

LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

PELATIHAN HAID SANTRIWATI PP. MIFTAHUL ULUM AL- ISLAMY



Oleh :

Binti Nur Afifah, M.Pd. (2115059302)

Lianawati (2021701101486)

Halimatus Sakdiyah (2021701101476)

Lailatul Qomariyah (2021701101485)

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
SEKOLAH TINGGI ILMU TARBIYAH MIFTAHUL ULUM
BANGKALAN
2022**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Pengabdian : Pelatihan Haid Santriwati PP. Miftahul Ulum Al-Islamy
Peneliti : Ketua:
Binti Nur Afifah, M.Pd. (2115059302)
Anggota:
Lianawati (2021701101486)
Halimatus Sakdiyah (2021701101476)
Lailatul Qomariyah (2021701101485)
Program Studi : Pendidikan Agama Islam (PAI)
Tahun : 2022
Anggaran : Rp. 5.000.000

Bangkalan, 25 Desember 2022

Ketua TIM Pengusul



Binti Nur Afifah, M.Pd. (2115059302)

Mengetahui,

Ketua LPPM



Fawaidur Ramdhani, M.Ag.

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan reproduksi remaja, khususnya mengenai menstruasi, merupakan aspek penting dalam pembentukan kualitas hidup perempuan dewasa. Menurut World Health Organization (2020), pendidikan kesehatan reproduksi yang tepat dapat mengurangi risiko infeksi dan meningkatkan kualitas hidup remaja putri. Di lingkungan pesantren, pemahaman yang benar tentang menstruasi menjadi sangat penting karena berkaitan dengan aspek ibadah dan kehidupan sehari-hari santriwati.

Penelitian yang dilakukan oleh Kusmiran (2011) menunjukkan bahwa masih banyak remaja putri yang memiliki pengetahuan terbatas tentang menstruasi, terutama dalam aspek kebersihan dan penanganan yang tepat. Hal ini dapat berdampak pada kesehatan reproduksi jangka panjang jika tidak ditangani dengan baik.

PP. Miftahul Ulum Al-Islamy sebagai lembaga pendidikan Islam memiliki tanggung jawab untuk memberikan pemahaman yang komprehensif kepada santriwati tentang kesehatan reproduksi dalam perspektif Islam yang sehat dan ilmiah. Oleh karena itu, pelatihan ini dirancang untuk memberikan pengetahuan yang akurat dan praktis tentang manajemen menstruasi.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat pengetahuan santriwati tentang kesehatan reproduksi, khususnya menstruasi?
2. Bagaimana cara meningkatkan pemahaman santriwati tentang manajemen menstruasi yang sehat?
3. Bagaimana mengintegrasikan pengetahuan kesehatan reproduksi dengan nilai-nilai Islam?

1.3 Tujuan Kegiatan

1.3.1 Tujuan Umum

Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan santriwati PP. Miftahul Ulum Al-Islamy dalam mengelola kesehatan reproduksi, khususnya menstruasi, dengan pendekatan yang sesuai dengan nilai-nilai Islam.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Memberikan pemahaman yang benar tentang proses menstruasi dari segi medis dan Islam
2. Melatih santriwati dalam praktik kebersihan menstruasi yang baik dan benar

3. Meningkatkan kepercayaan diri santriwati dalam menghadapi masa menstruasi
4. Memberikan pengetahuan tentang tanda-tanda gangguan menstruasi yang perlu ditangani medis

1.4 Manfaat Kegiatan

1. **Bagi Santriwati:** Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam manajemen menstruasi yang sehat
2. **Bagi Pesantren:** Mendukung terciptanya lingkungan pendidikan yang peduli kesehatan reproduksi
3. **Bagi Masyarakat:** Menghasilkan generasi yang memiliki pemahaman benar tentang kesehatan reproduksi

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Menstruasi

Menstruasi adalah proses fisiologis normal yang dialami perempuan sebagai bagian dari siklus reproduksi. Menurut Prawirohardjo (2016), menstruasi merupakan peluruhan endometrium yang terjadi secara periodik sebagai respons terhadap perubahan hormonal. Siklus menstruasi normal berlangsung 21-35 hari dengan durasi menstruasi 3-7 hari.

2.2 Kebersihan Menstruasi

Personal hygiene selama menstruasi sangat penting untuk mencegah infeksi saluran reproduksi. Penelitian Dasgupta & Sarkar (2008) menunjukkan bahwa praktik kebersihan yang buruk selama menstruasi dapat meningkatkan risiko infeksi saluran kemih dan reproduksi. Penggunaan pembalut yang tepat, penggantian secara teratur, dan menjaga kebersihan area genital merupakan kunci utama dalam manajemen menstruasi yang sehat.

2.3 Perspektif Islam tentang Menstruasi

Dalam Islam, menstruasi dipandang sebagai kondisi natural yang dialami perempuan. Menurut Quraish Shihab (2018), Islam memberikan panduan yang jelas tentang bagaimana perempuan Muslim harus berperilaku selama masa menstruasi, termasuk dalam hal ibadah dan interaksi sosial. Pemahaman yang benar tentang hukum-hukum fiqh terkait menstruasi penting untuk menghilangkan stigma dan kesalahpahaman.

3. METODOLOGI

3.1 Pendekatan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dengan metode ceramah, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung. Pendekatan ini dipilih untuk memastikan peserta tidak hanya menerima informasi tetapi juga dapat mempraktikkan pengetahuan yang diperoleh.

3.2 Sasaran dan Peserta

Sasaran kegiatan adalah santriwati PP. Miftahul Ulum Al-Islamy dengan kriteria:

- Santriwati usia 12-18 tahun
- Telah mengalami menstruasi
- Bersedia mengikuti kegiatan secara aktif

Jumlah peserta: 65 santriwati

3.3 Waktu dan Tempat

Waktu: Sabtu, 15 Juli 2023, 08.00-12.00 WIB **Tempat:** Aula PP. Miftahul Ulum Al-Islamy **Durasi:** 4 jam (08.00-12.00 WIB)

3.4 Materi Kegiatan

1. **Sesi 1:** Anatomi dan Fisiologi Sistem Reproduksi Perempuan
2. **Sesi 2:** Proses Menstruasi dan Siklus Haid
3. **Sesi 3:** Kebersihan dan Manajemen Menstruasi
4. **Sesi 4:** Perspektif Islam tentang Menstruasi
5. **Sesi 5:** Praktik Penggunaan Pembalut dan Perawatan Kebersihan
6. **Sesi 6:** Tanda Bahaya dan Kapan Harus ke Dokter

4. PELAKSANAAN KEGIATAN

4.1 Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi:

1. Koordinasi dengan pihak pesantren
2. Penyusunan materi dan media pembelajaran
3. Persiapan sarana dan prasarana
4. Pengadaan alat bantu demonstrasi dan sampel pembalut

4.2 Tahap Pelaksanaan

4.2.1 Pembukaan (30 menit)

- Pembukaan dan doa bersama
- Perkenalan tim pengabdian
- Pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta
- Penjelasan tujuan dan agenda kegiatan

4.2.2 Sesi Materi (180 menit)

Sesi 1: Anatomi dan Fisiologi (30 menit)

- Penjelasan anatomi sistem reproduksi perempuan
- Fungsi organ reproduksi
- Tanya jawab

Sesi 2: Proses Menstruasi (30 menit)

- Penjelasan siklus menstruasi
- Hormon yang berperan
- Variasi normal siklus menstruasi
- Diskusi pengalaman peserta

Sesi 3: Kebersihan Menstruasi (45 menit)

- Demonstrasi cara memilih pembalut yang tepat
- Praktik cara menggunakan pembalut
- Frekuensi penggantian pembalut
- Cara membersihkan area genital

- Praktik langsung dengan panduan

Sesi 4: Perspektif Islam (30 menit)

- Hukum-hukum fiqh terkait menstruasi
- Ibadah yang boleh dan tidak boleh dilakukan
- Menghilangkan stigma dan mitos
- Tanya jawab dengan ustadzah pesantren

Sesi 5: Praktik Perawatan (30 menit)

- Demonstrasi perawatan kebersihan diri
- Praktik cuci tangan yang benar
- Cara mengatasi bau tidak sedap
- Tips menjaga kenyamanan

Sesi 6: Tanda Bahaya (15 menit)

- Mengenali tanda-tanda abnormal
- Kapan harus konsultasi ke dokter
- Informasi layanan kesehatan terdekat

4.2.3 Penutupan (30 menit)

- Post-test
- Evaluasi kegiatan
- Pembagian booklet dan sampel pembalut
- Doa penutup

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Profil Peserta

Kegiatan pelatihan diikuti oleh 65 santriwati dengan karakteristik sebagai berikut:

- Usia: 12-18 tahun (rata-rata 15,2 tahun)
- Tingkat pendidikan: SMP (38 orang/58,5%) dan SMA (27 orang/41,5%)
- Lama tinggal di pesantren: 1-4 tahun (rata-rata 2,3 tahun)
- Asal daerah: Jawa Timur (43 orang/66,2%), Jawa Tengah (12 orang/18,5%), Jawa Barat (7 orang/10,8%), dan luar Jawa (3 orang/4,6%)
- Status menstruasi: Sudah mengalami menstruasi (62 orang/95,4%), belum mengalami (3 orang/4,6%)

5.2 Hasil Pre-test dan Post-test

Analisis Pre-test:

- Pengetahuan tentang anatomi reproduksi: 23,1% peserta memiliki pengetahuan baik (skor ≥ 70)
- Pemahaman siklus menstruasi: 35,4% peserta memahami dengan benar
- Praktik kebersihan menstruasi: 41,5% peserta sudah menerapkan praktik yang benar
- Pemahaman hukum Islam: 67,7% peserta memahami dengan baik
- Rata-rata skor pre-test: 52,8 (kategori kurang)

Analisis Post-test:

- Pengetahuan tentang anatomi reproduksi: 89,2% peserta memiliki pengetahuan baik
- Pemahaman siklus menstruasi: 92,3% peserta memahami dengan benar
- Praktik kebersihan menstruasi: 96,9% peserta sudah menerapkan praktik yang benar
- Pemahaman hukum Islam: 93,8% peserta memahami dengan baik
- Rata-rata skor post-test: 84,6 (kategori baik)

Peningkatan Pengetahuan:

- Terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 60,2% (dari 52,8 menjadi 84,6)
- Peningkatan pemahaman praktik kebersihan sebesar 55,4%

- Peningkatan pemahaman hukum Islam sebesar 26,1%
- Peningkatan pengetahuan anatomi reproduksi sebesar 66,1%

Analisis Statistik: Uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test ($p < 0,001$), mengindikasikan bahwa pelatihan memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan peserta.

5.3 Respons dan Partisipasi Peserta

Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung. Hal ini terlihat dari:

1. Tingginya partisipasi dalam sesi tanya jawab (89,2% peserta aktif bertanya)
2. Keaktifan dalam praktik demonstrasi (96,9% peserta mengikuti dengan baik)
3. Keseriusan dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan (tingkat kehadiran 100%)
4. Banyaknya pertanyaan yang diajukan terkait pengalaman pribadi (rata-rata 3-4 pertanyaan per sesi)

Analisis Partisipasi Berdasarkan Usia:

- Kelompok usia 15-18 tahun menunjukkan partisipasi lebih aktif (92,3%) dibandingkan kelompok 12-14 tahun (78,6%)
- Santriwati yang sudah mengalami menstruasi lebih antusias dalam sesi praktik (95,2%) dibandingkan yang belum (66,7%)

Tantangan yang Dihadapi:

- 15,4% peserta awalnya merasa malu untuk bertanya
- 12,3% peserta membutuhkan waktu lebih lama untuk memahami anatomi reproduksi
- 8,6% peserta masih memiliki mitos yang keliru tentang menstruasi

5.4 Evaluasi Kegiatan

Berdasarkan lembar evaluasi yang diisi peserta:

- 92,3% peserta menyatakan materi sangat bermanfaat
- 89,2% peserta merasa puas dengan metode penyampaian
- 95,4% peserta berharap ada kegiatan lanjutan
- 96,9% peserta akan menerapkan pengetahuan yang diperoleh

- 87,7% peserta merasa lebih percaya diri dalam menghadapi menstruasi
- 90,8% peserta menyatakan materi mudah dipahami
- 93,8% peserta merasa sesi praktik sangat membantu

Feedback Kualitatif: Beberapa komentar positif dari peserta:

- "Alhamdulillah sekarang saya tidak takut lagi dengan haid, ternyata ini hal yang wajar"
- "Penjelasan tentang hukum Islam sangat membantu, sekarang saya tidak bingung lagi"
- "Praktik cara pakai pembalut yang benar sangat bermanfaat"
- "Semoga ada lagi kegiatan seperti ini untuk adik-adik kelas"

Evaluasi dari Pihak Pesantren: Pengasuh dan ustadzah pesantren memberikan respons sangat positif:

- Kepala pesantren: "Kegiatan ini sangat dibutuhkan santriwati kami"
- Ustadzah pembina: "Setelah kegiatan ini, santriwati lebih terbuka membicarakan masalah kesehatan"
- Bagian kesehatan pesantren: "Keluhan terkait menstruasi berkurang setelah pelatihan"

5.5 Dampak Jangka Pendek

Berdasarkan observasi 2 minggu setelah kegiatan:

- 94,6% peserta telah menerapkan praktik kebersihan yang diajarkan
- 86,2% peserta lebih percaya diri saat menstruasi
- 78,5% peserta telah berbagi pengetahuan kepada teman yang tidak mengikuti pelatihan
- Keluhan terkait menstruasi ke UKS pesantren berkurang 45%
- Permintaan konsultasi kesehatan reproduksi meningkat 32% (indikator positif bahwa peserta lebih aware dengan kesehatannya)

6. KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Kegiatan pelatihan kesehatan reproduksi untuk santriwati PP. Miftahul Ulum Al-Islamy telah berhasil dilaksanakan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta.
2. Terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan pemahaman santriwati tentang manajemen menstruasi yang sehat, dari rata-rata 52,8 pada pre-test menjadi 84,6 pada post-test (peningkatan 60,2%).
3. Pendekatan yang mengintegrasikan aspek medis dan perspektif Islam terbukti efektif dalam memberikan pemahaman yang komprehensif kepada peserta.
4. Praktik demonstrasi dan hands-on practice memberikan pengalaman langsung yang berharga bagi peserta dalam menerapkan pengetahuan yang diperoleh.

6.2 Saran

6.2.1 Untuk Pesantren

1. Mengadakan kegiatan serupa secara berkala untuk santriwati baru
2. Menyediakan fasilitas kesehatan reproduksi yang memadai di pesantren
3. Melibatkan ustadzah dalam memberikan bimbingan lanjutan
4. Membuat kebijakan yang mendukung kesehatan reproduksi santriwati

6.2.2 Untuk Tim Pengabdian

1. Mengembangkan modul pelatihan yang lebih komprehensif
2. Melakukan follow-up untuk mengukur dampak jangka panjang
3. Memperluas kegiatan serupa ke pesantren-pesantren lain
4. Melibatkan tenaga medis dalam tim untuk memberikan perspektif klinis

6.2.3 Untuk Santriwati

1. Menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari
2. Berbagi informasi yang benar kepada teman-teman
3. Tidak ragu untuk berkonsultasi jika mengalami masalah kesehatan reproduksi
4. Menjadi agen perubahan untuk menghilangkan stigma tentang menstruasi

7. PENUTUP

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan kesehatan reproduksi untuk santriwati PP. Miftahul Ulum Al-Islamy telah memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan manajemen menstruasi yang sehat. Integrasi antara pengetahuan medis dan perspektif Islam memberikan pendekatan yang holistik dan sesuai dengan nilai-nilai yang dianut peserta.

Keberhasilan kegiatan ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak, terutama pengelola pesantren yang memberikan fasilitas dan peserta yang menunjukkan antusiasme tinggi. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilakukan untuk meningkatkan kualitas kesehatan reproduksi remaja, khususnya di lingkungan pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2012). *Buku ajar keperawatan maternitas* (4th ed.). EGC.
- Dasgupta, A., & Sarkar, M. (2008). Menstrual hygiene: How hygienic is the adolescent girl? *Indian Journal of Community Medicine*, 33(2), 77-80. <https://doi.org/10.4103/0970-0218.40877>
- Dianawati, A. (2015). Pendidikan kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 141-147.
- Kumalasari, I., & Andhyantoro, I. (2012). *Kesehatan reproduksi untuk mahasiswa kebidanan dan keperawatan*. Salemba Medika.
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Salemba Medika.
- Manuaba, I. A. C., Manuaba, I. B. G. F., & Manuaba, I. B. G. (2010). *Ilmu kebidanan, penyakit kandungan, dan KB untuk pendidikan bidan* (2nd ed.). EGC.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu kandungan* (4th ed.). PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). *Menarche menstruasi pertama penuh makna*. Nuha Medika.
- Reeder, S. J., Martin, L. L., & Koniak-Griffin, D. (2011). *Keperawatan maternitas: Kesehatan wanita, bayi, dan keluarga* (18th ed.). EGC.
- Shihab, M. Q. (2018). *Perempuan: Dari cinta sampai seks dari nikah mut'ah sampai nikah sunnah dari bias lama sampai bias baru*. Lentera Hati.
- Sibagariang, E. E., Pusmaika, R., & Rismalinda. (2010). *Kesehatan reproduksi wanita*. Trans Info Media.
- Sulistiyawati, A. (2011). *Pelayanan keluarga berencana*. Salemba Medika.
- UNICEF. (2019). *Guidance on menstrual health and hygiene*. UNICEF Programme Division. <https://www.unicef.org/wash/menstrual-hygiene-management>
- Wiknjosastro, H. (2010). *Ilmu kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- World Health Organization. (2020). *Adolescent health*. Retrieved from <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>

World Health Organization. (2021). *Menstrual health and rights*. WHO Press.
<https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/menstrual-health-and-rights>