

## **PENTINGNYA MENSTRUASI SEHAT DENGAN PENGGUNAAN PEMBALUT KAIN PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 DARUSSALAM KABUPATEN ACEH BESAR**

*The Importance Of Healthy Menstruation With The Use Of Cloth Napkins In Adolescent Girls At Sman 1 Darussalam, Aceh Besar District*

**Ulfa Husna Dhirah<sup>1)</sup>, Eva Rosdiana<sup>2)</sup>, Salisatul Uqhra<sup>3)</sup>, Ulfi Mawaddah<sup>4)</sup>**

Universitas Ubudiyah Indonesia, Jalan Alue Naga Tibang Kec. Syiah Kuala Kota Banda Aceh, Indonesia  
Corresponding Author: [ulfimawaddah3@gmail.com](mailto:ulfimawaddah3@gmail.com)

### **Abstrak**

Menstruasi adalah proses fisiologi normal yang terjadi setiap bulannya selama usia produktif wanita. Lama menstruasi merupakan jarak dari hari pertama menstruasi hingga darah berhenti keluar normalnya 3 sampai 7 hari.. Jumlah darah yang keluar selama satu kali haid dikatakan normal apabila tidak melebihi 80 ml. Pembalut merupakan salah satu alternatif untuk menahan rembasan darah haid. Kondisi ini menjadikan pembalut seakan menjadi kebutuhan pokok bagi kaum perempuan. Perilaku pemilihan pembalut merupakan hal sangat penting, dimana produk pembalut wanita harus bersih dan tidak mengandung zat berbahaya karena mempertimbangkan terjadinya kontak langsung antara pembalut dengan area intim perempuan. Muncul terobosan untuk kembali menggunakan pembalut wanita berbahan kain yang biasa dicuci ulang sehingga lebih hemat dan mengurangi pembuangan sampah pembalut yang mengandung bahan sulit diurai oleh alam. Penggunaan kembali pembalut dengan bahan kain haruslah memenuhi aspek praktis sehingga cocok untuk dipergunakan oleh wanita masa kini yang sibuk dengan berbagai aktivitas. Upaya promosi kesehatan yang telah dilaksanakan melalui penyuluhan dengan pemaparan materi melalui media laptop dan LCD serta membagikan poster. Metode promosi kesehatan yang digunakan yaitu penyuluhan dikelas. Materi yang disampaikan yaitu pengertian menstruasi, fase-fase menstruasi, tanda dan gejala menstruasi, manfaat penggunaan pembalut kain dan kekurangan pembalut kain.

***Kata Kunci: Menstruasi, Pembalut Kain***

### ***Abstract***

*Menstruation is a normal physiological process that occurs every month during a woman's productive age. The duration of menstruation is the distance from the first day of menstruation until the blood stops coming out, normally 3 to 7 days. The amount of blood that comes out during one menstruation is said to be normal if it does not exceed 80 ml. Sanitary napkins are an alternative to prevent menstrual bleeding. This condition makes sanitary napkins seem to be a basic necessity for women. The behavior of selecting sanitary napkins is very important, where women's sanitary napkin products must be clean and do not contain dangerous substances because they take into account the direct contact between the sanitary napkins and women's intimate areas. There has been a breakthrough to return to using cloth sanitary napkins that are usually rewashed so that they are more economical and reduce the disposal of sanitary napkin waste that contains materials that are difficult for nature to decompose. The reuse of cloth*

*sanitary napkins must fulfill practical aspects so that they are suitable for use by today's women who are busy with various activities. Health promotion efforts have been carried out through outreach by presenting material via laptop and LCD media as well as distributing posters. The health promotion method used is classroom counseling. The material presented is the meaning of menstruation, menstrual phases, signs and symptoms of menstruation, the benefits of using cloth sanitary napkins and the disadvantages of cloth sanitary napkins.*

**Keywords: Menstruation, Cloth Sanitary Pad**

## 1. PENDAHULUAN

Menstruasi adalah perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (Bobak, 2004, dalam (Sinaga et al., 2017), selain pengeluaran darah, menstruasi juga sering disertai dengan gejala Sakit dan gejala menstruasi lain seperti lemas, lesu, dan pusing, namun selain gejala dan keluhan yang menyertai menstruasi, remaja juga mengalami gejala takut bocor, oleh karena itu diperlukan pengetahuan yang baik untuk mengantisipasinya, diantaranya adalah penggunaan pembalut dan celana dalam yang sesuai.

Pada dasarnya menstruasi merupakan proses katabolisme dan terjadi di bawah pengaruh hormon hipofisis dan ovarium. Menstruasi merupakan peristiwa peluruhan endometrium (dinding rahim) bersama dengan ovum (sel telur) yang tidak dibuahi. Wanita mengalami siklus menstruasi rata-rata terjadi sekitar 28 hari.

Pembalut merupakan salah satu alternatif untuk menahan rembasan darah haid. Kondisi ini menjadikan pembalut seakan menjadi kebutuhan pokok bagi kaum perempuan. Perilaku pemilihan pembalut merupakan hal sangat penting, dimana produk pembalut wanita harus bersih dan tidak mengandung zat berbahaya karena mempertimbangkan terjadinya kontak langsung antara pembalut dengan area intim perempuan (Rosmina dkk, 2018).

Menurut Maesaroh (2018), terdapat beberapa jenis pembalut seperti, pembalut

modern dengan gel atau non gel, pembalut kain, tampon, dan Menstrual cup. Pemakaian pembalut berkualitas buruk berdampak negatif pada wanita, seperti infeksi organ reproduksi, kerusakan integritas kulit (iritasi), gatal-gatal, dan menimbulkan bau yang tidak sedap (Andriani, 2016).

Pembalut wanita merupakan produk sekali pakai yang biasa digunakan wanita setiap bulannya (Wati et al., 2019). Pembalut wanita saat menstruasi adalah kebutuhan utama. Menurut penelitian, pembalut wanita sekali pakai yang sekarang digunakan bersifat karsinogenik dan mengandung zat berbahaya yang berpotensi menyebabkan penyakit berbahaya bagi organ reproduksi (Habibie et al., 2019). Pembalut Herbal menggunakan pewangi yang bisa membunuh bakteri baik dan dan memicu berkembangnya bakteri jahat sehingga bisa memicu infeksi bakteri (Susanti & Wijaya, 2018)

Pembalut wanita sekali pakai mengandung bahan berbahaya sehingga perempuan harus sering berganti. Pembalutm sekali pakai juga memperbanyak sampah plastik sulit didaur ulang. Muncul terobosan untuk kembali menggunakan pembalut wanita berbahan kain yang biasa dicuci ulang sehingga lebih hemat dan mengurangi pembuangan sampah pembalut yang mengandung bahan sulit diurai oleh alam. Penggunaan kembali pembalut dengan bahan kain haruslah memenuhi aspek

praktis sehingga cocok untuk dipergunakan oleh wanita masa kini yang sibuk dengan berbagai aktivitas (Ardiyati & Pramitasari, 2019).

Promosi kesehatan adalah proses diarahkan memungkinkan orang untuk mengambil tindakan. Tujuan pelaksanaan pengabdian ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman yang lebih luas kepada para siswa/ Pentingnya Menstruasi Sehat dan Penggunaan Pembalut Kain Pada Remaja Putri. Pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan cara promosi kesehatan secara langsung ke pada siswi Di SMAN 1 Darussalam Kabupaten Aceh Besar.

## 2. METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini mengambil lokasi SMAN 1 Darussalam Aceh Besar pada tanggal 23 November 2023 pukul 09:00 Wib s/d selesai. dikelas. Bentuk kegiatan pengabdian ini dilaksanakan hanya untuk siswi SMAN 1 Darussalam dengan tema “Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Darussalam Kabupaten Aceh Besar”. Peserta dari penyuluhan ini adalah seluruh siswi kelas XII di Sekolah SMAN.1 Darussalam.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembukaan acara penyuluhan kesehatan dimulai pada pukul 09.00 WIB dan dilanjutkan dengan pemaparan materi dengan judul yaitu tentang “Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Darussalam Kabupaten Aceh Besar”. Upaya promosi kesehatan yang telah dilaksanakan melalui penyuluhan dengan pemaparan melalui media laptop dan LCD serta membagikan poster. Selama kegiatan berlangsung siswi-siswi sangat antusias dalam mendengarkan penyuluhan ini dan ada beberapa siswi yang mengajukan pertanyaan. Setelah selesai pemaparan materi, maka pemateri memilih beberapa orang peserta untuk dapat menjawab pertanyaan dari pemateri dengan

harapan apa yang telah disampaikan tadi dapat di serap dengan baik dan yang mampu menjawab pertanyaan dari pemateri mendapatkan hadiah (bingkisan).

## 4. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat sangat menarik dilakukan dan memberikan dampak positif remaja sehingga kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan. Promosi kesehatan ini diharapkan agar dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman yang lebih luas kepada para siswi tentang Penting Menstruasi Sehat dan Penggunaan Pembalut Kain Pada Remaja Putri. Kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan pemahaman tentang pentingnya penggunaan pembalut kain agar mencegah penyakit berbahaya bagi organ reproduksi bahkan penyakit yang bersifat karsinogenik.

Disarankan promosi kesehatan pada remaja ini bisa dimasukkan kedalam kurikulum pelajaran biologi agar siswa mengetahui pendidikan mengenai penggunaan pembalut kain lebih efektif dan lebih sehat dibandingkan pembalut sekali pakai. Diharapkan agar pengabdian yang telah dilaksanakan ini dapat memberi masukan kepada Sekolah SMAN.1 Darussalam agar dapat selalu memberikan pemahaman tentang pendidikan kesehatan Pentingnya Menstruasi Sehat Dan Penggunaan Pembalut Kain Pada Remaja Putri.

## 5. REFERENSI

Ardiyati, A., & Pramitasari, R. (2019). *Ecoliteracy Penggunaan Pembalut Wanita Ramah Lingkungan Kelompok PKK Dusun Panggang, Argomulyo, Sedayu. Prosiding Seminar Hasil Pengabdian Masyarakat.*

Habibie, M., Rohmah, N., Rahmadhini, V. A., Indryani, M., Kholifah, W., Danu Prasetya, A., Zam-Zami, R. A., Ayuningtyas, I. R., & Fathudin, A.(2019). *Pemberdayaan Wanita Melalui Pelatihan Pembuatan Pembalut Ramah Lingkungan di Dusun Jambu. Prosiding Konferensi Pengabdian Masyarakat.*

*Kesehatan.*

<https://doi.org/10.25047/j-kes.v7i1.71>

Rosmina, dkk. (2018). Apakah Pengetahuan Dan Sikap Menjadi Kontributor Utama Dalam Pembentukan Perilaku Penggunaan Pembalut Pada Remaja Putri Di Daerah Pedesaan Kabupaten Pangkep?. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. Vol.21, no.3 November 2018. ISSN:1410 4490.<https://journal.fkm.ui.ac.id/bik-fokes/article/view/4652/1302>

Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin, Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi. Universitas Nasional IWWASH Global One.*

Susanti, E. M., & Wijaya, P. S. (2018). *Perbedaan Penggunaan Pembalut Dan Pantyliner Jenis Biasa, Herbal, Dan Kain Dengan Kejadian Keputihan. Indonesia Jurnal Kebidanan.*  
<https://doi.org/10.26751/ijb.v2i1.427>

Wati, P. S., Ririanty, M., & Nafikadini, I. (2019). *Perilaku Menjaga Kebersihan Organ Genetalia Pada Konsumen Pembalut Herbal. Jurnal*

#### LAMPIRAN DOKUMENTASI KEGIATAN

