MAREN: JURNAL PEGABDIAN DAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT
Volume 3 Nomor 2, September 2022
E-ISSN: 2721-4680

PKM MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI MELALUI PENDEKATAN VIDEO BASED INSTRUCTIONS DAN PEER GROUP SUPORT DI SLB

Nenny Parinussa[1], Mevi Lilipory[2]

[1,2] Universitas Kristen Indonesia Maluku

E-mail parinussanenny@gmail.com; mevililipory0306@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa yang sangat penting bagi proses perkembangan hidup manusia.. Pada remaja putri khususnya ditandai dengan dimulainya siklus menstruasi. Seperti remaja pada umumnya, remaja putri dengan disablilitas juga mengalami menstruasi. Namum, mereka kesulitan dalam melakukan perawatan diri. Remaja putri dengan disabilitas perlu mengenali tubuhnya, apa yang akan terjadi. Mereka juga membutuhkan dan menginginkan informasi tentang mengelola menstruasi secara sehat dan bersih, bagaimana membuang pembalut yang benar, apa yang harus dipersiapkan dan diantisipasi ketika menstruasi dan resiko kesehatan apa saja terkait menstruasi. sehingga mereka tidak terkejut atau ketakutan pada saat haid pertamanya tiba. Penelitian UNICEF di Indonesia pada 2015 menemukan fakta satu dari tujuh anak perempuan terpaksa tidak masuk sekolah selama satu hari atau lebih, pada saat menstruasi sedangkan satu dari empat perempuan melporkan permasalahan gatal atau sakit pada daerah kemaluannya dan 9% menyatakan sakit sewaktu buang air kecil ketika haid. Tiga penyebab utamanya adalah 1) rendahnya sarana sanitasi yang layak di sekolah, 2) minimnya akses informasi mengenai cara mengelola kebersihan menstruasi secara baik dan benar, dan 3) terbatasnya pengetahuan guru tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) (Burnet Institute, 2015). Di Provinsi Maluku khususnya kota Ambon terdapat sekolah yang memfasilitasi remaja dengan disabilitas yaitu salah satunya di SLB Negeri Batu Merah Ambon. Di SLB Negeri Batu Merah Ambon didapatkan data bahwa jumlah siswa remaja usia 13 sampai 17 tahun berjumlah 48 siswa terdiri dari laki-laki 30 siswa dan perempuan berjumlah 18 siswa. Ada beberapa permasalahan yang dialami oleh mitra yaitu : 1) Belum pernah dilakukan sosialisasai tentang Manajemen Kebersahan Menstruasi bagi siswa/siswi. Sehingga dapat dilakukan metode FGD untuk meningkatkan pengetahuan siswa/siswi; 2) Belum ada pelatihan dan pembentukan *peer grup support* untuk mendampingi siswi yang mentruasi dalam melakukan MKM. Berdasarkan masalah dan rencana yang telah didisuksikan dengan mitra, maka Tim mengimplementasikan: 1) Melakukan Sosialisasi melalui penyuluhan, diskusi dan tanya jawab kepada seluruh siswa SMP dan SMA dengan menggunakan *video based learning* Didapatkan hasil bahwa ada peningkatan pengetahuan siswa yang signifikan sebelum intervensi dan sesudah intervensi diberikan sebesar 12 responden (57,1 %); 2) Melakukan simulasi dan membentuk *peer group support* yang diikuti oleh tim pengabdi, guru dan siswa untuk menerapkan MKM menunjukan data bahwa perilaku siswa setelah diberi simulai *peer group suport* adalah sebanyak 30 responden (93,8%). Luaran dari kegiatan ini telah dipublikasikan pada media cetak online; https://lintas-berita.com/2022/10/05/pkm-fakultas-kesehatan-ukim-memperkenalkan-keberhasilan-mestruasi-bagi-perempuan/. Video pelaksanaan kegiatan di web LPM UKIM https://www.youtube.com/watch?v=bzTbNWNrzo4

Kata Kunci : MKM; Video Based Instructions; Peer Group Suport; SLB

MAREN: JURNAL PEGABDIAN DAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT
Volume 3 Nomor 2, September 2022
E-ISSN: 2721-4680

ABSTRACT

Adolescence is a very important period for the development process of human life. For young women, it is especially marked by the start of the menstrual cycle. Like teenagers in general, young women with disabilities also experience menstruation. However, they have difficulty in performing self-care. Young women with disabilities need to know their bodies, what will happen. They also need and want information about managing menstruation in a healthy and clean manner, how to properly dispose of pads, what to prepare for and anticipate during menstruation and what health risks are associated with menstruation. so they are not surprised or frightened when their first period arrives. UNICEF research in Indonesia in 2015 found the fact that one in seven girls was forced to miss school for one day or more during menstruation, while one in four women reported itching or pain in the genital area and 9% said it hurt when urinating during menstruation. . The three main causes are 1) lack of proper sanitation facilities in schools, 2) lack of access to information on how to manage menstrual hygiene properly and correctly, and 3) teachers' limited knowledge of Menstrual Hygiene Management (MKM) (Burnet Institute, 2015). In the Province of Maluku, especially the city of Ambon, there are schools that facilitate youth with disabilities, one of which is the Batu Merah Ambon State SLB. At the Batu Merah Ambon State SLB, it was found that the number of teenage students aged 13 to 17 years was 48 students consisting of 30 boys and 18 girls. There are several problems experienced by partners, namely: 1) There has never been socialization on Menstrual Hygiene Management for students. So that the FGD method can be used to increase student knowledge; 2) There is no training and formation of peer support groups to assist students who are menstruating in carrying out MHM. Based on the problems and plans that have been discussed with partners, the Team implements: 1) Conduct socialization through counseling, discussion and question and answer to all junior and senior high school students using video based learning. The results show that there is a significant increase in student knowledge before the intervention and after the intervention given by 12 respondents (57.1%); 2) Conducting simulations and forming peer group support which is attended by service teams, teachers and students to implement MHM shows data that student behavior after being given a peer group support simulation is as many as 30 respondents (93.8%). The output of this activity has been published in online print media; https:// Lintas-Kitab.com/2022/10/05/pkm-fakultas-kesehatan-ukim-me introduced-keberhasilan-mestruasi-bagi-perempuan/. Video of the implementation of activities on the UKIM LPM Official channel https://www.youtube.com/watch?v=bzTbNWNrzo4

Keywords: MHM; Video Based Instructions; Peer Group Support; SLB

PENDAHULUAN

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) merupakan startegi pengelolaan kebersihan dan kesehatan selama periode menstruasi agar tetap bersih dan sehat. Pada saat perempuan menstruasi, perlu menggunakan pembalut untuk menampung darah yang keluar dari vagina dan hal ini berhubungan dengan kebersihan menstruasi (Dwiana Ocviyanti, 2020) Kebersihan Menstruasi menjadi hak dari setiap perempuan baik anak maupun wanita dewasa terlebih lagi perempuan yang mengalami disabilitas. Mereka mengalami hambatan dan kesulitan dalam melakukan berbagai tugas kehidupan termasuk pengelolaan kebersihan dan kesehatan selama periode menstruasi agar tetap bersih dan sehat. 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-tempat umum salah satunya di sekolah(Ningrum and Indriyanti, 2018; Harini, Kurnia and Zenara Nafisa, 2020). Perempuan dan remaja putri harus memiliki pengetahuan yang benar dan pola hidup yang bersih dan sehat seperti menggunakan pembalut yang bersih untuk menyerap atau mengumpulkan darah mentruasi, pembalut dapat diganti sesering mungkin selama periode menstruasi, dan memiliki akses untuk pembuangannya, serta dapat mengakses toilet, sabun, dan air untuk membersihkan diri dalam kondisi nyaman dengan privasi yang terjaga

Remaja putri dengan disabilitas perlu mengenali tubuhnya, apa yang akan terjadi. mereka juga membutuhkan dan menginginkan informasi tentang mengelola menstruasi secara sehat dan bersih, bagaimana membuang pembalut yang benar, apa yang harus dipersiapkan dan diantisipasi ketika menstruasi dan resiko kesehatan apa saja terkait menstruasi. sehingga mereka tidak terkejut atau ketakutan pada saat haid pertamanya tiba.

Penelitian UNICEF di Indonesia pada 2015 menemukan fakta satu dari tujuh anak perempuan terpaksa tidak masuk sekolah selama satu hari atau lebih, pada saat menstruasi sedangkan satu dari empat perempuan melporkan permasalahan gatal atau sakit pada daerah kemaluannya dan 9% menyatakan sakit sewaktu buang air kecil ketika haid. Tiga penyebab utamanya adalah rendahnya sarana sanitasi yang layak di sekolah, minimnya akses informasi mengenai cara mengelola kebersihan menstruasi secara baik dan benar, dan terbatasnya pengetahuan guru tentang MKM. Data lain menyebutkan 63% orang tua tidak pernah memberikan penjelasan kepada anak perempuan tentang menstruasi dan 39% siswi diejek teman saat menstruasi(UNICEF, 2019; UNESCO *et al.*, 2020) Isu penting terkait MKM lainnya adalah fakta bahwa siswa cenderung melakukan perundungan (*bullying*) kepada siswi yang menstruasi. Dengan demikian, sasaran MKM tidak hanya pada siswi, namun juga siswa.

Salah satu metode pengajaran yang populer dan efektif digunakn anak disabilitas adalah pengajaran berbasis video atau *Video-Based Instruction.* Metode ini bersifat dapat dilihat dan didengar dan memiliki beberapa kelebihan bagi siswa disabilitas yaitu memiliki kemampuan dalam mengakomodasi dan mengintegrasikan elemen-elemen multimedia seperti teks, gambar, animasi, dan audio sehingga mampu memberikan kemudahan belajar bagi siswa, melengkapi pengalaman dasar siswa, menanamkan sikap dan membangun pemikiran dan pembahasan positif(Wahyuni and Diana Harisa, 2020; Purbowati, Follona and Wijayanti, 2021). Dengan demikian pemanfaatan alat bantu/media dalam pembelajaran bisa membantu anak berkebutuhan khusus mengoptimalkan kemampuannya. Video juga dapan di tonton oleh kelompok besar maupun kecil yang juga dapat mengembangkan keterampilan sosial individu dengan disabilitas melalui kelompok teman sebaya (*peer group support*).

Peer group support dengan memberikan pelatihan manajemen kebersiahan menstruasi oleh tim yang berkompeten dapat difungsikan sebagai sarana bagi siswa disabilitas untuk saling bertukar pengetahuan, informasi, cerita, pengalaman, permainan dan rahasia yang secara signifikan berpengaruh terhadap kemampuan koping adaptif siswa. Sesuai dengan tahap perkembangan psikoseksualnya, anak usia sekolah akan lebih tertarik untuk berbagi informasi dengan teman sebaya terutama dengan jenis kelamin yang sama (Aschbrenner *et al.*, 2019; Sebire *et al.*, 2019). *Peer group support* yang terjadi dalam persahabatan, akan memberikan kesempatan kepada remaja untuk menjadi seorang teman yang siap menyertai atau menemani dalam berbagai aktivitas menumbuhkan rasa empati dan simpati, kesetiakawanan dan toleransi bersama sepanjang waktu. Dukungan yang diberikan bisa berupa dukungan emosional, instrumental, maupuan dukungan informasi. (Ningrum and Indriyanti, 2018; Harini, Kurnia and Zenara Nafisa, 2020)

PERMASALAHAN PRIORITAS MITRA

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan Bapak Kepala Sekolah dan juga salah satu guru pendamping program kesehatan reproduksi siswa SLB Negeri Batu Merah Ambon didapatkan data bahwa jumlah siswa remaja usia 13 sampai 17 tahun berjumlah 48 siswa terdiri dari laki-laki 30 siswa dan perempuan berjumlah 18 siswa. SLB Negeri Batu Merah Ambon memberikan layanan pendidikan bagi semua siswa berkebutuhan khusus meliputi tunanetra, tunarungu-wicara, tunagrahita, tunadaksa dan Autis (Hambatan dalam interaksi sosial).

Masalah kesehatan umum yang sering terjadi pada anak diantaranya bagaimana membangun konsep diri yang positif sehingga tidak muncul penolakan terhadap diri sendiri yang secara berkepanjangan akan mengakibatkan sikap frustasi, depresi, dan sikap-sikap negatif lainnya. Selain itu masalah kemampuan anak dalam melakukan kebersihan diri seperti kebiasan cuci tangan dan muka, kebersihan kesehatan mata, telinga gigi dan mulut, maupun kebersihan menstruasi menjadi fenomena mitra. Ditemukan juga siswa cenderung bosan dengan metode ceramah pada sub tema reproduksi karena kurangnya media yang mampu mendukung pembelajaran secara nyata. Maka itu pemilihan media video pembelajaran dirasa cocok dalam memberikan pemahaman tentang manajemen kebersihan menstruasi. Pengetahuan siswa yang berasal dari media informasi formal (puskesmas dan kurikulum sekolah) dan informal (orang-orang di sekitar) juga belum memberikan informasi menstruasi dan MKM yang memadai kepada siswa. Di sekolah terdapat materi pelajaran terkait menstruasi, tetapi belum memberikan akumulasi pengetahuan tentang menstruasi bagi siswa. Orang tua sendiri tidak memberikan informasi tentang menstruasi dan MKM sebelum anaknya mendapatkan menstruasi. Siswa tidak melakukan persiapan khusus untuk menghadapi menstruasi, Ada juga siswa yang merasa malu dan takut diejek teman. Hampir semua siswa di SMP dan SMA belum melakukan seluruh praktik MKM sesuai standar yang dianjurkan. Siswa menggunakan pembalut sekali pakai dengan frekwensi penggantian pebalut rata-rata 2-3 kali per hari. Siswa tidak mencuci pembalut bekas menggunakan sabun. Pembalut bekas di buang di tempat sampah atau di toilet. Saat mengganti pembalut, hanya sebagian siswa yang mencuci tangan sebelum atau sesuadahnya itupun kebanyakan tidak menggunakan sabun. siswa pernah mengganti pembalut di sekolah, namun tidak rutin melakukannya. Saat mengganti pembalut, semua siswa jarang membersihkan area kewanitaannya dan sebagian menggunakan sabun. Siswa tidak pernah didampingi oleh teman sebaya pada hari pertama menstruasi di sekolah. Minimnya sarana dan prasarana yang tersedia di sekolah dalam mendukung praktik manajemen kebersihan menstruasi seperti Kelengkapan toilet seperti tempat sampah di dalam, detergen atau sabun colek, sabun cuci tangan, pembalut, celana dalam rok cadangan, plastik atau kertas bekas untuk membungkus pembalut bekas, dan lemari penyimpanan perlengkapan MKM.

SOLUSI PERMASALAHAN

Berdasarkan hasil diskusi yang dilakukan Tim terlihat bahwa banyak sekali permasalahan yang dihadapi mitra terkait Manajemen Kebersihan Menstruasi anak disabilitas antara lain:

a Belum pernah dilakukan sosialisasai tentang Manajemen Kebersahan Menstruasi bagi siswa/siswi. Sehingga dapat dilakukan metode FGD untuk meningkatkan pengetahuan siswa/siswi.

b Belum ada simulasi dan pembentukan peer grup support untuk mendampingi siswi yang mentruasi dalam melakukan MKM.

Dari persoalan tersebut di atas, maka solusi yang ditawarkan adalah:

1) Penyuluhan Menggunakan *Video Based Instruction* tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi
2) Simulasi dan pendampingan praktik melalui *peer group support* oleh siswa SLB

METODE PELAKSANAAN

Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan pemberdayaan masayarkat melalui PKM yang dilakukan untuk memecahkan masalah diatur sebagai berikut :

A Penyuluhan Menggunakan *Video Based Instruction* tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi

1 Tahap persiapan:
   a Pembuatan proposal kegiatan
   b Mengadakan pertemuan dengan mitra untuk menyusun rencana kegiatan
   c Bersama dengan mitra membuat persetujuan program dan kesepakatan untuk dukungan kegiatan
   d Tim PKM mempersiapkan alat dan bahan yang akan digunakan
   e Mempersiapkan materi sosialsiasi dalam bentuk *video based instruction* dan persiapan pelatihan ketrampilan MKM bagi siswa disabilitas
   f Menyusun jadwal kegiatan yang akan diberikan kepada mitra
   g Tim PKM melakukan evaluasi dan monitoring

2 Tahap Pelaksanaan
   a Pemateri memberikan pertanyaan tentang MKM yang sesuai standar untuk mengukur pengetahuan sebelum Sosialisasi dimulai kemudian *video based instruction* MKM diputar untuk ditonton siswa
   b Pemateri memberikan pendidikan kesehatan kepada siswa
   c Diskusi dan tanya jawab dilakukan oleh tim, guru dan siswa setelah menonton *video based instruction* MKM

3 Tahap Evaluasi Program :
   a Kegiatan dilakukan sesuai jadwal
   b Jumlah kehadiran peserta saat kegiatan
   c Setelah materi diberikan, pemateri mengukur kembali pengetahuan siswa disabilitas tentang MKM yang benar dengan memilih seorang siswa untuk mengulang kembali apa yang diajarkan

B Simulasi *peer group support* oleh siswa

1 Tahap Persiapan
   a Tim PkM bersama 2 orang guru menyiapakan lokasi untuk simulasi yaitu di ruangan kelas.
   b Membagi kelompok siswa menjadi beberapa kelompok (4-5 orang) dan tiap kelompok ada 1 pendamping
2 Tahap Pelaksanaan
   Simulasi *peer group support* terkait praktik MKM yang benar

a Mendampingi dan mengarahakan siswa pada tiap-tiap kelompok terkait peran teman sebaya dalam manajemen kebersihan menstruasi pada saat ada siswa yang mengalami menstruasi
b Simulasi *peer group support* dilakukan oleh tim pengabdi, guru dan siswa terkait praktik MKM yang benar
c Pendampingan dan evaluasi pada setiap kegiatan baik pada kegiatan yang berhubungan dengan pengetahuan tentang MKM maupun pengalaman dalam *peer group support.*

3 Tahap Evaluasi
a. Tim melihat Simulasi *peer group support* terkait praktik MKM yang benar
b. Setelah selesai proses intervensi, peneliti meminta kontrak kepada responden terkait evaluasi.
c. Melakukan evaluasi dan responden diminta untuk mengisi kuesioner postest yang telah disediakan oleh peneliti
d Tanggapan peserta tentang kegiatan yang diikuti
e Dampak yang dirasakan peserta saat mengikuti dan sesudah kegiatan
f Pendampingan dengan komunikasi secara langsung maupun melalui media telepon
g Kerjasama tim PKM dengan Mitra dalam hal memantau tingkat keberhasilan publikasi dan keberhasilan program yang telah dilaksanakan

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

Pelaksanaan PkM manajemen kebersihan menstruasi melalui pendekatan *video based instruction dan peer group support* di SLB Negeri Batu Merah Ambon, dilaksanakan pada 3 September hingga 20 September 2022. Tim menggunakan pretest dan posttest. Hasilnya diolah untuk mengetahui besarnya pengetahuan dan juga ketrampilan siswa terhadap manajemen kebersihan menstruasi.

Tabel 1
Deskripsi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia Responden dan Pendidikan Orang Tua

Karakteristik Responden	n	%	Total	
			n	%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	8	16.0	16.0	16.0
Perempuan	42	84.0	84.0	100.0
	50	100.0	100.0	
Umur				
11-14 Tahun	21	42.0	42.0	42.0
15-19 Tahun	29	58.0	58.0	100.0
	50	100.0	100.0	

Pendidikan Orang Tua				
SMP	4	8.0	8.0	8.0
SMA	31	62.0	62.0	70.0
PT	15	30.0	30.0	100.0
	50	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 1 menampilkan hasil dari karakteristik responden dengan presentasi terbesar adalah berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 42 responden (84,0 %). Responden yang berusia 15-19 tahun sebesar 29 responden (58,0 %), dan orang tua memiliki pendidikan SMA sebesar 31 responden (62,0 %)

Data tersebut menunjukan bahwa sebagian besar responden telah memasuki masa remaja dimana mereka sudah mengalami menstruasi. Selain itu ketidakcukupan pengetahuan tentang menstruasi,siklus menstruasi dan MKM berakibat pada kurangnya persiapan pada saat menstruasi pertama, miskonsepsi tentang pembuangan sampah pembalut, dan kurangnnya pengetahuan tentang bagaimana mengelola menstruasi dengan aman di sekolah. Sementara itu, orang tua merupakan sumber informasi utama yang akurat dan menyeluruh tentang menstruasi. Dalam hal ini responden dengan orang tua yang memiliki pendidikan SMA sebesar 30 responden (62,0 %) dan diyakini memiliki pengetahuan cukup untuk memberitahukan atau mengajarkan berbagai hal tentang menstruasi di dalamnya juga MKM.

Tabel 2
Hubungan Pengetahuan Responden Sebelum dan Setelah Diberi Perlakuan

Pengetahuan MKM sebelum diberi Edukasi	**Pengetahuan MKM sesudah diberi Edukasi**				**Total**		**P Value**
	Baik		**Kurang Baik**				
	n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	
Baik	12	57.1	9	42.9	21	100.0	0,004
Kurang Baik	28	96.6	1	3.4	29	100.0	
Total	40	80.0	10	20.0	50	100.0	

Tabel 2, menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan setelah diberi Edukasi MKM sebesar 12 responden (57,1 %). Di dapatkan nilai p = 0.004. Hal tersebut menunjukan bahwa secara statistik berdasarkan hasil uji *Chi-square*, ada peningkatan pengetahuan siswa yang signifikan sebelum intervensi dan sesudah intervensi diberikan.

Tabel 3
Perilaku responden sebelum dan sesudah diberi simulai *Peer Group Suport* MKM

Perilaku MKM sebelum Simulasi *Peer Group Suport*	**Perilaku MKM setelah Simulasi *Peer Group Suport***				**Total**		**P Value**
	Baik		**Kurang Baik**				
	n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	
Baik	30	93.8	2	6.3	32	100.0	0, 392
Kurang Baik	11	61.1	7	38.9	18	100.0	
Total	41	82.0	9	18.0	50	100.0	

Berdasarkan hasil analisa tabel 3 di atas, menunjukan data bahwa perilaku siswa setelah diberi simulai *peer group suport* adalah sebanyak 30 responden (93,8%). dengan p value 0.392. Hal tersebut menunjukan bahwa secara statistik berdasarkan hasil uji Chi-square, ada peningkatan perilaku siswa disabilitas yang signifikan setelah diberi simulasi.

PEMBAHASAN

Tim PkM UKIM merupakan gabungan antara dosen dan juga mahasiswa Universitas Kristen Indonesia Maluku yang berkolaborasi dengan mitra untuk memberikan penyuluhan MKM dengan tujuan untuk mengenalkan kepada anak-anak disabilitas yang sedang dalam masa pubertas apa itu menstruasi dan bagaimana menghadapinya. 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 inforrnasi. Selain itu, pentingnnya edukasi tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi kepada anak perempuan yang baru atau akan mengalamimenstruasi ini adalah untuk memberikan pengetahuan tentang bagaiman cara mengatasi menstruasi dan apa saja fakta sebenarnya tentang menstruasi terlepas dari mitos yang beredar di masyarakat.

Banyak anak perempuan termasuk disabilitas secara global belum memiliki pemahaman yang tepat bahwa menstruasi adalah bagian dari proses biologis yang normal. Mereka justru baru mengenalnya pada saat pertama kali menstruasi alias *menarche*. Hal ini diperparah dengan fakta bahwa anak permpuan sering kesulitan membeli atau mendapatkan pembalut saat diperlukan, bahkan mereka merasa malu dan stres di sekolah selama menstruasi dan kurang berpartisipasi karena rasa malu, kelelahan atau rasa sakit. Remaja putri dengan disabilitas perlu mengenali tubuhnya, apa yang akan terjadi. mereka juga membutuhkan dan menginginkan informasi tentang mengelola menstruasi secara sehat dan bersih, bagaimana membuang pembalut yang benar, apa yang harus dipersiapkan dan diantisipasi ketika menstruasi dan resiko kesehatan apa saja terkait menstruasi. sehingga mereka tidak terkejut atau ketakutan pada saat haid pertamanya tiba.

Penyuluhan MKM oleh Tim memberikan penjelasan bagaiman cara mengelola saat terjadinya menstruasi seperti menjaga kebersihan area vagina serta memakai pembalut dan menggantinya setiap 4-6 jam sekali. Dengan menjaga kebersihan dan rutinnya mengganti pembalut yang dipakai saat menstruasi akan membersihakan darah di sekitar vagina dan terhindar dari penyakit infeksi saluran kencing, infeksi saluran reproduksi dan iritasi. Rutinnya mengganti pembalut juga berguna untuk mencegah adanya noda darah yang menempel pada pakaian atau rok yang terlihat dari luar. Dalam penyuluhan juga di bahas tentang bagaiman cara membuang pembalut. Pembalut yang memiliki noda darah menstruasi dilipat rapat tanpa tangan menyentuh noda, lalu dibungkus dengan kantong plastic dan dibuang di tempat sampah. Tim juga membahas tentang dampaknya bagi kehidupan sosial perempuan khususnya anak disabilitas. Dikarenakan minimnya pengetahuan tentang menstruasi

Video based learning, 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. *Video based learning* digunakan dalam penyuluhan MKM akan mendapatkan perhatian anak-anak disabilitas dan mereka dapat lebih mudah memahami apa yang disampaikan. Cerita dalam video dibuat sesuai konteks pembahasan yaitu MKM dan menyesuaikan dengan latar belakang lokasi mitra dan juga mengikuti perkembangan zaman seperti kebiasaan yang dilakukan anak- anak sekarang ini. Dengan menggunakan metode ini dapat lebih efisien menyampaikan informasi, anak-anak disabilitas antusias mengikuti kegiatan

dan tidak merasa bosan. Dalam penyampainnya materi MKM ini melibatkan seluruh anak remaja untuk turut aktif dengan diberikannya pre test dan post test, diberikan kesempatan bertanya, serta dibetuknya grup diskusi kecil (*peer group support*) dimana anak dapat mempraktiknya MKM melalui peran teman sebaya di sekolah, selanjutnya anak-anak diberikan kesempatan menyampaikan hasil pembelajaran.

Monitroring dan evaluasi kegiatan dilakukan 2x setelah anak-anak diberi penyuluhan dan melakukan praktik *peer group support* untuk melihat keterampilan anak-anak dalam melakukan MKM. Selanjutnya selain untuk mendapatkan perhatian dan partisipasi anak-anak disabilitas, tim juga ingin memberikan kesan yang baik terhadap anak-anak guna meningkatkan hubungan serta untuk dapat memberi pengingat kepada anak-anak dengan memberikan hadiah berupa pembalut, susu dan vitamin. Dengan cara ini, anak-anak akan merasa senang mengikuti kegiatan penyuluhan MKM. Selain itu, diselingi juga dengan senam dan nyanyian dari tim dan juga mengajak peserta untuk bernyanyi bersama.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan, Kegiatan yang dilaksanaan oleh tim menjelaskan bahwa peran dari tim dalam mengedukasi anak-anak disabilits sangat dibutuhkan, sebab kegiatan yang dilakukan membuahkan hasil yang cukup baik. Berdasarkan hasil post-test, sebesar 12 responden (57,1 %) menjadi lebih paham terkait definisi dari menstruasi setelah diadakannya edukasi MKM melalui *video based instruction* dan praktik melalui *peer group sipport.* Mereka juga mengatakan bahwa mereka lebih memiliki pengetahuan terkait manajemen kesehatan menstruasi

Kegiatan Pertama (3 Spetember 2022)

Kegiatan pertama adalah penyampaian informasi tentang MKM kepada anak-anak disabilitas usia 11-19 tahun. Penyampaian ini berupa edukasi mengenai hal-hal dasar dari menstruasi dan MKM dan memberikan pre-test untuk mengetahui bagaimana pemahaman dari peserta sebelum dilaksanakannya acara ini.

Gambar 1. Penyampaian materi MKM oleh Tim

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

masing - masing peserta. Penyampaian materi melalui penyampaian secara langsung, diskusi dan *video based instruction*

Kegiatan Kedua (3 Spetember 2022)

Kegiatan kedua adalah setelah anak-anak diberi pemahaman tentang MKM, mereka kemudian membentuk *peer group support*, yang terdiri tidak lebih dari 4-5 orang dengan saling mendengarkan satu sama lain dan berbagi kesulitan serta mencari solusi bersama-sama berhubungan dengan menstruasi dan MKM. Anak-anak mengungkapkan setiap permasalahan yang ada untuk diselesaikan secara bersama-sama. Frekuensi pertemuan tergantung 10 menit

Gambar 2. Simulasi *Peer Group Support*

Kegiatan Ketiga (9 Spetember 2022)

Kegiatan ketiga berupa monitoring dan evaluasi yang dilakukan tim, dimana tim melihat kemampuan pemahaman anak-anak dan juga interaksi satu sama lain. Anak memanfaatkan peer group support untuk bertukar pikiran dan berbagi perasaan, pendapat dan pengalaman terkait menstruasi dan MKM. Anak-anak juga berpartisipasi aktif dalam menolong temannya yang sedang mengalami menstruasi dengan mengantarkan teman tersebut ke toilet untuk mengganti pembalut dan MKM

Gambar 3. Monitoring dan Evaluasi MKM anak-anak disabiltas

PENUTUP

Demikian kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dapat dilaksanakan oleh Tim PKMS Universitas Kristen Indonesia Maluku (UKIM) Ambon, dengan cacatan bahwa kegiatan ini akan ditindaklanjuti lewat kegiatan selanjutnya berupa pendampingan dan pengiriman artikel ilmiah yang dihasilkan mitra. Sebagai luaran kegiatan ini, Tim telah menerbitkan artikel berita pada media elektronik Lintas Berita.com https://lintas-berita.com/2022/10/05/pkm-fakultas-kesehatan-ukim-memperkenalkan-keberhasilan-mestruasi-bagi-perempuan/. Video pelaksanaan kegiatan di web LPM UKIM https://www.youtube.com/watch?v=bzTbNWNrzo4 Diharapkan kepada pihak Mitra dan Perguruan Tinggi yang terlibat dapat menindaklanjuti kegiatan-kegiatan seperti ini kepada siswa lainnnya karena akan berdampak pada peningkatan Keterampilan Manajemen Kebersihan Meenstruasi khususnya di sekolah

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada LPM Universitas Kristen Indonesia Maluku yang telah mendanai pelaksanaan program ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Mitra (SLB Negeri Batu Merah Ambon) yang telah bersedia bekerjasama demi suksesnya pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aschbrenner, K. A. *et al.* (2019) 'Adolescents' use of digital technologies and preferences for mobile health coaching in public mental health settings', *Frontiers in Public Health*, 7(JUL). doi: 10.3389/fpubh.2019.00178.
2. Dwiana Ocviyanti, F. (2020) *Manajemen Kebersihan Menstruasi Dan Pencegahan Perkawinan Anak, Pimpinan Pusat Muslimat NU UNICEF*.
3. Harini, R., Kurnia, A. D. and Zenara Nafisa, A. (2020) 'The Effect of Peer Group Education on Menstrual Hygiene Management in Knowledge of Prevention of Pruritus Vulvae in Adolescents', *International Journal of Caring Sciences*, 13(3).
4. Ningrum, M. A. C. and Indriyanti, D. R. (2018) 'the Influence of Knowledge, Attitude, Family Support and Peer Support on the Behavior of Female Teenage Menstrual Hygiene', *Public Health Perspective Journal*, 3(2).
5. Purbowati, N., Follona, W. and Wijayanti, M. E. (2021) 'Pengaruh Video dan Leaflet tentang Menstruasi terhadap Kesiapan dalam Menghadapi Menarche', *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1). doi: 10.33860/jbc.v3i1.239.
6. Sebire, S. J. *et al.* (2019) 'A process evaluation of the PLAN-A intervention (Peer-Led physical Activity iNtervention for Adolescent girls)', *BMC Public Health*, 19(1). doi: 10.1186/s12889-019-7545-z.
7. UNESCO *et al.* (2020) *What have we learnt? Overview of findings from a survey of ministries of education on national responses to COVID-19, United Nations Children's Fund*.
8. UNICEF (2019) *Guidance on Menstrual Health and Hygiene, The United Nations Children's Fund; available from: unicef.org/documents/guidance-menstrual-health-and-hygiene*.
9. Wahyuni, E. S. and Diana Harisa, W. O. (2020) 'Video Based Instructions Meningkatkan Praktik Kebersihan Diri Saat Menstruasi Pada Siswi Disabilitas Intelektual', *Jurnal Keterapian Fisik*, 5(2). doi: 10.37341/jkf.v5i2.235.