

Pengalaman Orang Tua Mengajarkan *Menstrual Hygiene Management* (MHM) pada Remaja Putri di Sungai Kuantan

Fannesha Lady Sebrina¹, Masrina Munawarah Tampubolon², Sri Utami³

^{1,2,3}Universitas Riau

Email: fannesha.lady2167@student.unri.ac.id¹, masrinamunawaraht@lecturer.unri.ac.id²

Abstrak

Pendahuluan: *Menstrual Hygiene Management* (MHM) mengacu pada manajemen kebersihan yang terkait dengan proses menstruasi. Tujuan: Mengeksplorasi bagaimana cara orang tua mengajarkan *Menstrual Hygiene Management* (MHM) pada remaja putri di Sungai Kuantan. Metode: Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif dengan desain metode fenomenologi deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua orang tua (ibu) remaja putri yang berada di 6 desa sekitar Sungai Kuantan di Kecamatan Kuantan Mudik dengan sampel 6 orang ibu yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil: Penelitian ini menghasilkan 4 tema terkait pengalaman orang tua (ibu) mengajarkan *Menstrual Hygiene Management* (MHM) pada remaja putri di Sungai Kuantan, meliputi: (1) Menghadapi kegelisahan remaja saat *Menarche*, (2) Berupaya mengajarkan manajemen kebersihan menstruasi, (3) Menyikapi berbagai keluhan menstruasi anak, (4) Menjadi andalan utama bagi remaja. Kesimpulan: Pengalaman orang tua dalam mengajarkan *Menstrual Hygiene Management* (MHM) pada remaja putri dimulai dengan menghadapi kegelisahan remaja saat *Menarche*. Orang tua memiliki peran penting dalam remaja menghadapi *Menarche*, peran tersebut dapat dilihat dari upaya orang tua untuk mengajarkan manajemen kebersihan menstruasi. Pengalaman lainnya juga terlihat dari cara orang tua menyikapi berbagai keluhan menstruasi anak. Ibu juga berusaha menambah pemahaman tentang menstruasi dengan cara mencari informasi dari *handphone*.

Kata kunci: *Menstrual Hygiene Management* (MHM), Menstruasi, *Menarche*

Abstract

Introduction: Menstrual Hygiene Management (MHM) refers to hygiene management related to the menstrual process. Objective: This study aimed to explore parents' experiences in teaching Menstrual Hygiene Management (MHM) to adolescent girls in Sungai Kuantan. Methods: This study employed a qualitative design with a descriptive phenomenological approach. The population consisted of all mothers of adolescent girls living in six villages surrounding the Kuantan River in Kuantan Mudik District. The sample included six mothers selected using the purposive sampling technique. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation. Results: The study identified four themes related to parents' experiences in teaching Menstrual Hygiene Management (MHM) to adolescent girls in Sungai Kuantan, namely: (1) dealing with adolescents' anxiety during Menarche, (2) efforts to teach Menstrual Hygiene Management, (3) responding to children's menstrual complaints, and (4) becoming the primary source of support for adolescents. Conclusion: Parents' experiences in teaching Menstrual Hygiene Management (MHM) to adolescent girls began with addressing adolescents' anxiety during Menarche. Parents play an important role in helping adolescents face Menarche, which can be seen through their efforts to teach Menstrual Hygiene Management. Other experiences were reflected in how parents responded to their children's menstrual complaints. Mothers also attempted to improve their understanding of menstruation by seeking information through mobile phones.

Keywords: Menstrual Hygiene Management (MHM), Menstruation, Menarche

1. PENDAHULUAN

Menjaga kebersihan selama menstruasi dengan menggunakan bahan untuk menyerap atau mengumpulkan darah menstruasi dan mengganti bahan yang digunakan sesering mungkin sesuai kebutuhan termasuk dalam kegiatan *menstrual hygiene*, ini termasuk penggunaan sabun dan air untuk membersihkan areaewanitaan dan bagian tubuh lainnya, serta mengganti penyerap darah menstruasi (pembalut) dengan pembalut baru yang bersih. *Menstrual Hygiene Management* (MHM) adalah menjaga kebersihan dan kesehatan perempuan selama masa menstruasi berlangsung. Perempuan harus dapat menggunakan pembalut yang bersih, dapat diganti sesering mungkin selama menstruasi, dan memiliki akses ke pembuangan. Mereka juga harus dapat menggunakan toilet, sabun, dan air untuk membersihkan diri dengan kondisi yang nyaman dan privasi tetap terjaga (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).

Kebiasaan kebersihan yang sangat buruk, seperti tidak menjaga kesehatan organ reproduksi saat menstruasi, ditemukan pada 43,3 juta remaja putri di Indonesia yang berada antara usia 10 hingga 14 tahun. Menurut Penelitian yang dilakukan oleh Maharani Riri (2018) tentang *personal hygiene* remaja saat menstruasi di Kota Pekanbaru (79,1%) remaja berperilaku tidak baik saat menstruasi, dan (58%) remaja tidak tahu bagaimana menjaga *personal hygiene* saat menstruasi. Menurut data WHO tahun 2012, remaja (35-42%) dan dewasa muda (27-33%) memiliki insiden infeksi saluran reproduksi (ISR) tertinggi di seluruh dunia.

Peran orang tua, guru, lingkungan, dan teman-teman sekitar berperan penting dalam kehidupan menstruasi (Adyani *et al.*, 2022). Orang tua sangat penting dan dijadikan sebagai pendidik utama, ini termasuk membimbing anak menghadapi dunia kehidupan, dengan memberi mereka dukungan yang positif berupa kasih sayang, kepedulian dan perhatian (Padila *et al.*, 2021). Peran lain yang dimiliki orang tua remaja putri dalam kehidupan menstruasi remaja putri yaitu membentuk kesiapan remaja putri untuk menghadapi *Menarche*. Sejalan dengan Penelitian yang dilakukan Maharani *et al* (2020) didapatkan bahwa peran orang tua sangat berpengaruh terhadap kesiapan anak dalam menghadapi *Menarche*. Peran orang tua sebagai pendidik utama adalah mempersiapkan anaknya secara fisik, mental, dan emosional. Oleh karena itu, akan lebih bermanfaat jika anak mendapatkan informasi sebelum *Menarche* untuk meningkatkan kemampuan fisik dan psikologis anak. Keluarga, terutama ibu, bertanggung jawab atas persiapan ini. Anak-anak dididik tentang cara membasuh kemaluan dengan benar, yang merupakan tanggung jawab orang tua.

Selain peran orang tua, budaya dan adat istiadat juga menjadi pengaruh remaja putri dalam melakukan *personal hygiene* selama proses menstruasi berlangsung. Hal ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan Sabaruddin *et al* (2021) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara budaya dan praktik kebersihan saat menstruasi. Hasil Penelitian tersebut sesuai dengan Penelitian Maharani Riri (2018) yang dilakukan di MTS Pondok Pesantren Dar El Hikmah Kota Pekanbaru, yang menemukan bahwa perilaku *personal hygiene* remaja putri remaja putri dipengaruhi salah satunya oleh budaya.

Sungai Kuantan merupakan satu dari dua sungai besar yang melintasi wilayah Kabupaten Kuantan Singingi. Keberadaan Batang Kuantan sejak dulu tidak hanya dipandang sebagai aliran air saja, namun juga berperan dalam perkembangan peradaban di sepanjang sungai. Bagi masyarakat yang sekarang tinggal di sekitar Sungai Kuantan, peranan sungai tersebut sangat penting seperti sebagai sarana transportasi, sumber air bersih dan tentunya juga digunakan sebagai tempat untuk melakukan kegiatan sehari-hari seperti mandi, mencuci baju dan piring. Selain itu, masyarakat juga biasa menggunakan sungai sebagai tempat buang air kecil maupun besar. Hal itu dilakukan semua tingkat usia mulai dari anak kecil hingga masyarakat yang lanjut usia, perempuan maupun laki-laki. Dengan demikian, privasi akan sulit didapatkan pada kegiatan itu, sementara manajemen kebersihan menstruasi tidak hanya berkaitan dengan memastikan bahwa perempuan dan anak perempuan memiliki akses ke alat kesehatan menstruasi, tetapi juga memastikan bahwa ada tempat yang bersih, aman, dan terjaga

privasi di mana alat kesehatan menstruasi dapat digunakan (Rossouw & Ross, 2021).

Berdasarkan uraian di atas, maka Peneliti tertarik untuk melakukan Penelitian dengan judul “Pengalaman orang tua dalam mengajarkan *Menstrual Hygiene Management* (MHM) pada remaja putri di Sungai Kuantan”. Untuk mengetahui lebih dalam tentang pengalaman orang tua memberikan edukasi pada remaja putri yang sudah menstruasi agar bisa melakukan manajemen kebersihan menstruasi di sekitar Sungai Kuantan.

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada Penelitian ini adalah metode kualitatif dengan desain metode fenomenologi deskriptif. Peneliti menerapkan pendekatan fenomenologi untuk membantu menggali pemahaman lebih dalam mengenai perilaku, tindakan, dan pemikiran yang dialami setiap individu dalam kehidupan. Pemilihan desain Penelitian berdasarkan pada Peneliti yang ingin mengeksplorasi dan mengidentifikasi pengalaman orang tua mengajarkan *Menstrual Hygiene Management* (MHM) pada remaja putri di Sungai Kuantan.

Populasi dalam Penelitian ini adalah semua orang tua (ibu) remaja putri yang berada di 6 desa sekitar Sungai Kuantan di Kecamatan Kuantan Mudik. Menggunakan teknik *purposive sampling* yakni teknik Penelitian di mana Peneliti menentukan kriteria mengenai responden yang dapat dipilih sebagai sampel. Dengan kata lain golongan sampel yang digunakan sesuai dengan kriteria-kriteria tertentu yang diterapkan berdasarkan tujuan penelitian (Hadi *et al.*, 2021).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Adapun karakteristik partisipan meliputi nama (inisial), umur, pendidikan terakhir, pekerjaan, suku, dan asal desa dapat dilihat pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

Kategori	P1	P2	P3	P4	P5	P6
Nama (Inisial)	SD	MR	RY	IA	RT	NF
Umur	42 Tahun	47 Tahun	41 Tahun	50 Tahun	40 Tahun	30 Tahun
Pendidikan Terakhir	SMA	SMP	SMA	SMA	SMP	SMP
Pekerjaan	IRT	IRT	IRT	IRT	IRT	IRT
Suku	Melayu	Melayu	Melayu	Minang	Melayu	Melayu
Asal Desa	Luai	Pulau Binjai	Banjar Padang	Banjar Guntung	Kinali	Rantau Sialang

Pada Tabel 1 dapat dilihat bahwa berdasarkan usia partisipan, dominan usia partisipan pada penelitian ini adalah ibu dengan usia antara 40-50 tahun sebanyak 5 ibu. Dilihat dari pendidikan terakhir partisipan, dapat dilihat ada bahwa 3 ibu dengan pendidikan terakhir SMA dan 3 orang ibu dengan pendidikan terakhir SMP. Seluruh partisipan berprofesi sebagai ibu rumah tangga (IRT). Dilihat dari suku partisipan, dapat dilihat bahwa 5 orang partisipan dengan Suku Melayu dan 1 orang partisipan dengan Suku Minang. Setiap partisipan berasal dari desa yang berbeda sesuai dengan lokasi penelitian.

1). Menghadapi Kegelisahan Remaja saat *Menarche*

Reaksi emosional yang partisipan tangkap dari anak yang *Menarche* tersebut berupa anak yang malu untuk bercerita, kaget, gelisah, takut, tidak nyaman, dan bingung karena keluarnya darah dari alat reproduksi. Hampir keseluruhan partisipan adanya membenarkan respon emosional saat *Menarche*. Beberapa kutipan wawancara mendukung temuan ini:

(a). "...pas udah halangan ada kayak malu..." (P2);

- (b). *"...pertama dia kan kaget halangan gitu, jadi agak gelisah..."* (P4);
- (c). *"...kaget anaknya, terus dia panggil saya...ada perasaan malu pas udah halangan"* (P5);
- (d). *"...dia bilang takut pas pertama halangan karena darahnya keluar terus, jadi takut tembus..."* (P6).

2). Berupaya Mengajarkan Manajemen Kebersihan Menstruasi

Hasil wawancara terhadap partisipan berjumlah 6 orang secara keseluruhan terdapat beberapa upaya dalam mengajarkan manajemen kebersihan menstruasi. Sub Tema Pertama yaitu mengajarkan kebersihan menstruasi. Partisipan mengatakan kebersihan menstruasi dimulai dengan menganjurkan untuk sering ganti pembalut dan membersihkan daerahewanitaan dengan bersih. Hal tersebut tampak pada kutipan wawancara berikut:

- (a). *"...Kalau kebiasaan ya paling ganti pembalut 3 jam sekali..."* (P2);
- (b). *"...Iya terus sering dibersihkan atau sering cuci juga area intimnya..."* (P3);
- (c). *"...Sering-sering ganti pembalut jaga kebersihan..."* (P3);
- (d). *"...cara membersihkannya kalau sudah penuh, pas waktu harus ganti ya ganti..."* (P5);
- (e). *"...Iya ibu ajarkan misalnya tembus di sekolah pergi ke WC masukkan pembalut ke dalam kantong plastik nanti sampai di rumah bersihkan lagi..."* (P5);
- (f). *"...Ibu sarankan pakai rok berwarna hitam karena kalau tembus nggak kelihatan..."* (P5);

Sub Tema Kedua yaitu mengajarkan penggunaan pembalut. Partisipan dalam penelitian ini mengatakan beberapa pembelajaran yang diberikan seperti bawa pembalut cadangan ke sekolah, mengajarkan cara memasang pembalut yang benar, penggunaan pembalut ukuran pendek untuk aktivitas siang dan pembalut panjang di malam hari. Selain itu partisipan juga mengatakan bahwa anak memilih sendiri pembalut mana yang ingin digunakan sesuai dengan yang mereka inginkan, namun ada juga beberapa partisipan yang mengatakan bahwa pembalut yang digunakan adalah pembalut yang partisipan pilih karena partisipan yakin bahwa itu juga cocok untuk anak mereka. Hal tersebut tampak pada kutipan wawancara berikut:

- (a). *"...bawa pembalut untuk ganti di sekolah..."* (P2);
- (b). *"...Iya ibu yang kasih saran untuk pakai pembalut yang dibeli aja..."* (P2);
- (c). *"...bawa cadangan pembalut ke sekolah..."* (P3);
- (d). *"...Kalau yang siang untuk kegiatan yang ukurannya lebih pendek kalau untuk malam yang panjang..."* (P3);
- (e). *"...Itu tergantung keinginan dia milih mana yang cocok untuk dia kan banyak tuh macam-macam merek tergantung dia milih yang mana..."* (P3);
- (f). *"...Bawa dua pembalut cadangan..."* (P4);
- (g). *"...Ibu aja yang milih di kedai yang dekat ini kan yang biasa aja cocok sama anak ibu..."* (P4);
- (h). *"...Mau ke sekolah bawa pembalut cadangan dari rumah..."* (P5);
- (i). *"...Ibu yang pilih ibu juga yang belikan pertama kali..."* (P5);
- (j). *"...Cara memakai pembalut..."* (P6);
- (k). *"...Pasangnya yang ada lemnya lengketkan ke celana dalam dirapikan biar nggak tembus..."* (P6);

Sub Tema Ketiga yaitu mengajarkan pembuangan pembalut. Hasil wawancara dari 6 partisipan menunjukkan bahwa dalam cara pembuangan pembalut terdapat perbedaan, 5 orang partisipan mengajarkan anak untuk membuang pembalut bekas yang telah digunakan ke aliran Sungai Kuantan. Hal tersebut tampak pada kutipan wawancara berikut:

- (a). *"...Diremas-remas dulu setelahnya disobek-sobek baru dihanyutkan..."* (P1);
- (b). *"...Tetap ke sungai buang sampah pembalutnya walau mandi di rumah..."* (P1);
- (c). *"...Iya pembalutnya dibersihkan dulu terus pembalutnya dirobek setelah itu baru dibuang..."* (P3);

- (d). *"...Kita ke hilir dari orang di situ lah bersihkan pembalutnya nggak mungkin di depan dari orang ..."* (P3);
- (e). *"...Cara bersihkannya ya di situ aja di Kuantan aja memang dilepas dicuci dibungkus juga dibuang ..."* (P4);
- (f). *"...Lepaskan pembalutnya terus diremas-remas di dalam air sampai bersih lalu sobek-sobek jadi kecil dan buang ke sungai..."* (P5);
- (g). *"...Ke sungai terus dibersihkan dulu disebut-sobek baru dihanyutkan..."* (P6).

Sementara itu 1 orang partisipan mengatakan bahwa mengajarkan anak untuk pembuangan pembalut bekas dilakukan dengan cara dikubur di dalam tanah. Hal tersebut tampak pada kutipan wawancara berikut:

- (a). *"...Diganti habis itu dicuci dahulu sampai bersih setelah itu dibuang dengan cara dikubur..."* (P2);
- (b). *"...Iya ganti-ganti lubangnya setiap halangan, setiap habis halangan lubangnya ditimbun lagi pakai tanah kalau halangan lagi bikin lubang yang baru lagi gitu terus..."* (P2).

Sub Tema Keempat yaitu mengajarkan kepercayaan tentang menstruasi. Sebagian ibu masih mempercayai beberapa kepercayaan terkait menstruasi yang diwariskan secara turun-temurun di lingkungan masyarakat. Kepercayaan tersebut meliputi anggapan bahwa minum air kelapa atau air tebu dapat memperlancar keluarnya darah menstruasi, serta keyakinan bahwa pembalut tidak boleh dibuang sembarangan karena dapat mengundang makhluk halus. Meskipun demikian, beberapa ibu menyampaikan bahwa sebagian kepercayaan lama terkait menstruasi mulai berkurang dan tidak lagi sepenuhnya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa partisipan yang masih mengajarkan kepercayaan seputar menstruasi kepada anaknya mengungkapkan bahwa:

- (a). *"...Ngasih tahu jangan sampai ketahuan orang kan malu kalau nanti pernah tembus atau gimana..."* (P1);
- (b). *"...Iya kadang-kadang itu (nyeri halangan) kan tergantung apa namanya keturunan..."* (P1);
- (c). *"...Misalnya kayak minum air kelapa dan air tebu katanya itu bikin darah halangan keluar banyak..."* (P5);
- (d). *"...Kalau buang sampah pembalut jangan sembarangan takut kita sama makhluk halus katanya kalau amis tuh dia terpanggil gitu..."* (P5);
- (e). *"...Ada kalau halangan itu nggak dibersihkan kayak mengundang makhluk halus..."* (P6).

3). Menyikapi Berbagai Keluhan Menstruasi Anak

Hasil wawancara terhadap partisipan berjumlah 6 orang secara keseluruhan terdapat beberapa hal dalam menyikapi berbagai keluhan menstruasi anak. Sub Tema Pertama yaitu keluhan menstruasi anak. Partisipan mengatakan bahwa anak biasanya mengeluhkan nyeri perut, sakit kepala, tubuh terasa lemas, hingga rasa gatal saat menstruasi. Beberapa partisipan menganggap keluhan tersebut masih normal dan dapat berbeda pada setiap anak, bahkan ada yang mengaitkannya dengan faktor keturunan. Beberapa keluhan anak saat menstruasi yang disampaikan partisipan saat wawancara berlangsung sebagai berikut:

- (a). *"...Mungkin ada ya tapi dia nggak ngeluh cuman mungkin ya ada nyeri-nyeri sedikit ..."* (P1);
- (b). *"...Menstruasi nggak lancar, pernah ada kemarin beberapa bulan nggak datang di usia berapa gitu..."* (P2);
- (c). *"...Kalau anak ibu iya sakit perut makanya dia nanya kok kayak gini sakit Bu ya emang kayak gitu tapi kan nggak semua perempuan yang sakit perut..."* (P3);
- (d). *"...Kadang dia pusing juga katanya..."* (P3);
- (e). *"...Kalau lagi menstruasi kadang suka gatal..."* (P3);
- (f). *"...Yang biasanya cuman kayak sakit kepala gitu..."* (P4);

(g). “...Keluhannya ya sakit-sakit di sini (menunjuk perut bawah) gitu...” (P5);

(h). “...Keluhannya ya sakit perut ...” (P6).

Sub Tema Kedua yaitu penanganan keluhan menstruasi. Partisipan melakukan berbagai cara dalam menangani keluhan menstruasi yang dialami anak, baik dengan cara tradisional maupun menggunakan obat. Penanganan yang sering dilakukan yaitu menyarankan anak untuk beristirahat, mengoleskan minyak kayu putih pada perut, serta memberikan kompres hangat untuk mengurangi nyeri menstruasi. Selain itu, beberapa partisipan juga memberikan minuman herbal atau obat pereda nyeri ketika anak mengeluhkan sakit kepala maupun nyeri perut saat menstruasi. Beberapa kutipan wawancara mendukung temuan ini:

(a). “...Ibu bilang apa namanya tuh bawa tidur aja, kalau ndak pakai minyak kayu putih dioles di perutnya itu...” (P1);

(b). “...Suruh minum obat saja obat yang pada pusing terus sering dibersihkan sering cuci juga area intimnya sering ganti pembalut...” (P3);

(c). “...Disuruh kompres pakai air panas yang dimasukkan ke botol terus kompres ke perut...” (P3);

(d). “...Kasih obat sakit perut minum Kiranti karena ibu dulu juga merasakan dan terserah gua ajarkan pada anak ibu...” (P6).

4). Menjadi Andalan Utama bagi Remaja

Partisipan menjadi sosok utama yang diandalkan remaja dalam menghadapi menstruasi dan berbagai perubahan yang dialami selama masa pubertas. Dalam wawancara yang telah dilakukan didapatkan beberapa alasan partisipan menjadi andalan utama bagi remaja yang sudah masuk ke masa menstruasi. Sub Tema Pertama yaitu pembicaraan hanya ibu dan anak. Partisipan mengungkapkan bahwa remaja merasa lebih nyaman dan terbuka untuk bercerita kepada partisipan mengenai keluhan, pengalaman, maupun pertanyaan seputar masalah menstruasi karena hubungan yang dekat dan penuh perhatian. Dalam beberapa keluarga pembicaraan mengenai menstruasi hanya dilakukan antara ibu dan anak karena remaja merasa malu apabila diketahui oleh ayah atau anggota keluarga laki-laki lainnya. Beberapa kutipan wawancara mendukung temuan ini:

(a). “...Iya berdua aja ayahnya mungkin kalau ikut malu...” (P1);

(b). “...Saling mengerti saling bertukar pikiran saling berbagi gitu...” (P1);

(c). “...Kalau misalnya lagi bahas tentang halangan biasanya berdua aja sama adek...” (P3);

(d). “...Di rumah aja berdua sama anak kayak di kamar...” (P4);

(e). “...Karena anaknya sedikit pemalu jadi ya pas awal cerita tentang ruangan itu saya yang memulai pembicaraan...” (P4);

(f). “...Terbuka saling cerita-cerita juga malam-malam pas waktu mau istirahat...” (P5);

(g). “...Tidak ada orang lain cuman ibu sama anak gadis ibu aja ...” (P5);

(h). “...Berdua aja ayahnya tidur...” (P6).

Sub Tema Kedua yaitu mencari informasi dari informasi sumber lain. Selain memperoleh pengetahuan dari pengalaman pribadi beberapa ibu juga mencari informasi tambahan mengenai menstruasi dari sumber lain untuk membantu menjelaskan kepada anak, informasi tersebut diperoleh melalui *handphone*.

(a). “...Sekarang anak-anak udah pandai ngerti lah kan udah pakai *handphone*...” (P1);

(b). “...Sekarang banyak di *handphone* di mana udah banyak caranya...” (P1);

(c). “...Otodidak mungkin ya ca kalau kayak gitu anak kalau udah datang halangan pasti sudah tahu semua anak gadis ...” (P1);

(d). “...Ibu sering baca-baca juga sih baca-baca di *handphone* gitu ...” (P3).

b. Pembahasan

Dalam pengajaran tentang MHM, orang tua memiliki peran yang cukup besar dalam menyampaikan pembelajaran kepada remaja terutama tentang kesehatan reproduksi khususnya menjaga kebersihan diri saat menstruasi. Pembelajaran yang dapat diberikan seperti cara menggunakan pembalut, cara memperlakukan pembalut, cara mengatasi pakaian yang tercemar noda darah haid, serta cara merawat organ intim wanita (Deastuti *et al.*, 2018).

1). Menghadapi Kegelisahan Remaja saat *Menarche*

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan para partisipan, terlihat bahwa dalam proses mengajarkan *Menstrual Hygiene Management* (MHM) ibu mengatakan bahwa remaja mengalami kegelisahan saat *Menarche*. Respon kegelisahan ini berupa malu untuk bercerita, kaget, gelisah, takut, tidak nyaman, dan bingung karena keluarnya darah dari alat reproduksi saat pertama kali mengalami menstruasi. Selain itu menurut beberapa partisipan beberapa remaja merasa takut ketika melihat darah menstruasi pertama kali dan menganggap kondisi tersebut sebagai sesuatu yang mengkhawatirkan.

Kondisi kegelisahan dalam menghadapi *Menarche* ini bisa terjadi karena kurangnya informasi yang ibu sampaikan tentang *Menarche* dan kurangnya pemahaman remaja tentang *Menarche*. Disinilah peran ibu sebagai orang tua sangat dibutuhkan bagi anak agar dalam proses *Menarche* tidak lagi mengalami kegelisahan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati dan Oktaviani, (2017) bahwa orang tua berperan penting dalam memberikan *support* kepada anak perempuan dalam menghadapi *Menarche* sehingga anak tidak merasa takut, kaget, malu atau cemas dalam menghadapinya karena itu adalah hal yang normal terjadi pada setiap wanita.

2). Berupaya Mengajarkan Manajemen Kebersihan Menstruasi

Sub Tema Pertama yaitu mengajarkan kebersihan menstruasi. Menurut hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan partisipan, tampak bahwa dalam proses mengajarkan *Menstrual Hygiene Management* (MHM) ibu mengatakan bahwa kebersihan menstruasi dimulai dengan menganjurkan untuk sering ganti pembalut dan membersihkan daerah kewanitaan dengan bersih. Pernyataan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hayuningtyas (2017) dalam Saputro dan Ramadhani (2021) bahwa orang tua diharapkan memiliki wawasan yang lebih mengenai menstruasi sehingga dapat menjelaskan siklus menstruasi pada remaja, pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi, dan mengganti pembalut sesering mungkin.

Sub Tema Kedua yaitu mengajarkan penggunaan pembalut. Menurut hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan partisipan, tampak bahwa dalam proses mengajarkan *Menstrual Hygiene Management* (MHM) ibu mengatakan bahwa beberapa pembelajaran yang diberikan seperti bawa pembalut cadangan ke sekolah, mengajarkan cara memasang pembalut yang benar, penggunaan pembalut ukuran pendek untuk aktivitas siang dan pembalut panjang di malam hari. Selain itu, partisipan juga mengatakan bahwa anak memilih sendiri pembalut mana yang ingin digunakan sesuai dengan yang mereka inginkan, namun ada juga beberapa partisipan yang mengatakan bahwa pembalut yang digunakan adalah pembalut yang partisipan pilihkan yaitu pembalut sekali pakai. Partisipan yakin bahwa pembalut sekali pakai cocok untuk anak mereka karena lebih mudah ditemukan dan mudah untuk dibersihkan. Hal ini sesuai dengan penelitian Dewi dan Nanda, (2025) yang mengatakan bahwa penggunaan pembalut sekali pakai dipilih daripada pembalut kain karena dikhawatirkan pembalut kain tersebut kurang *hygiene* akibat perawatan yang kurang baik, seperti mengeringkannya di tempat tersembunyi dan tidak terkena sinar matahari yang beresiko tumbuhnya mikroba atau larva yang menyebabkan vagina berbau tidak sedap.

Sub Tema Ketiga yaitu mengajarkan pembuangan pembalut. Hasil wawancara dari 6 partisipan menunjukkan bahwa dalam cara pembuangan pembalut terdapat perbedaan, 5 orang

partisipan mengajarkan anak untuk membuang pembalut bekas yang telah digunakan ke aliran Sungai Kuantan. Sementara itu 1 orang partisipan mengatakan bahwa mengajarkan anak untuk pembuangan pembalut bekas dilakukan dengan cara dikubur di dalam tanah. Orang tua dalam proses pembuangan pembalut masih membutuhkan edukasi tambahan tentang pembuangan pembalut yang benar agar risiko infeksi dan kerusakan yang ditimbulkan sampah bekas pembalut bisa di atasi. Pengetahuan tentang cara pembuangan yang benar dapat mengurangi dampak buruk pencemaran lingkungan, yang juga dibuktikan dalam penelitian oleh Kaur *et al.*, (2018) yang menunjukkan bahwa manajemen sampah menstruasi yang tepat dapat menurunkan risiko infeksi dan kerusakan lingkungan.

Sub Tema Keempat yaitu mengajarkan kepercayaan tentang menstruasi. Menurut hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan partisipan, ibu mengatakan bahwa sebagian ibu masih mempercayai beberapa kepercayaan terkait menstruasi yang diwariskan secara turun-temurun di lingkungan masyarakat. Kepercayaan tersebut meliputi anggapan bahwa minum air kelapa atau air tebu dapat memperlancar keluarnya darah menstruasi, serta keyakinan bahwa pembalut tidak boleh dibuang sembarangan karena dapat mengundang makhluk halus. Pernyataan tentang kepercayaan-kepercayaan selama menstruasi tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Gold-watts *et al.*, (2020) yang menyatakan bahwa orang yang sedang menstruasi akan diikuti oleh hantu dan orang yang sedang menstruasi tidak boleh memegang tanaman karena takut tanaman akan menjadi layu. Remaja putri yang sedang menstruasi juga dianggap mempunyai hawa panas berbeda dengan remaja putri yang tidak menstruasi.

3). Menyikapi berbagai Keluhan Menstruasi Anak

Sub Tema Pertama yaitu keluhan menstruasi anak. Menurut hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan partisipan, ibu mengatakan bahwa anak biasanya mengeluhkan nyeri perut, sakit kepala, tubuh terasa lemas, hingga rasa gatal saat menstruasi. Lama keluhan berlangsung berbeda pada setiap remaja, namun tetap menimbulkan rasa tidak nyaman. Pernyataan ini sesuai dengan penelitian Salsabilla *et al.*, (2026) bahwa sebagian besar partisipan mengungkapkan pengalaman gejala fisik saat *Menarche* seperti nyeri perut, pusing, dan tubuh terasa lemas sehingga menimbulkan ketidaknyamanan dalam aktivitas sehari-hari. Meskipun tingkat dan lama keluhan berbeda di antara setiap partisipan, makna dari pengalaman yang mereka alami cenderung sama.

Sub Tema Kedua yaitu penanganan keluhan menstruasi. Menurut hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan partisipan, ibu mengatakan bahwa melakukan berbagai cara dalam menangani keluhan menstruasi yang dialami anak, baik dengan cara tradisional maupun menggunakan obat. Penanganan yang sering dilakukan yaitu menyarankan anak untuk beristirahat, mengoleskan minyak kayu putih pada perut, serta memberikan kompres hangat untuk mengurangi nyeri menstruasi. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan bahwa upaya untuk mengatasi nyeri haid yang paling umum dilakukan adalah melalui penanganan non-farmakologi (Lismaya *et al.*, 2021).

4). Menjadi Andalan Utama bagi Remaja

Sub Tema Pertama yaitu pembicaraan hanya ibu dan anak. Menurut hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan partisipan, ibu mengungkapkan bahwa remaja merasa lebih nyaman dan terbuka untuk bercerita kepada partisipan mengenai keluhan, pengalaman, maupun pertanyaan seputar masalah menstruasi karena hubungan yang dekat dan penuh perhatian. Pembicaraan mengenai menstruasi pada beberapa keluarga hanya dilakukan antara ibu dan anak karena remaja merasa malu apabila diketahui oleh ayah atau anggota keluarga laki-laki lainnya. Seorang ibu biasanya memiliki sikap yang lebih menerima, lebih mengerti dan lebih kooperatif terhadap anak remaja dibandingkan ayah (Aria Pranatha, Maria Tarisia Rini, Supriyanto *et al.*, 2023).

Sub Tema Kedua yaitu mencari informasi dari informasi sumber lain. Menurut hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan partisipan, ibu mengatakan bahwa selain memperoleh pengetahuan dari pengalaman pribadi beberapa ibu juga mencari informasi tambahan mengenai menstruasi dari sumber lain untuk membantu menjelaskan kepada anak, informasi tersebut diperoleh melalui *handphone*. Ibu dalam memberikan dukungan serta informasi tentang *Menarche* secara dini setidaknya dapat memberikan pengaruh yang baik pada anak perempuannya, guna mengurangi rasa takut ataupun cemas saat mereka memasuki *Menarche* (Nurlela Petra Saragih & Sirait, 2019).

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah diperoleh 4 tema terkait pengalaman orang tua (ibu) mengajarkan *Menstrual Hygiene Management* (MHM) pada remaja putri di Sungai Kuantan, meliputi:

- (a). Menghadapi kegelisahan remaja saat *Menarche*;
- (b). Berupaya mengajarkan manajemen kebersihan menstruasi;
- (c). Menyikapi berbagai keluhan menstruasi anak;
- (d). Menjadi andalan utama bagi remaja.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Adyani, K., Aisyaroh, N., & Nungky, F. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Manajemen Kebersihan Menstruasi Remaja: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(10), 1192–1198. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i10.2555>
- [2]. Aria Pranatha, Maria Tarisia Rini, Supriyanto, M., Ignasia Yunita Sari, Ira Kusumawati, D. M. T., Ketut Suryani, Lisnawati Lubis, O. I. S., IGA Dewi Purnamawati, Widia Sari, N. G., Ana Rizana, Dameria Br Saragih, Tri Suwanto, S. M. D., Nanang Saprudin, Yelstria Ulina Tarigan, R. N., Diah Pujiastuti, Nyimas Heny Purwati, A. A., & Septian Andriyani, S. V. K. (2023). *Keperawatan Anak* (M. J. F. Sirait (ed.)). Yayasan Kita Menulis.
- [3]. Deastuti, N., Widjanarko, B., & P Nugraha, P. (2018). Analisis Perilaku Ibu dalam Memberikan Pendidikan Higiene Menstruasi Pada Remaja Putri Autis (Studi di SLB Negeri Semarang). *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 6(5), 780–787.
- [4]. Dewi, T., & Nanda, A. (2025). *Menstrual Hygiene Management*. 02(01), 136–145.
- [5]. Gold-watts, A., Hovdenak, M., Daniel, M., Sudha, R., & Bastien, S. (2020). A qualitative study of adolescent girls ' experiences of *Menarche* and menstruation in rural Tamil Nadu , India. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 15(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1845924>
- [6]. Hadi, A., Asrori, & Rusman. (2021). *Penelitian Kualitatif*. In CV.Pena Persada. <http://repository.uinsby.ac.id/id/eprint/167/>
- [7]. Kaur, R., Kaur, K., & Kaur, R. (2018). *Menstrual Hygiene , Management , and Waste Disposal: Practices and Challenges Faced by Girls/Women of Developing Countries*. 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/1730964>
- [8]. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. (2017). *Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru Dan Orang Tua*.
- [9]. Lismaya, L. A., Sambas, E. K., & Hersoni, S. (2021). *Saat Menstruasi Pada Remaja Putri*. 1.
- [10]. Maharani Riri, A. W. (2018). Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku *Personal hygiene* Saat Menstruasi Pada Santriwati Di Mts Pondok Pesantren Dar El Hikmah Kota Pekanbaru. *Jurnal Keseharan Masyarakat*, 1(1), 69–77.

- [11]. Nurlela Petra Saragih, & Sirait, L. L. (2019). Hubungan Komunikasi Ibu-Anak Dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama (*Menarche*) Pada Siswi Smp Palapa Medan 2018. *Public Health Journa*. 6(1).
- [12]. Padila, P., J. H., Andrianto, M. B., Sartika, A., & Ningrum, D. S. (2021). Pengalaman Orangtua dalam Merawat Anak Retardasi Mental. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 3(1), 9–16. <https://doi.org/10.31539/jka.v3i1.2163>
- [13]. Rachmawati, A. N., & Oktaviani, A. R. (2017). Peran Orangtua Dalam Mempersiapkan Remaja Putri Menghadapi *Menarche* Di Kelurahan Kadirejo Kecamatan Karangnom Kabupaten Klaten.
- [14]. Rossouw, L., & Ross, H. (2021). Understanding period poverty: Socio-economic inequalities in *Menstrual Hygiene Management* in eight low-and middle-income countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052571>
- [15]. Sabaruddin, E. E., Kubillawati, S., & Rohmawati, A. (2021). Perilaku *Personal hygiene* Saat Menstruasi Pada Siswi SMP Bangsa Mandiri 2 Bogor. *Kesehatan Dan Kebidanan* , 10(2), 33–42. <https://smrh.e-journal.id/Jkk/article/download/139/99>
- [16]. Salsabilla, N. A., Rejeki, S., & Khayati, N. (2026). Studi fenomenologi: pengalaman *Menarche* pada anak remaja usia sekolah. 2(July), 11–17.
- [17]. Saputro, H., & Ramadhani, C. M. (2021). Peran Orang Tua Dengan Sikap Remaja Putri Menghadapi *Menarche*. 4(1), 21–34. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.77>