

## **EDUKASI MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI (MKM) KOMUNITAS *START COMMUNITY* DALAM KETABUAN ANAK PADA MASA PUBERTAS**

Adji Putra<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>Jurusan Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Lampung

---

### **ABSTRAK**

Sebagai makhluk sosial, manusia membutuhkan orang lain untuk menjalani kehidupan. Adanya hubungan timbal balik merupakan salah satu faktor pendorong terciptanya kehidupan sosial yang baik. Kehidupan sosial tidak akan terlepas dari problematika sosial, salah satunya ialah problematika terkait minimnya edukasi serta ketabuan terhadap menstruasi. Sosialisasi dan edukasi Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) adalah salah satu cara yang dapat dilakukan dalam menangani masalah menstruasi. Adapun tujuan dari MKM adalah untuk memberikan informasi kepada masyarakat tentang bagaimana pandangan terhadap menstruasi dan cara pengelolaan kebersihan saat menstruasi. Kegiatan ini dapat serta digunakan sebagai strategi meluruskan mitos-mitos yang beredar di masyarakat terkait menstruasi. Selain bertujuan untuk memberikan informasi tentang menstruasi, MKM dapat pula digunakan untuk mengurangi kasus-kasus perundungan yang terjadi pada anak perempuan ketika pertama kali mengalami menstruasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa 7 dari 10 anak perempuan yang telah mengikuti edukasi MKM memiliki pengetahuan terkait manajemen kesehatan menstruasi. Selain itu kegiatan ini membuka kesadaran anak laki-laki untuk tidak melakukan perundungan terhadap anak perempuan yang sedang mengalami menstruasi.

Kata Kunci: Edukasi, Komunitas Sosial, Menstruasi, Pubertas

### **PENDAHULUAN**

Tidak hanya sebagai wadah dalam menyalurkan hobi, dewasa ini peran komunitas sosial dalam usaha edukasi dan pengembangan masyarakat sangat dibutuhkan. Khususnya pada masyarakat yang bertempat tinggal di daerah dengan akses yang sulit serta penerimaan informasi yang minim sehingga menjadi kendala tersendiri bagi para pemangku kebijakan maupun para stakeholder dalam menyampaikan serta mengembangkan program-program dalam usaha pengembangan masyarakat. Komunitas sosial dirasa menjadi salah satu cara yang paling efektif dalam usaha edukasi maupun sosialisasi kepada masyarakat, mengingat komunitas sosial merupakan wadah yang dirasa lebih dekat serta dapat menjangkau berbagai lapisan masyarakat sehingga kehadirannya dinilai lebih efektif. Dalam faktanya, terdapat banyak sekali komunitas sosial yang hadir di tengah masyarakat dengan berbagai visi dan misi masing-masing dari komunitas tersebut yang seluruhnya sangat berkontribusi dalam usaha kesejahteraan masyarakat, salah satunya ialah komunitas yang bergerak dalam bidang sanitasi dan kesehatan reproduksi anak.

Pada tahun 2030, Pemerintah Daerah Provinsi Lampung berkomitmen mencapai target Sustainable Development Goals atau SDGs, khusus terkait dengan pencapaian tujuan

kelima yakni kesetaraan gender dan memberdayakan perempuan. Untuk itu Pemerintah Daerah telah menetapkan 6 target yang terdiri dari mengakhiri segala bentuk diskriminasi dan kekerasan terhadap kaum perempuan, menghapus praktik berbahaya, menjamin partisipasi perempuan pada tingkat pengambilan keputusan, serta menjamin akses universal terhadap layanan kesehatan seksual dan reproduksi. Untuk mencapai hal tersebut diperlukan berbagai upaya, khususnya dalam isu kesehatan seksual dan reproduksi anak yang seringkali terlewatkan oleh para orangtua.

Masyarakat yang tinggal didaerah dengan akses yang sulit maupun di daerah pinggiran kota seringkali memiliki pengetahuan yang minim terkait hal-hal yang mereka anggap sederhana, khususnya terkait hal-hal yang sudah mengakar dan dianggap tabu contohnya seperti fenomena menstruasi. Pada dasarnya menstruasi merupakan hal yang normal terjadi, namun meskipun begitu fenomena ini memerlukan perhatian khusus mengingat sudah banyak kasus-kasus perundungan yang terjadi baik di institusi formal maupun nonformal serta di lingkungan masyarakat khususnya terhadap anak perempuan yang pertamakali memperoleh menstruasi. Berdasarkan data Yayasan Plan Internasional Indonesia (YPII) 2018, menunjukkan 63% orangtua tidak pernah menjelaskan tentang menstruasi kepada anak perempuannya. Begitu juga di sekolah, para guru sering alpa untuk menjelaskan menstruasi kepada anak didik sehingga tidak heran bahwa sebanyak 39% anak perempuan pernah mengalami perundungan oleh temannya saat menstruasi (Jejaring AMPL, 2019). Di Indonesia edukasi mengenai menstruasi masih dianggap sebagai hal tabu dan tidak pantas dibicarakan di khalayak. Padahal edukasi mengenai kebersihan menstruasi dapat membantu anak perempuan manajemen kesehatan mereka dikala memasuki fase menstruasi.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Sunniasih dan Depin Priyati (2018) dalam jurnal berjudul Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Upaya Penanganan Disminorea Pada Siswi MTs Al-Hidayah Tunggul Pawenang Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu mendapatkan hasil bahwa penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan upaya penanganan dismenorea didapatkan pvalue 0,001 ( $<0.05$ ). Dismenorea merupakan nyeri yang dialami ketika menstruasi tiba. Biasanya nyeri dialami dibagian perut dengan rasa seperti kram perut. Menurut jurnal dengan judul Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SMP Dharma Pancasila tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi selanjutnya disebut MKM yang ditulis oleh Nur Asnah Si Tohang

dan Cut Adeya Adella (2019) mengatakan bahwa Pendidikan kesehatan yang diberikan kepada siswa dapat meningkatkan pengetahuan dan sikapnya terhadap manajemen kesehatan menstruasi. Pengetahuan siswa sebelumnya dalam kategori cukup meningkat menjadi baik dan sikap siswa juga meningkat menjadi positif. Berdasarkan uji statistik dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap siswa tentang manajemen kesehatan menstruasi. Media pendidikan kesehatan yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa.

Sedangkan berdasarkan jurnal MKM Pada Remaja sebagai Penerapan Prilaku Menjaga Kebersihan Diri dan Lingkungan yang ditulis oleh Netty Herawaty Purba, Erika Fariningsih, Liana Devi Oktavia, Mumiati Safitri (2021) dengan Hasil Pre-test didapatkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri tentang MKM mayoritas dengan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 22 orang (70%) dan setelah penyuluhan lewat presentasi dan video interaktif post-test menunjukkan tingkat pengetahuan mayoritas memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 25 orang (78,5%). Berdasarkan penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa edukasi mengenai menstruasi dapat meningkatkan pengetahuan serta kepedulian anak terhadap organ reproduksinya sehingga anak menjadi lebih peduli dan mengetahui apa saja yang diperlukan dan apa saja yang harus dilakukan dalam upaya menangani kesehatan baik sebelum, sedang, maupun sesudah terjadi menstruasi.

Penelitian ini hendak mengkaji bagaimana keberhasilan edukasi menstruasi yang dilakukan oleh komunitas sosial yaitu *Start Community* sebagai salah satu komunitas sosial yang berada di Provinsi Lampung dengan fokus isu sanitasi khususnya MKM dengan target sasaran anak-anak yang menuju atau sedang mengalami pubertas. Selain itu penelitian ini pun bertujuan untuk mengetahui meneliti pemahaman anak terhadap MKM setelah dilakukannya sosialisasi dan edukasi yang telah diberikan. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu media informasi baik bagi pemerintah daerah, komunitas sosial khususnya *Start Community* maupun masyarakat luas terkait pentingnya edukasi MKM anak agar lebih peduli terhadap kesehatan reproduksi pada diri.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian merupakan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Metode Penelitian Kualitatif merupakan metode yang fokus pada

pengamatan yang mendalam. Teknik pengambilan data dilakukan dengan cara observasi dan wawancara. Observasi dilakukan secara langsung dan memperhatikan hal-hal yang penting guna mendapatkan data yang akurat dalam penelitian. Wawancara dilakukan kepada narasumber yaitu anggota komunitas sosial *Start Community*, peserta kegiatan sosialisasi MKM, serta pihak lain yang terkait. Adapun tempat pelaksanaan penelitian berada di desa Gudang Agen, Kelurahan Pesawahan, Kecamatan Teluk Betung Selatan, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung. Waktu pelaksanaan penelitian dimulai dari tanggal 1 s.d. 20 Juni 2021 dengan memperhatikan persiapan kegiatan hingga waktu pelaksanaan kegiatan serta output yang dihasilkan dari kegiatan tersebut. Sasaran pada penelitian ini adalah komunitas sosial *Start Community* dan peserta sosialisasi MKM yaitu anak - anak usia 9-12 tahun dan orang tua khususnya yang memiliki anak usia 9-12 tahun.

Kegiatan sosialisasi MKM ini dilakukan dengan empat tahapan. Tahap pertama adalah persiapan. Persiapan ini dilakukan oleh komunitas sosial *Start Community* untuk meninjau lokasi sosialisasi serta melengkapi keperluan administrasi dan perizinan pihak terkait seperti pemerintah Kecamatan, Kelurahan, hingga Rukun Tetangga serta warga yang tinggal di daerah lokasi sosialisasi. Tahap kedua yaitu pembuatan media sosialisai MKM. Dikarenakan lingkungan sosialisasi tersebut berada di daerah pesisir, maka perlu adanya pengaturan ulang dekorasi dan latar tempat pada media dongeng boneka tangan, serta pembuatan naskah cerita. Pengaturan ini berupa menambahkan aksesoris benuansa pantai dan pembuatan naskah cerita yang berlatar di daerah pantai. Tahap ketiga adalah pelaksanaan kegiatan sosialisasi MKM. Kegiatan dimulai dari persiapan pada tanggal 1 Juni 2021 hingga 18 Juni 2021. Setelah itu tepatnya pada tanggal 19 dan 20 Juni 2021 dilaksanakan acara sosialisasi. Acara sosialisasi ini pada hari pertama ditujukan untuk orang tua yang khususnya memiliki anak usia 9-12 tahun. Kemudian pada hari kedua sosialisasi disampaikan kepada anak-anak, baik laki-laki maupun perempuan usia 9-12 tahun. Tahap keempat adalah evaluasi. Setelah dilaksanakannya kegiatan sosialisasi MKM, perlu dilaksanakannya agenda evaluasi untuk mengetahui kekurangan yang dimiliki serta untuk menambah inovasi untuk acara-acara selanjutnya. Evaluasi ini dilakukan hanya dalam lingkup internal anggota komunitas sosial *Start Community*.

Indikator keberhasilan dari sosialisasi MKM ini adalah kepeahaman peserta sosialisasi terhadap ilmu dan pengetahuan yang disampaikan. Kepeahaman dari peserta sosialisasi ini dapat dilihat dari hasil post-test yang dikerjakan oleh peserta.

Sedangkan untuk metode evaluasi kegiatan, dilakukan dengan menggunakan sistem pre-test dan post-test yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan berlangsung.

## PEMBAHASAN

Komunitas sosial *Start Community* merupakan sebuah komunitas yang tentunya bergerak di bidang sosial khususnya edukasi tentang MKM. *Start Community* yang berdiri secara mandiri mampu menjalankan kegiatannya dengan baik. Komunitas *Start Community* berdiri sejak bulan September tahun 2019 yang didirikan oleh 16 orang mahasiswa Universitas Lampung Jurusan Sosiologi tahun angkatan 2018. Komunitas ini bermula dengan adanya kesamaan minat antara mahasiswa yang kemudian berinisiatif untuk lebih menekuni minatnya dan mendirikan wadah untuk menyalurkan ide serta untuk wadah melaksanakan kegiatan aksi sosial. Sejak berdirinya komunitas ini, fokus utamanya adalah mengedukasi anak - anak yang sedang dalam masa pubertas yang usianya di antara 9-12 tahun atau khususnya pada awal mengalami menstruasi. Edukasi ini dilakukan bertujuan untuk mengenalkan kepada anak tentang "Apa itu menstruasi?" dan "Bagaimana menghadapi menstruasi?". Edukasi ini disampaikan tidak hanya kepada anak yang sedang atau akan mengalami menstruasi, namun anak laki - laki yang berada di lingkungan mereka juga menjadi sasaran penyampaian edukasi, karena selain pentingnya pengetahuan tentang menstruasi pada anak perempuan yang baru mengalaminya, anak laki - laki pun perlu mengetahui tentang menstruasi tersebut agar dapat mencegah terjadinya kasus - kasus seperti yang terjadi di lingkungan anak. Kasus yang banyak terjadi akibat kurangnya pengetahuan tentang menstruasi dan cara menghadapinya adalah bullying atau mengejek, bullying ini dilakukan anak laki - laki terhadap temannya yang perempuan saat sedang mengalami menstruasi. Mereka masih merasa tabu bahkan menganggap itu adalah sebuah penyakit atau hal buruk. Dampak dari kasus ini adalah adanya perasaan malu bahkan depresi bagi anak perempuan yang menjadi korban *bullying* temannya. Selain mencegah bullying, edukasi Manajemen Kebersihan Menstruasi ini juga memberikan edukasi tentang apa yang terjadi pada perempuan jika sudah mengalami menstruasi, yaitu matangnya sel telur dan siap dibuahnya sel telur pada perempuan. Dengan memberikan edukasi Manajemen Kebersihan Menstruasi dan membahas seputar itu pula, diharapkan agar berkurangnya angka kehamilan di luar nikah seperti yang banyak terjadi di daerah yang minim informasi. Selain itu, pentingnya edukasi tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi kepada anak perempuan yang baru atau akan mengalami menstruasi ini adalah untuk memberikan pengetahuan

tentang bagaimana cara mengatasi menstruasi dan apa saja fakta sebenarnya tentang menstruasi terlepas dari mitos yang beredar di masyarakat.

Edukasi MKM memberikan penjelasan bagaimana cara mengelola saat teradinya menstruasi seperti menjaga kebersihan area vagina serta memakai pembalut dan menggantinya setiap kurang lebih 4-6 jam sekali. Dengan menjaga kebersihan dan rutusnya mengganti pembalut yang dipakai saat menstruasi akan membersihkan darah di sekitar vagina dan terhindar dari penyakit infeksi saluran kencing, infeksi saluran reproduksi, dan iritasi. Rutusnya mengganti pembalut juga berguna untuk mencegah adanya noda darah yang menempel pada pakaian atau celana yang terlihat dari luar. Dalam edukasi MKM juga dibahas tentang bagaimana cara membuang pembalut. Pembalut yang memiliki noda darah menstruasi dilipat rapat tanpa tangan menyentuh noda, lalu dibungkus dengan kantong plastik dan dibuang di tempat sampah. Ada juga sumber lain yang menyatakan bahwa pembuangan pembalut terlebih dahulu dicuci bersih sebelum dibungkus dengan kantong plastik lalu dibuang ke tempat sampah. kedua cara ini dapat digunakan karena kedua cara ini memiliki penjelasan ilmiahnya masing-masing yang dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya. Selain dari segi kesehatan, edukasi MKM ini juga membahas tentang dampaknya bagi kehidupan sosial perempuan khususnya anak - anak. Dikarenakan minimnya pengetahuan tentang menstruasi, tidak sedikit yang terjadi di masyarakat bahwa anak perempuan yang baru mengalami menstruasi akan merasa malu sehingga bahkan ada yang tidak mau keluar rumah atau bersosialisasi dengan orang lain seperti teman-teman atau guru-guru di sekolah. Bukan hanya malu, interaksi sosial yang menjadi terbatas bagi anak perempuan juga diakibatkan oleh adanya mitos dan aturan budaya yang melarang anak perempuan yang sedang menstruasi untuk bersosialisasi dengan orang lain. Mitos dan aturan ini masih banyak beredar di daerah lingkungan masyarakat yang minim akan pengetahuan tentang fakta menstruasi dan dikarenakan memegang teguh aturan budaya setempat. Melalui edukasi Manajemen Kebersihan Menstruasi ini diharapkan dapat membenahi budaya masyarakat yang kurang sehat dan agar dapat meningkatkan kesejahteraan sosial khususnya bagi kaum perempuan terlebih lagi anak-anak.

Edukasi MKM oleh *Start Community* ini menggunakan cara penyampaian dengan bercerita dalam media dongeng boneka tangan. Dengan media dongeng boneka tangan dan cerita yang menarik akan mendapatkan perhatian dari anak-anak

dan mereka dapat lebih mudah memahami apa yang disampaikan. Cerita dalam dongeng boneka tangan ini dibuat sesuai dengan konteks pembahasan yaitu menstruasi dan menyesuaikan dengan latar tempat lokasi edukasi MKM juga mengikuti perkembangan zaman seperti kebiasaan yang dilakukan anak sekarang ini. Dengan menggunakan metode ini dapat lebih efisien penyampaian informasi, anak-anak antusias mengikuti kegiatan juga tidak merasa bosan. Dalam penyampaiannya, edukasi MKM ini melibatkan anak-anak untuk turut aktif dengan diberikannya post-test pre-test, diberikannya kesempatan bertanya, serta dibentuknya grup diskusi kecil selanjutnya anak-anak diberikan kesempatan menyampaikan hasil pembelajaran pada acara edukasi MKM tersebut. Selanjutnya selain untuk mendapatkan perhatian dan partisipasi anak-anak, *Start Community* juga ingin memberikan kesan yang baik terhadap anak-anak guna meningkatkan hubungan serta untuk dapat memberiperingat kepada anak-anak dengan memberikan hadiah berupa alat tulis dan buku. Dengan cara ini, anak-anak akan merasa senang mengikuti kegiatan edukasi MKM karena anak-anak akan senang jika diberikan hadiah atau penghargaan setelah melakukan sesuatu, baik itu barang maupun pujian.

Dalam edukasi MKM yang dilakukan *Start Community* ini juga menggunakan media penyampaian berupa video pendek berisi informasi tentang menstruasi dan Manajemen Kebersihan Menstruasi. Video pendek ini menggunakan aplikasi presentasi dengan animasi yang menarik dan menggunakan musik latar belakang yang menyenangkan agar tidak membuat peserta bosan. Selain itu, diselingi juga dengan nyanyian dari pihak panitia dan juga mengajak peserta untuk bernyanyi bersama. Di akhir penyampaian materi, terdapat praktik langsung tentang cara pemakaian pembalut yang benar menggunakan media boneka sebagai objeknya.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan, Kegiatan yang dilaksanakan oleh *Start Community* sebagai salah satu komunitas sosial yang bergerak dibidang isu sanitasi dan reproduksi anak menjelaskan bahwa peran dari komunitas sosial dalam mengedukasi masyarakat sangat dibutuhkan, sebab kegiatan yang dilakukan komunitas ini membuahkan hasil yang cukup baik. Berdasarkan hasil *post-test* yang penulis terima dari *Start Community*, 7 dari 10 anak perempuan menjadi lebih paham terkait definisi dari menstruasi setelah diadakannya edukasi MKM melalui boneka tangan ini. Mereka juga mengatakan bahwa mereka lebih memiliki pengetahuan terkait manajemen kesehatan menstruasi

khususnya pada isu-isu terkait menstruasi yang beredar di masyarakat dan diyakini, padahal hal-hal tersebut merupakan mitos atau informasi yang tidak benar.

Sedangkan pada anak laki-laki, setelah dilakukan pos test dan wawancara mereka mengatakan bahwa setelah kegiatan edukasi terkait isu menstruasi ini mereka menjadi lebih paham terkait kondisi alami pada perempuan. Pun mereka menyebutkan bahwa ketika teman perempuan atau saudara perempuannya mengalami menstruasi, maka anak laki-laki harus menolong dan memberi bantuan seperti menawarkan untuk membeli pembalut, dan menawarkan jaket atau benda lain yang dapat menutupi noda darah ketika perempuan mengalami kebocoran pada saat menstruasi. Anak laki-laki yang hadir pun mengatakan bahwa dengan adanya edukasi boneka tangan terkait isu menstruasi ini mereka menjadi paham bahwa menstruasi adalah hal yang normal terjadi pada anak perempuan, karena hal tersebut ialah tanda dari seorang anak perempuan yang mengalami proses pendewasaan sehingga hormon dalam tubuhnya bekerja dengan baik. Untuk itu, sebagai teman laki-laki maka harus menjaga dan merawat ketika teman perempuan mengalami kesulitan dan berhenti untuk melakukan perundungan pada anak perempuan.

### **Kegiatan Pertama (19 Juni 2021)**

Kegiatan pertama adalah penyampaian informasi tentang MKM kepada orang dewasa atau orang tua yang khususnya memiliki anak yang berusia antara 9-12 tahun. Penyampaian ini berupa edukasi mengenai hal-hal dasar dari menstruasi dan memberikan pre-test untuk mengetahui bagaimana pemahaman dari peserta sebelum dilaksanakannya acara ini.



Gambar 1. Penyampaian Materi MKM oleh Dinas PPPA dan Foto Bersama *Start Community* dengan Dinas PPPA, YSC, dan Peserta Acara Edukasi MKM

Dalam kegiatan yang pertama ini selain diberikan pre-test, peserta juga diberikan post-test guna mengetahui pemahaman peserta setelah mengikuti edukasi MKM. Setelah dilaksanakannya acara ini, diharapkan agar apa yang telah disampaikan dapat dipahami dan direalisasikan serta diteruskan penyampaian informasinya pada lingkungan masyarakat masing - masing peserta.

### **Kegiatan Kedua (20 Juni 2021)**

Kegiatan yang dilaksanakan pada hari kedua edukasi MKM ini disampaikan kepada anak laki - laki dan perempuan berusia 9-12 tahun. Edukasi MKM pada hari kedua ini sedikit berbeda dengan hari sebelumnya. Jika sebelumnya hanya diberikan penjelasan mengenai MKM melalui penyampaian langsung, diskusi, dan video pendek, pada kegiatan yang pesertanya anak - anak ini berbeda. Metode penyampaian dengan cara yang sama seperti sebelumnya namun ditambah dongeng boneka tangan yang menceritakan kisah fiktif bertema menstruasi. Cerita pada dongeng ini menceritakan tentang seorang anak perempuan yang bernama Ciki yang baru saja mengalami menstruasi serta bullying pada anak-anak yang sering terjadi di kehidupan. Anak-anak juga diberikan *post-test* dan *pre-test* serta dibentuk juga grup kecil atau FGD.



Gambar 2. Dongeng Boneka Tangan, Pemutaran Video Pendek, dan Foto Bersama *Start Community* dengan Peserta Eduksi MKM

Keberhasilan dari kegiatan edukasi MKM ini dapat dilihat dari keaktifan peserta mengikuti dan menyimak materi dari awal hingga selesai. Juga dilihat dari hasil *post-test* yang dikerjakan menunjukkan bahwa peserta sudah cukup mengerti tentang apa yang disampaikan. Pada acara MKM untuk anak - anak, mereka diberikan kesempatan untuk mempresentasikan hasil diskusi dari grup diskusi yang telah dibentuk. Anak - anak mampu menyampaikan informasi yang telah diperoleh dengan cukup jelas, serta lebih menunjukkan pemahaman anak-anak tentang apa yang telah disampaikan pada acara ini.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah dapat diketahui bahwa tidak sedikit daerah atau masyarakat yang kurang memiliki pengetahuan tentang menstruasi dan penjelasannya secara biologis, juga terdapat banyak mitos yang beredar serta aturan turun - temurun pada suatu wilayah tentang menstruasi seperti larangan memakan sesuatu atau melakukan sesuatu pada saat menstruasi karena akan mengakibatkan hal buruk, bahkan ada aturan yang melarang anak perempuan keluar rumah jika sedang menstruasi. amun bila dipahami secara ilmiah, mitos dan aturan-aturan tersebut tidak berdampak buruk pada menstruasi justru ada larangan mengenai memakan buah nanas sedangkan buah tersebut memiliki kandungan vitamin C yang justru bagus untuk menambah nutrisi pada saat mengalami menstruasi.

Dengan adanya edukasi MKM, hal-hal tersebut yang beredar di masyarakat perlahan akan dapat dipahami dan menjadikan masyarakat untuk lebih menjaga kesehatan saat mengalami menstruasi. Edukasi MKM yang dilakukan *Start Community* sudah berjalan sejak tahun 2019 lalu dan cukup membawa dampak baik bagi tempat yang pernah diadakannya acara edukasi MKM.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asnah Sitohang, N., Adeya Adella, C.(2019). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SMP Dharma Pancasila Tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan. Vol.4 , No.2. 126-130. <https://jurnal.kesdammedan.ac.id/index.php/jurhesti/article/view>
- Dwi Purnamasari, V., Ranind Kirana, G.(2019). *Pemberian Edukasi Kesehatan Menstruasi Pada Remaja Putri*. Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Kediri. <https://prosidi.ngonline.iik.ac.id/index.php/senias/article/view/>
- Surmiasih, Priyati, D. (2018). *Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Upaya Penanganan Disminorea Pada Siswi Mts Al-Hidayah Tunggul Pawenang Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu*. Midwifery Journal: Kebidanan. Vol. 3 1 Januari 2018, hal. 48-53. <https://journal.ummat.ac.id/index.php/MJ/article/view/126>