

GAMBARAN TINGKAT KEDISIPLINAN MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI (MKM) PADA REMAJA PUTRI SMPN 7 DUMAI

Sri Raisa, Tiara Fatmarizka, S.Fis.M.Sc
Program Studi S1 Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Latar Belakang: Menstruasi ialah proses alami yang terjadi pada individu dengan rahim dan biasanya dimulai saat pubertas. Remaja putri yang mengalami menstruasi merupakan kelompok mengalami masalah kebersihan menstruasi.. Dari hal tersebut peneliti ingin melakukan penelitian terkait “Tingkat Kedisiplinan Manajemen Kebersihan Menstruasi Pada Remaja Putri SMPN 7 Dumai”. **Tujuan:** Untuk mengetahui gambaran tingkat MKM pada remaja putri SMPN 7 Dumai **Metode:** Penelitian yang digunakan penelitian deskriptif dengan Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri SMPN 7 Dumai berjumlah 80 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini penulis menggunakan metode *purposive* sampling. **Hasil:** Hasil penelitian pada karakteristik kuesioner menstruasi didapatkan jumlah responden yang menjawab benar yaitu 64,9%, dan yang menjawab salah yaitu 34,2%. Hasil karakteristik kuesioner MKM didapatkan hasil yaitu 11% menyatakan tidak pernah melakukan manajemen kebersihan menstruasi dengan variabel tertinggi yaitu variabel 5 sebanyak 31,30%. Sebanyak 44,8% kadang dengan nilai variabel tertinggi yaitu variabel 2 yaitu 60%. Sebanyak 39% menyatakan selalu sering dan variabel dengan nilai tertinggi yaitu 97,50%. **Kesimpulan:** Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hampir semua remaja putri sudah disiplin dalam manajemen kebersihan menstruasi ini sebanyak 73,79%

Kata Kunci: Remaja Putri, Menstruasi, Manajemen kebersihan menstruasi, Kedisiplinan, Pubertas.

Abstract

Background: Menstruation is a natural process that occurs in individuals with a uterus and usually begins during puberty. Teenage girls who experience menstruation are a group experiencing menstrual hygiene problems. From this, researchers want to conduct research related to "Levels of Discipline in Management of Menstrual Hygiene in Young Women of SMPN 7 Dumai". **Objective:** To describe the level of MHM in young women at SMPN 7 Dumai **Methods:** The research used was descriptive research with the population in this study being 80 young women at SMPN 7 Dumai. In taking the sample in this study, the authors used a purposive sampling method. **Results:** The results of the study on the characteristics of the menstrual questionnaire showed that the number of respondents who answered correctly

was 64.9%, and those who answered incorrectly were 34.2%. The results of the characteristics of the MHM questionnaire showed that 11% said they had never carried out menstrual hygiene management with the highest variable, variable 5, 31.30%. As much as 44.8% sometimes with the highest variable value, namely variable 2, which is 60%. As many as 39% stated that it was always frequent and variable with the highest value being 97.50%.

Conclusion: The results of the study can be concluded that almost all young women are already disciplined in this menstrual hygiene management as much as 73.79%

Keywords: Young Women, Menstruation, Management of menstrual hygiene, Discipline, Puberty.

1. PENDAHULUAN

Menurut definisi *World Health Organization* (WHO), remaja adalah individu yang berusia antara 10-19 tahun atau dalam rentang usia yang lebih luas yaitu kelompok 15-24 tahun. Periode remaja ini dianggap sebagai masa transisi yang penting karena remaja mengalami perkembangan fisik, seksual, psikologis, dan sosial yang signifikan saat mereka beralih dari masa kanak-kanak ke dewasa. (Ragita & Fardana, 2021).

Menstruasi adalah proses alami yang terjadi pada individu dengan rahim dan biasanya dimulai saat pubertas, menandakan dimulainya kemampuan reproduksi. Itu adalah pelepasan lapisan rahim dan keluarnya darah dan bahan lain dari tubuh (Sinaga et al., 2017). Siklus menstruasi normal berkisar antara 21 hingga 35 hari, dan menstruasi biasanya berlangsung hingga 15 hari. Jumlah darah yang keluar bisa berkisar antara 20 hingga 80 cc. Selama siklus menstruasi, terdapat hormon yang berperan penting dalam keteraturan menstruasi, yaitu progesteron. Menstruasi terjadi karena adanya penurunan produksi hormon progesteron di dalam ovarium (Darmiati, 2022).

Akibat Kurangnya pemahaman putri terhadap pentingnya menjaga kebersihan menstruasi menyebabkan beberapa tindakan negatif, seperti menggunakan kain yang tidak bersih untuk membersihkan area genital saat menstruasi (Hasanusi, 2019). Hal ini dapat menyebabkan pertumbuhan bakteri yang tidak diinginkan dan meningkatkan risiko terjadinya infeksi. Selain itu, beberapa remaja juga menggunakan pembalut yang

terlalu panjang, yang dapat menyebabkan kondisi seperti pembalut terpuntir dan masuk ke dalam vagina, sehingga meningkatkan risiko infeksi dan kondisi lain yang tidak diinginkan (Fadella & Jamaludin, 2019). Berdasarkan kondisi-kondisi di atas, maka pengelolaan kebersihan menstruasi (MKM) diperlukan untuk mencegah aktivitas yang dapat menimbulkan masalah seperti infeksi. Manajemen kesehatan menstruasi (MKM) adalah manajemen kebersihan dan kesehatan selama menstruasi pada wanita. Wanita harus menggunakan pembalut yang bersih. Sebanyak 65 orang remaja putri sudah cukup paham dengan pengetahuan manajemen kesersihan menstruasi ini (Yulfitria et al., 2022).

Penting nya MKM ini untuk diteliti dikarnakan dampak yang akan terjadi jika remaja putri tidak tahunya akan MKM ini tersebut yaitu adanya dampak terhadap kesehatan menjaga kebersihan tubuh pada saat menstuasi, dengan mengganti pembalut sesering mungkin dam membersihkan bagian vagina dan sekitarnya dari darah, akan mencegah remaja putri dari penyakit infeksi saluran kencing, infeksi saluran reproduksi, dan iritasi pada kulit (Putra, 2022).

Menstruasi dikatakan normal apabila siklusnya 21-35 hari (rata-rata 28 hari), durasinya 2-7 hari, sebanyak 20-60ml (2-5 pembalut perhari). Pada awal dan akhir masa reproduksi siklus menstruasi mungkin tidak teratur dan tidak dapat diperkirakan, sebagai akibat kegagalan ovulasi. Saat mencapai maturitas, kira-kira dua per tiga wanita mempertahankan periodisitas yang kurang lebih teratur (Islamy & Farida, 2019). Penggunaan pembalut yang bersih merupakan bagian penting dari kebersihan menstruasi, karena tidak hanya membantu mencegah infeksi tetapi juga memastikan kenyamanan dan rasa percaya diri selama menstruasi akses ke produk kebersihan menstruasi yang bersih dan terjangkau untuk memastikan bahwa perempuan dapat mengelola menstruasi mereka dengan aman dan nyaman (Hasanah et al., 2018). Berdasarkan studi yang dilakukan tentang manajemen kebersihan menstruasi, 99% penduduk perkotaan dan 97% penduduk pedesaan menggunakan pembalut sekali pakai saat menstruasi. Terdapat 67% gadis remaja mengganti pembalut setiap 4-8 jam. Pembalut sekali pakai harus dibungkus dan dicuci sebelum dibuang. Lebih dari 95%

gadis remaja mencuci vulva mereka sekali sehari. Sekitar 59% remaja putri perkotaan dan 48% remaja putri mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah mengganti pembalut (Pradipta et al., 2020). Di Indonesia sendiri ada studi yang dilakukan pada anak SMP di Jawa Timur, NTT, Papua, dan Sulawesi juga masih menggunakan pembalut sekali pakai dan semua remaja putri harus melakukan kebiasaan menjaga kebersihan menstruasi ini dikarenakan jika remaja putri tidak melakukan kebiasaan menjaga kebersihan menstruasi akan menimbulkan infeksi untuk remaja putri itu sendiri (Purba et al., 2021).

Kedisiplinan merupakan hal penting yang dimiliki oleh setiap siswa, karena dengan kedisiplinan maka kebersihan akan terjaga. Kedisiplinan merupakan kepatuhan terhadap peraturan atau tata tertib karena berangkat dari kesadaran akan kebersihan menstruasi, disiplin harus ditanamkan sejak dini, dan kemudian kebersihan menstruasi menjadi kebiasaan yang baik (Ernawati, 2016).

Berdasarkan hasil observasi, remaja putri masih merasa tabu membicarakan menstruasi. Siswa bahkan masih malu untuk menanyakan informasi tentang menstruasi. Selain itu, di sekolah-sekolah kurang memberikan penyuluhan atau pendidikan menstruasi. Sampai saat ini masih banyak siswa yang belum mengetahui tentang kebersihan saat menstruasi. Sementara itu, banyak siswa yang mengaku tidak pernah mengikuti sosialisasi bahkan menonton video cara menjaga kebersihan alat kelamin wanita saat menstruasi. Ini adalah perhatian para peneliti untuk memphaelajari lebih lanjut tentang subjek ini. "Tingkat Kedisiplinan Manajemen Kebersihan Menstruasi Pada Remaja Putri SMPN 7 Dumai".

2. METODE

2.1 Desain Penelitian

Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian deskriptif atau melakukan penyebaran kuisioner dengan bertujuan untuk menggambarkan tingkat kedisiplinan manajemen kebersihan menstruasi (MKM) pada remaja putri di SMPN 7 DUMAI.

2.2 Waktu dan tempat

Penelitian dilakukan pada bulan Februari hingga Maret 2023 di SMPN 7 Dumai.

2.3 Populasi, pengambilan sampel dan metode pengambilan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri SMPN 7 Dumai yang berjumlah 150 orang. Sampel 80 orang menggunakan teknik *purposive* sampling yaitu menetapkan sampel sesuai dengan kriteria inklusi serta eksklusi penelitian.

2.4 Kriteria pengambilan sampel

Tabel 1. Kriteria inklusi dan eksklusi

Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
1. Remaja putri berusia 12-14 tahun	1. Remaja yang mengalami gangguan psikologis atau stress yang berat.
2. Remaja putri yang sudah mengalami menstruasi	
3. Remaja putri yang bersedia menjadi subjek penelitian	

2.5 Variabel penelitian

Variabel penelitian ini adalah kedisiplinan dan manajemen kebersihan menstruasi.

2.6 Instrumen Penelitian

Tabel 2 Instrumen Penelitian

No	Variabel	Defenisi Operasional	Interpretasi	Instrumen	Skala
1	Kedisiplinan	Kedisiplinan ialah patuh terhadap aturan untuk mendisiplinkan diri.	Skor : 1. Kedisiplinan tidak pernah: 2,5% 2. Kedisiplinan kadang-kadang: 60,0% 3. Kedisiplinan selalu sering: 55,0%	Kuesioner	Ordinal
2	Manajemen kebersihan menstruasi	MKM adalah pengolahan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi.	Skor : 1. MKM rendah: <35 2. MKM kadang-kadang: <55-60 3. MKM sering: <75	Kuesioner	Ordinal

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner adalah metode pengumpulan data dimana peneliti memberikan daftar pertanyaan atau pernyataan tertulis yang harus dijawab oleh responden. Responden diberikan kuisisioner yang berisi pertanyaan tentang kedisiplinan dan pengelolaan kebersihan menstruasi pada remaja putri. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup dimana responden diminta untuk menjawab pertanyaan dengan memilih beberapa opsi jawaban yang sesuai dengan responden dari penjelasan yang diberikan oleh peneliti. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja putri berupa kuesioner. Kuesioner yang akan dibagikan ini didapatkan dari berisi 20 pertanyaan pilihan ganda, kuesioner ini membahas tentang definisi menstruasi, fisiologis menstruasi, siklus menstruasi, faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi, gangguan yang diakibatkan oleh siklus menstruasi. upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan siklus menstruasi. Sistem skoring dalam kuesioner ini adalah jawaban benar akan diberi skor 1 dan jawaban salah akan diberi skor 0.

Pendapat remaja putri disaat peneliti mejelaskan tentang kuisisioner ini dirasa sangat baik dikarnakan semua remaja putri mendengarkan dengan baik saat peneliti mejelaskan tentang management kebersihan menstruasi tersebut dan semua remaja putri mengerjakan kuisisioner dengan baik.

2.7 Analisis data

Penelitian ini meggunakan metode analisis univariat yang bertujuan untuk menggambarkan kararakteristik data dan menggunakan analisis deskriptif dengan metode deskriptif kuantitatif dengan komponen mean, median, dan modus.

Tabel 3. Karakteristik responden menurut umur

Usia Responden	Frekuensi	Presentase	Mean	Median	Modus
12 tahun	20	25%	13.1	13	13
13 tahun	32	40%	13.1	13	13
14 tahun	28	35%	13.1	13	13
Total	80	100%			

Tabel 4. Karakteristik responden menurut perbedaan kelas

Kelas Responden	Frekuensi	Presentase	Mean	Median	Modus
1.1 SMP	15	19%	1.2	1.3	1.4
1.2 SMP	20	25%	1.2	1.3	1.4
1.3 SMP	18	23%	1.2	1.3	1.4
1.4 SMP	27	33%	1.2	1.3	1.4
Total	80	100%			

Tabel 5. Karakteristik Responden Menurut Usia Haid Pertama

UHP Responden	Frekuensi	Presentase	Mean	Median	Modus
9 tahun	1	1,3%			
10 tahun	20	25%			
11 tahun	30	37,5%			
12 tahun	23	28,7%			
13 tahun	6	7,5%			
Total	80	100%	11	11	11

2.8 Ethical Clearance (EC)

Penelitian ini telah disetujui oleh Komite Etik RST Dr. Soejono Magelang pada tanggal 8 Maret 2023 dengan nomor 227/EC/II/2023.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

3.1.1 Karakteristik Responden

Tabel 6. Karakteristik Responden Menurut Umur

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentasi	Mean	Median	Modus
1	Usia responden					
	12 tahun	20	25%	13.1	13	13
	13 tahun	32	40%	13.1	13	13
	14 tahun	28	35%	13.1	13	13
2	Kelas responden					
	1.1 smp	15	19%	1.2	1.3	1.4
	1.2 smp	20	25%	1.2	1.3	1.4
	1.3 smp	18	23%	1.2	1.3	1.4
	1.4 smp	27	33%	1.2	1.3	1.4
3	Usia haid pertama					
	9 TAHUN	1	1,3%			
	10 Tahun	20	25%			
	11 tahun	30	37,5%			
	12 tahun	23	28,7%			
	13 tahun	6	7,5%			
	Total	80	100%			

(sumber: data primer)

Berdasarkan tabel menurut umur diketahui frekuensi menarche pada remaja putri usia 12 tahun adalah 20 (25%), 13 tahun - 32 (40%) dan 14 tahun - 28 (35%). Berdasarkan tabel menurut perbedaan kelas frekuensi menstruasi pada remaja putri kelas 1.1 (19%) 1.2 (25%) 1.3 (23%) 1.4 (33%) dan berdasarkan tabel usia haid pertama angka tertinggi di usia 11 tahun dan angka terendah 9 tahun.

3.1.3 Hasil Analisis Univariat

Tabel 7. Jawaban Kuesioner Menstruasi Dan Manajemen Kebersihan Menstruasi

No	Kuesioner Menstruasi	Frekuensi	Persentase
1	Benar	1038	64,91%
2	Salah	525	34,2%
Kuesioner manajemen kebersihan menstruasi			
1	Tidak pernah	93	11%
2	Kadang-kadang	358	44,8%
3	Selalu	349	39%

3.2 Pembahasan

Pada tabel 3. distribusi karakteristik respon menurut umur menunjukkan bahwa pada 32 (40%) remaja putri, puncak menstruasi terjadi pada usia 13 tahun, dan terendah pada usia 12, 20 (25%). Berdasarkan tingkatan kelas Menurut karakteristik kelas, 60 (75%) kelas 2 SMP dan 20 (25%) kelas SMP mengalami menstruasi berat. Tergantung usia haid pertama Adapun karakteristik usia menarche pertama pada remaja putri, pada 30 orang (37,5%) menarche tertinggi pada usia 11 tahun, dan usia menarche pertama terendah pada usia 9 tahun, pada 1 orang (1,3%). Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa rentang umur responden termasuk dalam puncak menstruasi dan sudah bisa memahami tentang manajemen kebersihan menstruasi ini tersendiri dan Pendapat remaja putri disaat peneliti menjelaskan tentang kuisoner ini dirasa sangat baik dikarenakan semua remaja putri mendengarkan dengan baik saat peneliti menjelaskan tentang manajemen kebersihan menstruasi tersebut dan semua remaja putri mengerjakan kuisoner dengan baik.

Pada tabel 7 Hasil dari analisis karakteristik kuesioner menstruasi didapatkan jumlah responden yang menjawab benar yaitu 1038 atau dengan persentase sebesar 64,9%, dan yang menjawab salah yaitu 525 atau dengan persentase sebesar 34,2%. Dari tabel tersebut variabel dengan persentase tertinggi yaitu variabel 11 dengan jumlah benar yaitu 79 atau 98,80%. Dan variabel dengan persentase terendah yaitu variabel 17 yaitu 23 atau 28,70%. Dalam penelitian ini menunjukkan remaja putri sudah cukup paham dengan kepatuhan manajemen kebersihan menstruasi ini dengan persentase 64,9%.

Pada tabel 7 hasil tabel karakteristik kuesioner manajemen kebersihan menstruasi didapatkan hasil yaitu 93 atau 11% menyatakan tidak pernah dengan

variabel tertinggi yaitu variabel 5 sebanyak 25 responden atau 31,30%. Hasil yang menyatakan kadang-kadang sebanyak 358 atau 44,8% dengan nilai variabel tertinggi yaitu variabel 2 sebanyak 48 atau 60%. Hasil yang menyatakan selalu sering 349 atau 39% dengan nilai variabel tertinggi yaitu sebanyak 78 atau 97,50%.

3.2.1 Hasil Kuesioner Kebersihan Menstruasi

Berdasarkan hasil dari 20 pertanyaan yang diajukan di dalam kuisisioner didapatkan hasil yaitu rata-rata responden menjawab benar sebesar 64,91% sedangkan 34,22% responden menjawab salah. Mayoritas responden yang menjawab salah seperti pertanyaan durasi menstruasi dan kegiatan yang harus dihindari selama menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa masih diperlukan upaya untuk meningkatkan pemahaman remaja putri SMPN 7 Dumai tentang manajemen kebersihan menstruasi. Mengelola menstruasi dengan cara yang bermatabat adalah hak asasi bagi perempuan dewasa maupun remaja putri. Banyak remaja putri tidak memiliki pengalaman yang tepat bahwa menstruasi mereka adalah proses biologis yang normal dan mereka justru baru mengenalnya pada saat pertama kali menstruasi. Manajemen kebersihan menstruasi ini juga dapat berkontribusi terhadap kesejahteraan ekonomi dan partisipasi pendidikan pada remaja putri yang akan mendatang(Amdadi et al., 2021).

Mengelola menstruasi secara bersih dan baik yaitu saat menstruasi pakailah pembalut untuk menampung darah yang keluar dari vagina, gunakan pembalut sekali pakai dan pembalut pakai ulang terbuat dari kain yang bias dicuci, pembalut sekali pakai diganti 4-5 jam sekali.(Prayuni et al., 2018). Pembalut sekali pakai harus dibunag setelah digunakan , bungkus pembalut dengan kertas atau plastic dan masukan ke temptat sampah, jangan membuang pembalut dilubang jamban atau kloset karna hal ini dapat menyebabkan lubang jamban atau kloset tersumbat. Metode penyampaian di saat sosialisasi tentang manajemen kebersihan mentruasi ini

si peneliti harus menyampaikan dengan sangat ringan dan jelas kepada remaja putri ini. Hasil dari peneliti sebelumnya menunjukkan adanya perilaku dan kepatuhan dalam manajemen kebersihan menstruasi ini (Putri, 2022).

3.2.2 Manajemen Kebersihan Menstruasi

Disarankan agar sekolah memberikan pendidikan dan informasi yang lebih terstruktur tentang topik ini. Sekolah dapat menyediakan seminar atau pelatihan khusus untuk remaja putri tentang kedisiplinan manajemen kebersihan menstruasi (MKM). Peran orang tua sangat berperan penting dalam kehidupan menstruasi ini. Dengan upaya-upaya ini, diharapkan tingkat pemahaman dan kedisiplinan manajemen kebersihan menstruasi remaja putri SMPN 7 Dumai akan semakin meningkat. Faktor yang mempengaruhi kedisiplinan diantaranya faktor predisposisi seperti pengetahuan, usia, pendidikan, sikap, dan budaya. Faktor pemungkin seperti sarana-prasarana dan sumber informasi, serta faktor penguat seperti orang tua, guru, teman sebaya dan petugas kesehatan. Penelitian yang dilakukan oleh Shanbag et al., di Bangalore India, ada pengaruh kedisiplinan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi.

Berdasarkan hasil kuesioner MKM yang diberikan kepada responden, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden 44,52% mengaku melakukan perilaku yang ditanyakan dalam kuesioner MKM yaitu kadang-kadang, sementara 29,27% responden mengaku melakukannya selalu atau sering. Sedangkan sebanyak 11,01% responden tidak pernah melakukan perilaku tersebut dan kepatuhan remaja putri ini tentang manajemen menstruasi dipengaruhi oleh kedisiplinan.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat variasi dalam tingkat kedisiplinan responden terhadap perilaku yang diukur dalam kuesioner MKM. Dalam hal ini, dapat dilakukan upaya untuk meningkatkan tingkat kedisiplinan responden terhadap perilaku yang diukur melalui berbagai strategi pemberian informasi dan edukasi terkait manfaat dan pentingnya

melaksanakan perilaku yang diukur dalam kuesioner MKM. Hal ini dapat membantu dalam meningkatkan kesadaran responden terhadap pentingnya menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup. Pentingnya MKM ini untuk diteliti dikarenakan dampak yang akan terjadi jika remaja putri tidak tahunya akan MKM ini tersebut yaitu adanya dampak terhadap kesehatan menjaga kebersihan tubuh pada saat menstulasi, dengan mengganti pembalut sesering mungkin dan membersihkan bagian vagina dan sekitarnya dari darah, akan mencegah remaja putri dari penyakit infeksi saluran kencing, infeksi saluran reproduksi, dan iritasi pada kulit (Kemendikbud, 2017). Kedisiplinan dalam manajemen kebersihan menstulasi yang merupakan kepatuhan terhadap peraturan atau tata tertib karna berangkat dari kesadaran akan kebersihan menstulasi, disiplin harus ditanamkan sejak dini, dan kemudia kebersihan menstulasi menjadi kebiasaan yang baik (Wabula et al., 2018).

3.3 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu:

- 3.3.1 Remaja putri sebagai responden kurang disiplin dalam menjalani manajemen kebersihan menstulasi. Hasil yang ditemukan pada saat penelitian yaitu ada yang mengikut arahan dari peneliti dan ada juga yang tidak mengikuti arahan dari peneliti.
- 3.3.2 Penelitian ini hanya berfokus pada responden remaja putri, sehingga karakteristik manajemen kebersihan menstulasi remaja putri tidak dapat dibandingkan dengan orang dewasa.

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner dapat disimpulkan bahwa siswi SMP memiliki tingkat kepatuhan tentang

menstruasi yaitu cukup baik sebesar 64,91% dan juga tingkat disiplin siswi dapat dikatakan baik. MKM yang diberikan kepada responden menunjukkan mayoritas responden 44,52% mengaku patuh dalam manajemen kebersihan menstruasi, sementara 29,27% responden mengaku melakukannya selalu atau sering. Artinya sebanyak 73,79% siswi sudah pernah melakukan Management Kebersihan Menstruasi (MKM) namun kedisiplinan dari siswi masih harus ditingkatkan.

4.2. Saran

4.2.1 Secara Akademis

Penelitian selanjutnya diharapkan lebih menggali lebih dalam lagi tentang kasus yang diteliti, dikarenakan masih banyak faktor-faktor lain yang dapat mendukung pemahaman tentang manajemen kebersihan menstruasi ini.

4.2.2 Secara Praktis

Penelitian lebih lanjut yang bisa dilakukan yaitu terkait gambaran tentang manajemen kebersihan menstruasi untuk siswa SMP 7 Dumai.

DAFTAR PUSTAKA

- Amdadi, Z., Nurdin, N., Eviyanti, & Nurbaet. (2021). *GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG RISIKO PERKAWINAN DINI DALAM KEHAMILAN DI SMAN 1 GOWA*. 2(7), 2067–2074.
- Darmiati. (2022). Hubungan Tingkat Stress Terhadap Siklus Mestruasi Di Masa Pandemi Pada Siswi SMK Negeri 1 Makassar Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 6(2), 29–34.
- Ernawati, I. (2016). PENGARUH LAYANAN INFORMASI DAN BIMBINGAN PRIBADI TERHADAP KEDISPILANAN SISWA KELAS XII MA COKROAMINOTO WANADADI BANJARNEGARA TAHUN AJARAN 2014/2015. *G-COUNS Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 1–13.
- Fadella, C., & Jamaludin, D. (2019). *Menstruasi: Pengalaman dan Pengetahuan SD Negeri Prawoto 01*. 2(2), 186–196.
- Hasanah, H. U., Nikmawati, N., & Sukini, T. (2018). *TINGKAT PENGETAHUAN SISWI SMA TERHADAP PRAKTIK KEBERSIHAN MANAJEMEN*.
- Hasanusi, H. (2019). *PENALARAN MORAL DALAM MENCEGAH DELIKUENSI*

REMAJA Moral Reasoning for Prevention of Adolescent Delinquency.

- Islamy, A., & Farida. (2019). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI TINGKAT III. In *Jurnal Keperawatan Jiwa* (Vol. 7, Issue 1).
- Kemendikbud. (2017). *PANDUAN MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI BAGI GURU DAN ORANG TUA*.
- Pradipta, U., Yanuarini, T. A., & Hardjito, K. (2020). *PENGARUH PERMAINAN EDUKATIF TERHADAP PERILAKU REMAJA PUTRI DALAM MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI (MKM)* (Vol. 9, Issue 1).
- Prayuni, E., Imandiri, A., & Adianti, M. (2018). THERAPY FOR IRREGULAR MENSTRUATION WITH ACUPUNCTURE AND HERBAL PEGAGAN (CENTELLA ASIATICA (L.)). *Journal of Vocation Health Studies*, 02, 86–91. <https://doi.org/10.20473/jvhs>
- Purba, N., Fariningsih, E., Oktavia, L., & Safitri, M. (2021). MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI (MKM) PADA REMAJA SEBAGAI PENERAPAN PRILAKU MENJAGA KEBERSIHAN DIRI DAN LINGKUNGAN. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(2), 633–641. <https://doi.org/10.31764/jmm.v5i2.4111>
- Putra, A. (2022). EDUKASI MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI (MKM) KOMUNITAS SOSIAL START COMMUNITY DALAM KETABUAN ANAK PADA MASA PUBERTAS. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Sosiologi*, 1(1), 23–32.
- Putri, N. A. H. (2022). EFEKTIFITAS MODUL MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA DI PESANTREN KOTA MAKASSAR. In *Pusat Studi Gender dan Anak UIN Alauddin Makassar Sipakalebbi* (Vol. 6, Issue 2).
- Ragita, S., & Fardana, N. (2021). *Pengaruh Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Terhadap Kematangan Emosi Pada Remaja* (Vol. 1, Issue 1).
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S., Salamah, U., Murti, Y., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *MANAJEMEN KESEHATAN MENSTRUASI*. 1–165.
- Wabula, D. C., Tyas, W., & Surur, M. (2018). PERAN PENGURUS PONDOK PESANTREN DALAM MENANAMKAN KEDISIPLINAN SANTRI. In *Jurnal Al-Makrifat* (Vol. 3, Issue 2).
- Yulfitria, F., Fratidhina, Y., Primasari, N., & Kebidanan, J. (2022). Pemberdayaan Divisi Keputrian Remaja Masjid Almasyhuda Bekasi dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja Mengenai Manajemen Menstruasi. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia* (Vol. 1, Issue 1).