman. Untuk itu sekolah perlu menjalankan manajemen kebersihan dan kesehatan menstruasi, yang berupa pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat siswa perempuan mengalami menstruasi. Mereka harus dapat menggunakan pembalut yang bersih, dapat mengganti pembalut sesering mungkin selama periode menstruasi dan memiliki akses untuk pembuangan pembalut. Selain itu, siswa juga harus dapat mengakses toilet, sabun, dan air untuk membersihkan diri dalam kondisi nyaman dengan privasi yang terjaga. Untuk itu, toilet sekolah harus berfungsi dengan baik, dapat dikunci dari dalam, dan terpisah antara siswa perempuan dan siswa laki-laki, serta menyediakan tempat untuk membuang pembalut bekas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, K. (2021, Juni 21). *Benarkah Tidak Boleh Minum Air Dingin Saat Menstruasi?* Alodokter. <https://www.alodokter.com/benarkah-tidak-boleh-minum-air-dingin-saat-menstruasi>
- Alberta Education. (t.t.). *What Is Literacy?* Alberta Education. Diambil 4 September 2023, dari <https://education.alberta.ca/literacy-and-numeracy/literacy/everyone/what-is-literacy/>
- Aryati, D. (2008). Usia Menarche pada Siswi SD dan SLTP di Kota Bandung. *Kesmas: National Public Health Journal*, 2(6), 243. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v2i6.243>
- Asriyani, H. (2023, Maret). *Jangan Sepelekan Hoax dan Misinformasi Mengenai Kesehatan!* baktinews.bakti.or.id. <https://baktinews.bakti.or.id/artikel/jangan-sepelekan-hoax-dan-misinformasi-mengenai-kesehatan>
- Barde, S., Upendra, S., & Devi, S. (2015). Influence of Body Mass Index on Menstrual Irregularities in Adolescent Girls. *International Journal of Medical and Health Sciences*, 4(2), 213–216.
- Currie, C., Ahluwalia, N., Godeau, E., Nic Gabhainn, S., Due, P., & Currie, D. B. (2012). Is Obesity at Individual and National Level Associated With Lower Age at Menarche? Evidence From 34 Countries in the Health Behaviour in School-aged Children Study. *Journal of Adolescent Health*, 50(6), 621–626. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2011.10.254>

- De Sanctis, V., Rigon, F., Bernasconi, S., Bianchin, L., Bona, G., Bozzola, M., Buzi, F., De Sanctis, C., Tonini, G., Radetti, G., & Perissinotto, E. (2019). Age at Menarche and Menstrual Abnormalities in Adolescence: Does it Matter? The Evidence from a Large Survey among Italian Secondary Schoolgirls. *The Indian Journal of Pediatrics*, 86(S1), 34–41. <https://doi.org/10.1007/s12098-018-2822-x>
- Devi, G. P., Kondugari, R. R., & Pathapati, R. M. (2015). Prevalence of Pre-Menstrual Syndrome in Medical Student Population and Their Relief Measures—A Cross Sectional Study. *Journal of Medical Science and Clinical Research*, 3(4), 5185–5191.
- Gunardi, A. J. (2022, Juli 28). *5 Tips Menggunakan Pembalut Kain yang Benar*. Klikdokter. <https://www.klikdokter.com/gaya-hidup/perawatan-wanita/agar-tak-salah-ini-tips-menggunakan-pembalut-kain>
- Handayani, V. V. (2020, Oktober 28). *Berapa Kali Normalnya Mengganti Pembalut dalam Sehari?* halodoc. <https://www.halodoc.com/artikel/berapa-kali-normalnya-mengganti-pembalut-dalam-sehari>
- Karapanou, O., & Papadimitriou, A. (2010). Determinants of menarche. *Reproductive Biology and Endocrinology*, 8(1), 115. <https://doi.org/10.1186/1477-7827-8-115>
- Kocaoz, S., Cirpan, R., & Degirmencioglu, A. Z. (2019). The Prevalence and Impacts Heavy Menstrual Bleeding on Anemia, Fatigue and Quality of Life in Women of Reproductive Age: Heavy Menstrual Bleeding, Anemia, Fatigue & QOL in Women of Reproductive Age. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 35(2). <https://doi.org/10.12669/pjms.35.2.644>
- Kontributor. (2022, September 9). *Menarche (First Period)*. Cleveland Clinic. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/24139-menarche>
- Lacroix, A. E., Gondal, H., Shumway, K. R., & Langaker, M. D. (2022, Maret 17). *Physiology, Menarche* [National Library of Medicine]. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470216/>
- Marques, P., Madeira, T., & Gama, A. (2022). Menstrual Cycle among Adolescents: Girls' Awareness and Influence of Age at Menarche and Overweight. *Revista Paulista de Pediatria*, 40, e2020494. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2022/40/2020494>
- Menstrual Hygiene Management in Indonesia: Understanding Practices, Determinants and Impacts among Adolescent School Girls*. (2015). Burnet Institute, SurveyMETER, WaterAid, Aliansi Remaja Independen.
- Pertiwi, S. P. (2022, Juni 27). *Pembalut Harus Dicuci Sebelum Dibuang, Benar atau Enggak sih? - Halaman 2 - CewekBanget*. <https://cewekbanget.grid.id/read/063349285/pembalut-harus-dicuci-sebelum-dibuang-benar-atau-enggak-sih>
- Pittara. (2022, Juni 17). *Premenstrual Syndrome*. Alodokter. <https://www.alodokter.com/premenstrual-syndrome>
- Prabowo, T. A. (2022, Juli 18). *Benarkah Pembalut Harus Dicuci Sebelum Dibuang? Cek Faktanya - Suara Merdeka*. Benarkah Pembalut Harus Dicuci Sebelum Dibuang? Cek Faktanya - Suara Merdeka. <https://www.suaramerdeka.com/gaya-hidup/pr-043914468/benarkah-pembalut-harus-dicuci-sebelum-dibuang-cek-faktanya>
- Riani, A. (2021, Juni 1). *Mengapa Kebersihan dan Kesehatan Menstruasi Tidak Hanya Urusan Kaum Perempuan?* liputan6.com. <https://www.liputan6.com/lifestyle/read/4570641/mengapa-kebersihan-dan-kesehatan-menstruasi-tidak-hanya-urusan-kaum-perempuan>
- Umniyati, H. (Ed.). (2020). *Manajemen Kebersihan Menstruasi dan Pencegahan Perkawinan Anak* (1 ed.). Pimpinan Pusat Muslimat NU & UNICEF Indonesia.
- Unicef Indonesia. (2022, April 25). *Indonesian Students Break Taboos, Misconception surrounding Menstruation*. Unicef Indonesia. <https://www.unicef.org/indonesia/water-sanitation-and-hygiene/stories/indonesian-students-break-taboos-misconception-surrounding-menstruation>
- Wahab, A., Wilopo, S. A., Hakimi, M., & Ismail, D. (2020). Declining Age at Menarche in Indonesia: A Systematic rReview and Meta-Analysis. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 32(6), 20180021. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2018-0021>