

Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Anak Pekerja Migran di Malaysia

Menstrual Hygiene Management for Children of Migrant Workers in Malaysia

Hugi Cerlyawati¹, Ayu Ashari², Dzuha Hening Yanuarsari³,

¹Fakultas Kesehatan, Departemen Kesehatan Lingkungan, Universitas Dian Nuswantoro

²Fakultas Kesehatan, Departemen Rekam Medis dan Informasi Kesehatan, Universitas Dian Nuswantoro

³Fakultas Ilmu Komputer, Departemen Desain Komunikasi Visual, Universitas Dian Nuswantoro

E-mail: ¹hugi.cerlyawati@dsn.dinus.ac.id, ²ayu.ashari@dsn.dinus.ac.id,

³dzuha.yanuarsari@dsn.dinus.ac.id,

Abstrak

Anak-anak pekerja migran Indonesia di Malaysia, terutama yang tinggal di kawasan pemukiman informal, menghadapi tantangan besar dalam mengakses layanan dasar seperti pendidikan, sanitasi, dan kesehatan reproduksi. Banyak dari mereka berstatus tidak berkewarganegaraan (stateless), sehingga tidak memiliki akses resmi ke sekolah atau fasilitas kesehatan. Oleh karena itu, permasalahan yang dihadapi yaitu: minimnya fasilitas sanitasi tempat anak-anak beraktifitas, kurangnya edukasi tentang kebersihan menstruasi baik dari sekolah maupun keluarga, stigma social yang membuat anak perempuan enggan membicarakan menstruasi menjadikan pengabdian kepada masyarakat ini sangat penting dilakukan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa dan siswi terkait aspek kebersihan menstruasi dalam pendekatan kesehatan lingkungan sehingga seluruh hak-hak pekerja migran Indonesia diakui dan dilindungi. Hal ini sejalan dengan undang-undang No. 18/2017 tentang Perlindungan Pekerja Migran Indonesia. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Sanggar belajar Malaysia kepada 39 siswa siswi anak imigran dari Indonesia. Penyuluhan dilakukan dengan cara memberikan angket yang harus dikerjakan sebelum dan setelah intervensi. Mayoritas responden berusia 10-14 tahun (100%). Sebelum penyuluhan, 90% memiliki kategori pengetahuan rendah dan 10% memiliki pengetahuan sedang. Setelah penyuluhan, tingkat pengetahuan tinggi menjadi 5%, pengetahuan sedang 92% dan pengetahuan rendah menjadi 2%. Penyuluhan kesehatan yang diberikan terbukti meningkatkan pengetahuan siswa siswi terkait manajemen kebersihan menstruasi sejak dini. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan nilai sebelum dan setelah intervensi.

Kata Kunci : penyuluhan kesehatan, pengetahuan remaja, manajemen kesehatan reproduksi

Abstract

Children of Indonesian migrant workers in Malaysia, particularly those living in informal settlements, face significant challenges in accessing basic services such as education, sanitation, and reproductive health. Many are stateless, thus lacking formal access to schools or health facilities. Therefore, the challenges faced include: a lack of sanitation facilities for children's activities, a lack of education about menstrual hygiene from both schools and families, and social stigma that discourages girls from discussing menstruation, making this community service project crucial. This activity aims to increase students' knowledge regarding menstrual hygiene aspects within an environmental health approach so that all Indonesian migrant workers' rights are recognized and protected. This is in line with Law No. 18/2017 concerning the Protection of Indonesian Migrant Workers. This community service activity was conducted at the Malaysian

learning center with 39 students, children of Indonesian immigrants. Counseling was conducted by administering questionnaires before and after the intervention. The majority were aged 10-14 years (100%). Before the counseling, 90% had low knowledge and 10% had moderate knowledge. After the counseling, the level of high knowledge decreased to 5%, moderate knowledge to 92%, and low knowledge to 2%. The health counseling provided was proven to improve students' knowledge regarding early menstrual hygiene management. This is evidenced by the increase in scores before and after the intervention.

Keywords: health education, adolescent knowledge, reproductive health management

1. PENDAHULUAN

Kondisi yang saat ini berlangsung adalah hak anak-anak pekerja migran dari Indonesia tidak sama dengan penduduk asli atau pendatang yang memiliki surat-surat yang lengkap. Hal ini menyebabkan kondisi tidak sesuai dengan undang-undang no.18/2017 tentang Perlindungan Pekerja Migran Indonesia tentang seluruh hak-hak pekerja migran Indonesia diakui dan dilindungi serta menjadi batang tubuh utama dari undang-undang tersebut [1]. Namun demikian, ada hal yang belum mendapat perhatian signifikan dalam undang-undang tersebut adalah perkara perlindungan anak-anak pekerja migran Indonesia[2], baik yang ditinggalkan di dalam negeri maupun yang tinggal bersama orangtuanya bekerja ke luar negeri [3].

Pengelolaan sampah bekas menstruasi merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan masyarakat dalam upaya menjaga kebersihan lingkungan. Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) didefinisikan sebagai praktik penggunaan bahan bersih dan aman untuk menyerap darah menstruasi yang dapat diganti secara teratur dengan perlindungan privasi yang memadai. MKM yang buruk tidak hanya berdampak negative pada kesehatan fisik, seperti risiko infeksi saluran reproduksi, tetapi juga mempengaruhi kesejahteraan psikososial perempuan, termasuk stres emosional dan stigma social. [4]. Menstruasi biasanya terjadi pada usia 11–14 tahun[5], tetapi pada beberapa kasus dapat dimulai sejak usia 9 tahun akibat faktor lingkungan, stres, dan aktivitas fisik. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) [6], rata-rata usia menarche di Indonesia adalah 12,96 tahun, sedangkan yang di Malaysia berkisar 11-14 tahun. yang umumnya bertepatan dengan masa awal pendidikan Sekolah Menengah Pertama [7]. Pada tahap ini, remaja perempuan sering menghadapi tantangan dalam mengelola menstruasi, termasuk kebingungan tentang cara memilih dan membuang pembalut secara higienis.

Studi Parinussa [8], menemukan bahwa kurangnya pengetahuan tentang menstruasi, siklus menstruasi, dan MKM menyebabkan miskonsepsi tentang pembuangan pembalut bekas, serta kurangnya persiapan menghadapi menstruasi pertama. Situasi ini berkontribusi pada praktik yang tidak higienis dalam pengelolaan limbah pembalut di lingkungan sekolah dan rumah. Kondisi ini juga terlihat di sanggar belajar PCIM Malaysia, di mana masih terbatasnya fasilitas sanitasi turut mempersulit penerapan MKM yang baik. Edukasi menjadi salah satu pendekatan efektif untuk mengatasi masalah ini. Penyuluhan kesehatan tentang MKM dapat meningkatkan kesadaran remaja perempuan terhadap pentingnya pengelolaan limbah pembalut yang aman dan ramah lingkungan. Oleh karena itu, kegiatan ini dilakukan untuk memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan siswa siswi mengenai cara pembuangan pembalut bekas yang benar.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa siswi sanggar belajar PCIM Malaysia tentang pengelolaan limbah pembalut melalui pendekatan edukasi interaktif. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan

yang dirancang secara sistematis. Pada tahap persiapan, dilakukan penjajakan lokasi dengan mengadakan diskusi bersama pihak sekolah untuk mendapatkan izin dan memahami situasi terkait kebiasaan pembuangan limbah pembalut di sekolah. Pengkajian awal dilakukan melalui observasi dan wawancara informal dengan siswi mengenai tingkat pengetahuan mereka. Materi edukasi yang disiapkan mencakup presentasi menggunakan PowerPoint yang berisi informasi tentang kesehatan reproduksi perempuan, mekanisme menstruasi, dan pengelolaan limbah pembalut, serta video edukasi berdurasi lima menit tentang dampak negatif dari pembuangan limbah pembalut yang tidak benar. Kuesioner pretest dan posttest yang telah divalidasi oleh ahli juga disiapkan untuk mengukur pengetahuan peserta. Tahap pelaksanaan dapat dilihat pada gambar berikut ini :



Gambar 1 : Tahapan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian di PCIM Malaysia

Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka di Sanggar belajar PCIM Malaysia. Pelaksanaan dimulai dengan pemberian kuesioner sebagai pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta. Waktu yang diberikan untuk mengisi kuesioner adalah lima belas menit. Setelah itu,

penyuluhan dilakukan dengan penyampaian materi oleh beberapa narasumber. Pendahuluan diisi dengan pemutaran video animasi terkait masa pubertas yang ditandai dengan berbagai macam kondisi yang dibuat oleh Dzuha Hening Yanuarsari, M.Ds. Selanjutnya disambung dengan materi pertama membahas reproduksi perempuan dan mekanisme terjadinya menstruasi yang disampaikan oleh Ayu Ashari S.S.T, M. Kes, dengan durasi empat puluh lima menit. Materi kedua tentang cara pembuangan limbah pembalut di sekolah dan di rumah disampaikan oleh Dr. Hugi Cerlyawati, M. Si dengan durasi dua puluh menit.

Setelah penyampaian materi, video edukasi ditayangkan untuk memberikan ilustrasi visual mengenai dampak buruk dari pengelolaan limbah pembalut yang tidak tepat. Sesi diskusi selama lima belas menit dilaksanakan untuk menjawab pertanyaan peserta dan memastikan pemahaman terhadap materi yang telah disampaikan. Selanjutnya, kuesioner yang sama diberikan kembali kepada peserta sebagai posttest untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan setelah penyuluhan. Data dari pretest dan posttest dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta. Kegiatan ditutup dengan pemberian kenang-kenangan kepada peserta sebagai bentuk apresiasi. Materi penyuluhan dalam bentuk digital, seperti buku saku dan video, Rencana kunjungan lanjutan atau monitoring ditetapkan untuk mengevaluasi keberlanjutan perubahan perilaku peserta dalam pengelolaan limbah pembalut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemberian edukasi mengenai kesehatan reproduksi dan pengelolaan sampah pembalut di Sanggar Belajar PCIM Malaysia melibatkan 39 siswa siswi kelas 6-7, sebagian besar di antaranya berusia 14 tahun dan sudah mengalami menstruasi. Menstruasi adalah tahap fisiologis yang penting bagi remaja perempuan, yang membutuhkan pemahaman yang baik terkait kebersihan dan kesehatan reproduksi [9]. Penyuluhan pertama yang disampaikan oleh Ayu Ashari, S.S.T.,M.Kes., mengupas tuntas anatomi dan fisiologi organ reproduksi serta cara menjaga kebersihan tubuh selama menstruasi. Remaja perempuan sangat rentan terhadap masalah kesehatan yang berkaitan dengan menstruasi, seperti infeksi saluran kemih, yang dapat dicegah dengan praktik kebersihan yang baik [4]. Selain itu, pemahaman tentang cara pembuangan limbah pembalut di sekolah dan di rumah dan bagaimana cara yang efektif seperti yang disampaikan oleh Dr. Hugi Cerlyawati, M. Si, yang membahas berbagai jenis pembalut dan bahan pembalut yang aman digunakan untuk kesehatan tubuh dan mudah terurai oleh lingkungan.

Data jumlah peserta disusun dalam bentuk tabel untuk memberikan gambaran lebih jelas mengenai partisipasi dan respon dari masyarakat terhadap penyuluhan kesehatan ini.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Umur	Jumlah		Persentase(%)
	Laki-laki	Perempuan	
10 tahun	1	4	12,8
11 tahun	4	0	10,3
12 tahun	4	5	23,1
13 tahun	4	8	30,8
14 tahun	2	7	23,1
Total	39		100

Dalam sesi edukasi mengenai pembuangan pembalut bekas yang benar, Ayu Ashari,S.S.T, M.Kes mengingatkan pentingnya penanganan sampah pembalut untuk mencegah dampak

lingkungan dan kesehatan yang merugikan. Pembalut sekali pakai, yang sering dibuang sembarangan, dapat menyebabkan pencemaran lingkungan dan mencemari sumber daya air[7]. Pengetahuan tentang cara pembuangan yang benar dapat mengurangi dampak buruk ini, yang juga dibuktikan dalam penelitian oleh Rossalina [7] yang menunjukkan bahwa manajemen sampah menstruasi yang tepat dapat menurunkan risiko infeksi dan kerusakan lingkungan. Kegiatan ini juga dilengkapi dengan video edukasi yang menunjukkan bahaya dari pembuangan pembalut yang tidak tepat, memberikan pemahaman lebih lanjut kepada peserta tentang pentingnya kebersihan dan keberlanjutan lingkungan.

Tabel 2. Gambaran Tingkat Pengetahuan sebelum dan setelah edukasi

karakteristik	Pre		Post	
Rendah (<60)	35	90%	1	3%
Sedang (60-75)	4	10%	36	92%
Tinggi (75-100)	-	-	2	5%
Total	39	100%	39	100%

Hasil dari penyuluhan menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan di antara peserta. Sebelum penyuluhan, 90% peserta memiliki pengetahuan yang rendah, dan 10% memiliki pengetahuan sedang. Namun, setelah penyuluhan, jumlah peserta yang memiliki pengetahuan tinggi menjadi 5%, pengetahuan sedang menjadi 92%, sedangkan yang rendah hanya 2%. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Ayuningsih [10], yang menunjukkan bahwa penyuluhan berbasis video dan diskusi dapat meningkatkan pemahaman mengenai kebersihan menstruasi dan pengelolaan sampah pembalut. Selain itu, penggunaan metode penyuluhan yang variatif, seperti demonstrasi dan diskusi kelompok, terbukti efektif dalam memperkuat ingatan dan pemahaman peserta[11]. Menurut Chasanah [12], edukasi yang melibatkan pengalaman langsung dapat memotivasi peserta untuk mempraktikkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari mereka. Sebagai tindak lanjut, disarankan untuk melakukan evaluasi berkala untuk menilai sejauh mana peserta mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan mereka. Penyuluhan berkelanjutan sangat penting untuk memperkuat pemahaman dan kebiasaan sehat, seperti yang dijelaskan dalam penelitian oleh Indriani [13], yang menunjukkan pentingnya pelatihan berkelanjutan dalam pemberdayaan perempuan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan reproduksi mereka. Penelitian lain oleh Putri Hanasti [14] juga menekankan pentingnya kampanye sosial untuk mengedukasi masyarakat tentang penggunaan pembalut ramah lingkungan sebagai alternatif yang lebih aman dan berkelanjutan. Secara keseluruhan, kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai kesehatan menstruasi, pembuangan pembalut yang benar, serta dampak lingkungan yang ditimbulkan, yang memiliki kontribusi penting untuk kesehatan individu dan lingkungan.

Tahapan evaluasi dan tindak lanjut terkait pengabdian ini antara lain monitoring berkelanjutan dalam hal ini melibatkan guru dan siswa laki-laki untuk memantau praktik ini. Hal ini juga dibarengi dengan membuat laporan kegiatan dan penyebaran hasil sebagai metode replikasi di daerah lain.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi mengenai kesehatan reproduksi dan pengelolaan sampah pembalut yang dilakukan di PCIM Malaysia berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang pentingnya menjaga kebersihan tubuh selama menstruasi serta cara pembuangan pembalut yang benar. Penyuluhan yang disertai dengan berbagai metode, seperti video edukasi dan demonstrasi, terbukti efektif dalam memperkuat pemahaman peserta. Hasilnya, terdapat peningkatan

signifikan pada pengetahuan peserta setelah kegiatan berlangsung, yang sejalan dengan penelitian terkait efektivitas edukasi kesehatan reproduksi. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap kesadaran lingkungan terkait pengelolaan sampah pembalut, yang dapat mengurangi dampak buruk bagi lingkungan. Oleh karena itu, penting untuk melanjutkan dan memperluas kegiatan serupa untuk memastikan penerapan pengetahuan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari dan keberlanjutan praktik kebersihan yang sehat.

Pentingnya berkomunikasi dan melibatkan anak laki-laki dalam program MKM, antara lain agar mendorong kesetaraan gender sehingga pemahaman bersama terkait proses biologis ini membantu membentuk sikap saling menghargai dan mendukung antar gender. Selain itu pengetahuan ini juga sebagai bekal persiapan untuk calon ayah dan suami sehingga membentuk pola asuh dan sikap yang lebih supportif di masa depan dengan cara mendukung kegiatan mereka. Hal ini juga bisa mengurangi stigma negatif dan tabu terkait proses biologis pada wanita. Keterlibatan anak laki-laki merupakan sesuatu yang esensial untuk keberhasilan aksi MKM[15].

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pusat Penelitian & Pengabdian Masyarakat (LPPM), Universitas Dian Nuswantoro atas pendanaannya pada pengabdian kepada Masyarakat KI internal ini melalui skema Pengabdian Kepada Masyarakat KI Dasar Perguruan tinggi dengan nomor 076/A.38-04/UDN-09/VII/2024

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Khasanah Dian Ratu Ayu Uswatun, Khanifa Nurma Khusna, and Rizkiana Rina Elsa, “Analisis Yuridis Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2017 Terhadap Pelaksanaan Desmigratif,” *Integralistik*, vol. 34, Jan. 2023, doi: <https://doi.org/10.15294/integralistik.v34i1.40200>.
- [2] E. M. Tantri, D. N. Karamoy, and D. Paseki, “PERLINDUNGAN HUKUM TERHADAP TENAGA KERJA INDONESIA DI LUAR NEGERI MENURUT UNDANG-UNDANG NOMOR 18 TAHUN 2017 1 Oleh.”
- [3] S. Rahmah, S. U. Fazya, M. Khosyiko, and N. Adiwijaya, “PEMENUHAN HAK ANAK PARA PEKERJA IMIGRAN: STUDI KASUS ANAK PEKERJA MIGRAN INDONESIA DI MALAYSIA (Fulfillment of Children’s Rights of Immigrant Workers: A Case Study of Children of Indonesian Migrant Workers in Malaysia),” *Jurnal Legal Reasoning*, vol. 7, no. 2, pp. 176–186, 2025.
- [4] Z. S. Shumie and Z. A. Mengie, “Menstrual hygiene management knowledge, practice and associated factors Among School Girls, Northeast Ethiopia,” *PLoS One*, vol. 17, no. 7, p. e0271275, 2022.
- [5] A. Riset *et al.*, “FAKUMI MEDICAL JOURNAL Hubungan Status Gizi terhadap Usia Menarche.”
- [6] E. Rahayu, H. Khoiriyah, A. Kebidanan, and W. Buana, “HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN USIA MENARCHE PADA REMAJA PUTRI,” *Jurnal Kesehatan Wira Buana*, vol. 14, pp. 2541–5387, 2023.
- [7] E. Rossalina Sihombing, R. Vidya Trias Novita, M. Viana Nuwa, I. Keperawatan, S. Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Jalan Salemba Raya No, and J. Pusat, “Pembuangan Sampah Bekas Pembalut Yang Baik.”
- [8] N. Parinussa and M. Lilipory, “PKM MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI MELALUI PENDEKATAN VIDEO BASED INSTRUCTIONS DAN PEER GROUP SUPORT DI SLB,” vol. 5, no. 1, 2024, [Online]. Available: <https://lintas-berita.com/2022/10/05/pkm->

- [9] B. Barir, Z. Fatmawati, I. Aini, and D. Yuniar, "EDUKASI KESEHATAN GIZI SEIMBANG DAN MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI (MKM) PADA REMAJA PUTRI DI DESA TUGUSUMBERJO KECAMATAN PETERONGAN KABUPATEN JOMBANG." [Online]. Available: <https://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/abdikes/index>
- [10] S. Ayuningsih and L. N. Muna, "Influence of the Discovery Learning Learning Model on Critical Thinking Abilities and Student Learning Outcomes in Buffer Solution Material," *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, vol. 9, no. 11, pp. 9438–9446, Nov. 2023, doi: 10.29303/jppipa.v9i11.4469.
- [11] Y. M. Basri, H. Yasni, A. Azhar-A, R. A. Hanif, and R. Abdurrahman, "Human Capital, Social Capital, And Innovation Capability In Performance Of Village-Owned Enterprises," *Jurnal ASET (Akuntansi Riset)*, vol. 13, no. 2, pp. 314–330, Dec. 2021, doi: 10.17509/jaset.v13i2.37763.
- [12] M. Chasanah and T. Ningsih, "PENDIDIKAN HUMANIS DALAM INTERAKSI EDUKATIF, DAN PRAKTIK EDUKATIF DI MI NEGERI 1 BANYUMAS 1," vol. 6, no. 2, 2023, [Online]. Available: <https://ejournal.uinsaizu.ac.id/index.php/j-pgmi>
- [13] E. Indriani, N. Hamron, and D. Noor Intan, "PENYULUHAN TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI SDN 173 DESA PAGAR RUYUNG KECAMATAN ARMA JAYA KABUPATEN BENGKULU UTARA," 2025.
- [14] R. Putri Hanasti, A. Muhammad Sadat, A. Lutfia, F. Ekonomi dan Bisnis, and U. Negeri Jakarta, "Pengaruh Environmental Knowledge, Green Advertising, dan Environmental Concern terhadap Green Purchase Intention pada Produk Pembalut Kain", doi: 10.29407/jae.v10i2.25403.
- [15] S. Aliyahputri Syahril, "INTERVENSI KAMPANYE MKM UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN MKM PADA SISWA SISWI DI SEKOLAH MI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEBONSARI."