

Original Research Paper

Triana Dewi¹ Apriza Nanda²

^{1,2}Keperawatan, Universitas Sains Cut Nyak Dhien,
Langsa, Indonesia

*Corresponding Author: Apriza Nanda

Email: nandaapriza55@gmail.com

MENSTRUAL HYGIENE MANAGEMENT REMAJA DISABILITAS INTELEKTUAL DI SLB NEGERI KOTA LANGSA

Article Info:

Received : February 27, 2025

Revised : March 10, 2025

Accepted : March 17, 2025

Published : March 24, 2025

ABSTRAK

Menstrual Hygiene Management (MHM) penting bagi remaja, termasuk mereka yang memiliki disabilitas intelektual, untuk mencegah masalah kesehatan terutama pada reproduksi. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran MHM pada remaja dengan disabilitas intelektual di SLB Negeri Kota Langsa. Penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan sampel seluruh siswi yang telah mengalami menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki MHM kategori cukup (50,0%), sementara 22,2% berada pada kategori baik dan 27,8% pada kategori kurang. Penelitian ini melaporkan bahwa MHM siswi di SLB Negeri Kota Langsa tergolong cukup, dipengaruhi oleh kurangnya pendidikan kesehatan tentang kebersihan menstruasi yang mereka terima. Disarankan agar siswi dengan disabilitas intelektual mendapatkan pendidikan kesehatan menstruasi yang sederhana dan mudah dipahami, dengan dukungan aktif dari guru, keluarga, serta penyediaan fasilitas sanitasi yang memadai di sekolah..

Kata Kunci: Disabilitas, Intelektual, *Menstrual, Hygiene Management*

ABSTRACT

Menstrual Hygiene Management (MHM) is essential for adolescents, including those with intellectual disabilities, to prevent health problems, particularly in reproductive health. This study aimed to describe MHM among adolescents with intellectual disabilities at SLB Negeri Kota Langsa. A quantitative descriptive design was employed, with the sample consisting of all female students who had experienced menstruation. The results showed that most respondents demonstrated moderate MHM (50.0%), while 22.2% were in the good category and 27.8% in the poor category. The study concludes that the level of MHM among students at SLB Negeri Kota Langsa is generally moderate, influenced by the limited health education they have received regarding menstrual hygiene. It is recommended that adolescent girls with intellectual disabilities receive simple and accessible menstrual health education, supported by active involvement of teachers, families, and adequate school sanitation facilities.

Keywords: *Intellectual, Disabilities, Menstrual, Hygiene, Management.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang sangat penting bagi proses perkembangan hidup (Parinussa & Lilipory, 2024). Masa remaja ditandai dengan terjadinya pertumbuhan disertai perkembangan fisik, psikologi dan biologis (Hamidah et al., 2021). Menurut *World Health Organization* (WHO, 2022) masa remaja dimulai pada usia 10 – 19 tahun, dimana terjadi perubahan dari masa anak-anak menjadi dewasa. Pada remaja putri terjadi proses pematangan organ reproduksi yang disebut dengan pubertas proses ini ditandai dengan adanya haid pertama (*menarch*) (Dyah Bestari et al., 2023).

Menstruasi merupakan keluarnya darah dari dalam rahim melalui vagina, keadaan seperti ini biasanya terjadi sebulan sekali dan mulai pada usia 12-15 tahun, biasanya masa menstruasi terjadi selama 2-7 hari (Lestari & Rahman Attamimi, 2023). Manajemen kebersihan saat menstruasi pada remaja menjadi salah satu isu kritis yang menjadi penentu status kesehatan reproduksi remaja yang akan memberikan pengaruh pada kehidupan di masa tua nantinya. Buruknya manajemen kebersihan saat menstruasi sangat berpengaruh terhadap morbiditas dari komplikasi (Dewi & Risnanda, 2024). Pada masa pubertas, remaja memiliki rasa keingintahuan yang tinggi dan menyukai hal-hal baru, rasa keingintahuan itu dapat berbuah positif jika remaja pandai mengembangkan minatnya baik melalui hobi, pengaruh dari lingkungan, dan lain-lain. Namun, tidak semua remaja memiliki kesempurnaan fisik maupun mental. Ketidak sempurnaan fisik maupun mental biasa dikenal dengan istilah difabel (*different abilities people*) atau orang-orang yang mempunyai kemampuan berbeda (Sagala et al., 2023). Disabilitas diartikan sebagai seseorang yang memiliki peluang lebih besar dibandingkan masyarakat umum untuk mengalami keterbatasan dalam melakukan tugas tertentu atau berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari (UNECE, 2020). Meskipun tumbuh dengan beragam keterbatasan, penyandang disabilitas tetap akan tumbuh sesuai fase kehidupan mulai dari kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia (Dyah Bestari et al., 2023).

Jumlah penyandang disabilitas di dunia diperkirakan 1,3 miliar orang – atau 16% dari populasi global (*World Health Organization/WHO*, 2023). Data penyandang disabilitas di Indonesia berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023 berjumlah 22,97 juta orang dilaporkan bahwa penyandang disabilitas sebanyak 8,5% dari populasi. Berdasarkan data Dinas Sosial Aceh pada tahun 2022, penyandang disabilitas di Provinsi Aceh berjumlah 18.680 jiwa. Populasi penyandang disabilitas di Kota Langsa pada tahun 2024 berjumlah 423 jiwa. Populasi yang demikian besarnya, membutuhkan perhatian lebih di berbagai aspek kehidupan penyandang disabilitas, khususnya dari aspek kesehatan.

Remaja disabilitas intelektual yang sudah mendapatkan menstruasi harus tahu bagaimana melakukan perawatan menstruasi khususnya manajemen *menstrual hygiene* saat menstruasi (Wahyuni & Diana Harisa, 2020). Manajemen *Menstrual Hygiene* (MMH) merupakan pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada perempuan saat menstruasi (Parinussa & Lilipory, 2022). MMH mengacu kepada praktik penggunaan bahan bersih untuk menyerap darah menstruasi yang dapat diganti secara aman, bersih, dengan privasi yang terlindungi, dan sesering yang dibutuhkan selama siklus menstruasi (Laska, Paramitha dan Amir 2023). Remaja disabilitas intelektual yang mengalami menstruasi harus tahu bagaimana memajemen *menstrual hygiene* saat menstruasi, hal ini dilakukan untuk menghindari berbagai penyakit, terutama penyakit kesehatan reproduksi (Wahyuni & Diana

Harisa, 2020). Berdasarkan data SDKI, masih banyak remaja disabilitas intelektual yang berperilaku kurang baik dalam menjaga kebersihan saat menstruasi, sehingga dapat berdampak buruk seperti timbulnya penyakit pada organ reproduksi (Widarini et al., 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dan Dwi Hapsari, 2020 didapati bahwa siswi dengan disabilitas intelektual, khususnya disabilitas grahita di SLB Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta mengalami gangguan menstruasi berupa gejala PMS dan PMDD berturut-turut sebesar 7,41% dan 8,33%. Jenis bantuan yang diperlukan ketika mengalami menstruasi adalah bantuan informasi (96,3%), bantuan memakai pembalut (22,43%), dan bantuan membersihkan pembalut (21,5%). Jenis informasi yang ingin diketahui oleh siswi disabilitas grahita adalah informasi mengenai proses terjadinya menstruasi (81,48%).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Parinussa dan Lilipory, 2022 ketidakcukupan pengetahuan tentang menstruasi, siklus menstruasi dan MMH berakibat pada kurangnya persiapan pada saat menstruasi pertama, miskonsepsi tentang pembuangan sampah pembalut, dan kurangnya 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 MMH.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dan Harisa, 2020 didapati bahwa kemandirian praktik kebersihan diri saat menstrasi pada beberapa siswi dengan Disabilitas Intelektual di SLBN 3 Jakarta Pusat mereka mengalami kesulitan dalam penggunaan pembalut dan atau cara membersihkan pembalut.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif (deskriptif), yaitu untuk mengetahui manajemen *menstrual hygiene* pada remaja disabilitas intelektual di SLB Kota Langsa. Rancangan penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Penelitian ini melibatkan 36 siswi yang memenuhi kriteria dengan menggunakan tehnik sampling yaitu *total sampling*. Kriteria sampel yang dipilih adalah responden sudah mentruasi, usia 12-20 tahun, kooperatif, memahami intruksi sederhana, bersedia menjadi responden. Data disajikan dalam bentuk univariate. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan tanggal 4-5 Februari 2025 di SLB Negeri Kota Langsa.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden di SLB Negeri Kota Langsa (n= 36)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Pesentase (%)
Usia		
Remaja Awal (12-13 tahun)	3	8.3
Remaja Pertengahan (14-16 tahun)	19	52.8
Remaja Akhir (17-20 tahun)	14	38.9
Usia Manarche		
Menarche Dini	0	0
Menarche Normal (11-15 tahun)	36	100.0
Kelas		
SD	4	11.1
SMP	12	33.3
SMA	20	55.6

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Menstrual Hygiene Management Siswi di SLB Negeri Kota Langsa

Menstrual Hygiene Management	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	8	22.2
Cukup	18	50.0
Kurang	10	27.8
Jumlah	36	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Menstrual Hygiene Management Responden Berdasarkan Jawaban Kuesioner siswi di SLB Negeri Kota Langsa

No	Pertanyaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Saya membersihkan alat kelamin dari belakang (anus) ke depan (vagina)	Iya	(24) 66.7%
		Tidak	(12) 33.3%
2	Saya tidak mengganti pembalut setelah buang air kecil	Iya	(36) 100%
		Tidak	(0)
3	Saya mengganti pembalut tiap 6 jam sekali	Iya	(18) 50.0%
		Tidak	(18) 50.0%
4	Saya menggunakan celana dalam yang ketat saat menstruasi	Iya	(10) 27.8%
		Tidak	(26) 72.2%
5	Saya mengganti celana dalam 2 kali dalam sehari atau lebih	Iya	(5) 13.9%
		Tidak	(31) 86.1%
6	Saya menggunakan pembalut kain	Iya	(29) 72.2%
		Tidak	(7) 19.4%
7	Setelah cebok, saya mengeringkan alat kelamin dengan tisu atau handuk kering	Iya	(31) 86.1%
		Tidak	(5) 13.9%
8	Saya tidak mengganti pembalut saat disekolah	Iya	(24) 66.7%
		Tidak	(12) 33.3%
9	Saya mengganti pembalut di toilet sekolah		

	Iya	(27)	75.0%
	Tidak	(9)	25.0%
10	Saya memakai celana dalam yang menyerap keringat		
	Iya	(8)	22.2%
	Tidak	(28)	77.8%
11	Saya mencuci rambut (keramas) 3 kali dalam seminggu saat menstruasi		
	Iya	(15)	41.7%
	Tidak	(21)	58.3%
12	Saya mengganti pembalut setelah penuh dengan darah		
	Iya	(32)	88.9%
	Tidak	(4)	11.1%
13	Saya membersihkan alat kelamin dengan sabun		
	Iya	(14)	38.9%
	Tidak	(22)	61.1%
14	Saya mengganti pembalut 2 kali atau lebih dalam sehari		
	Iya	(24)	66.7%
	Tidak	(12)	33.3%
15	Saya menggunakan pembalut sekali pakai (seperti cham, softex, laurier, dll)		
	Iya	(10)	27.8%
	Tidak	(26)	72.2%
16	Saya tidak mengganti pembalut setelah buang air besar		
	Iya	(10)	27.8%
	Tidak	(26)	72.2%
17	Saya membuang bekas pembalut yang telah digunakan		
	Iya	(20)	55.6%
	Tidak	(16)	44.4%
18	Saya mencuci tangan sebelum dan sesudah mencuci pembalut		
	Iya	(26)	72.2%
	Tidak	(10)	27.8%
19	Saya membuang bekas pembalut di tempat sampah		
	Iya	(28)	77.8%
	Tidak	(8)	22.2%
20	Saya membungkus pembalut dengan kertas atau plastik sebelum membuangnya		
	Iya	(27)	75.0%
	Tidak	(9)	25.0%
21	Saya mandi 3 kali sehari saat menstruasi		
	Iya	(35)	97.2%
	Tidak	(1)	2.8%
22	Saya mengganti pembalut setelah pulang sekolah		
	Iya	(36)	100%
	Tidak	(0)	
23	Saya membersihkan alat kelamin 2 kali atau lebih dalam sehari		
	Iya	(28)	77.8%
	Tidak	(8)	22.2%
24	Saya mencuci alat kelamin setelah mengganti pembalut		
	Iya	(23)	63.9%
	Tidak	(13)	36.1%
25	Saya mencuci pembalut terlebih dahulu sebelum dibuang		
	Iya	(8)	22.2%
	Tidak	(28)	77.8%

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, usia menarche dan kelas

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik responden dari 36 siswi yang mengalami menstruasi menunjukkan bahwa mayoritas berusia 14-16 tahun sebesar masing-masing 7 orang (19,4%). Pada usia ini remaja termasuk pada masa remaja pertengahan (*middle adolescence*) yaitu antara 14-16 tahun (Sary, 2017). Usia remaja awal mengalami perubahan yang sangat pesat. Perubahan itu dimulai pada masa pubertas yaitu munculnya perubahan fisik (penampilan fisik, seperti bentuk tubuh dan proporsi). Selain perubahan fisik, pubertas juga mengubah perkembangan psikologi dan perkembangan kognitif (Sary, 2017).

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan usia *menarche* yaitu semua siswi mengalami *menarche* pada usia normal 11-15 tahun yaitu 36 responden (100%). Penelitian ini sejalan dengan Nila Yanti (2022), menunjukkan bahwa usia *menarche* secara umum terjadi pada usia 12-15 tahun, dan pada saat ini jenjang pendidikan yang ditempuh remaja pada umumnya adalah SMP. Hal ini karena menyatakan umur *menarche* ibu dapat mempengaruhi kecepatan pertumbuhan badan anak sehingga mempengaruhi waktu *menarche*-nya. Faktor lain yang dianggap berhubungan yaitu faktor sosial ekonomi. Keadaan sosial ekonomi berhubungan dengan kemampuan daya beli keluarga, baik itu daya beli makanan maupun dalam hal pemenuhan kebutuhan material seorang gadis remaja.

Hasil penelitian mayoritas kelas siswi dalam penelitian ini yaitu SMA sebanyak 20 responden (55,6%). Oleh karena itu penelitian ini dilakukan lebih lama pada siswi SMA SLB Negeri Kota Langsa.

Menstrual Hygiene Management Remaja Disabilitas Intelektual

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa distribusi frekuensi responden yaitu cukup dalam manajemen *menstrual hygiene* sebanyak 18 orang (50,0%), kurang sebanyak 10 responden (27,8%) dan baik sebanyak 8 responden (22,2%). Hal ini dikarenakan mayoritas siswi SLB Negeri Kota Langsa tidak pernah mendengar tentang manajemen *menstrual hygiene* dan siswi SLB Negeri Kota Langsa kurang mendapat informasi dari orang tua perempuan dan guru mereka.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sofiana et al., 2022) Hasil penelitian di Bogor menunjukkan bahwa siswi di SMP PGRI memiliki perilaku personal hygiene menstruasi remaja putri yang mengikuti pelatihan dan pembinaan PKPR di SMP PGRI 13 Kota Bogor tahun 2017 ini Cukup Baik (50,0%), karena sebagian besar informan sudah memiliki pengetahuan dan praktek yang mendukung (Arsyati, Nasution, & Hanissa, 2017). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan tentang personal hygiene yang masih minim, menjadikan perilaku personal hygiene saat menstruasi mereka juga kurang baik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nur Salam (2020), diperoleh bahwa manajemen kebersihan menstruasi pada siswi Kesuma Indah Padang Sidempuan cukup baik, hal ini dikarenakan siswi tidak memperoleh informasi tentang kebersihan menstruasi.

Menstrual Hygiene Management Responden Berdasarkan Jawaban Kuesioner

Manajemen *menstrual hygiene* merupakan pengelolaan kebersihan dan Kesehatan pada saat Perempuan mengalami menstruasi. Perempuan harus dapat menggunakan pembalut yang bersih, dapat diganti sesering mungkin selama periode menstruasi, dan memiliki akses untuk membuangnya, serta dapat mengakses toilet, sabun, dan air untuk membersihkan diri dalam kondisi nyaman dengan privasi yang terjaga (Laska, Paramitha dan Amir, 2023). Manajemen *menstrual hygiene* terdiri dari kebiasaan mencuci tangan sebelum dan sesudah membersihkan area kemaluan, arah membersihkan kemaluan, kebiasaan mengeringkan kemaluan setelah dibersihkan, frekuensi mandi dalam sehari selama menstruasi, bahan pembalut yang digunakan, frekuensi mengganti pembalut, kebiasaan mencuci dan membungkus pembalut sebelum dibuang, dan tempat pembuangan pembalut yang telah digunakan. Pada Sebagian responden memiliki kebiasaan manajemen *menstrual hygiene* yang kurang baik.

Menurut Suminar et al (2022) arah membersihkan kemaluan dengan benar yaitu dimulai dari arah vagina ke arah anus atau dari arah atas ke bawah. Hasil penelitian yang di dapatkan sebanyak 24 responden (66,7%) memiliki kebiasaan membersihkan organ kemaluan dari arah vagina ke arah anus atau dari arah atas ke bawah. Membersihkan kemaluan dari arah anus ke vagina dapat menyebabkan bakteri yang terdapat di anus masuk kembali dan berkembang biak di dalam vagina.

Dari hasil penelitian yang didapatkan sebanyak 18 responden (50,0%) mengganti pembalut tiap 6 jam sekali. Menurut Ocvianty dkk (2020) pembalut harus diganti secara teratur maksimal setiap 6 jam, walaupun darah yang keluar hanya sedikit. Jika pembalut dibiarkan tidak diganti selama lebih dari 6 jam maka akan menyebabkan berkembangbiakan bakteri pada vagina dan dapat mengganggu flora normal vagina sehingga dapat mempengaruhi perubahan pH vagina yang dapat menyebabkan terjadinya infeksi pada saluran reproduksi. yang keluar ketika menstruasi mengandung bakteri yang dapat berduplikasi dalam waktu 30 menit, sehingga dalam waktu 1-2 jam jumlah bakteri akan menjadi sangat banyak. Dari hasil penelitian yang didapatkan sebanyak 26 responden (72,2%) yang tidak menggunakan celana dalam ketat dan terdapat 31 responden (86,1%) yang tidak mengganti celana dalam 2 kali sehari atau lebih. Mengganti celana dalam minimal dua kali sehari untuk menjaga vagina dari kelembaban berlebih. Sebaiknya gunakan celana dalam berbahan katun yang mudah menyerap keringat untuk mencegah daerah kewanitaan dari kelembaban.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa 29 responden (80,6%) menggunakan pembalut siap pakai. Menggunakan pembalut (*sanitary pad*) yang siap pakai, bukan 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. Pada penelitian ini didapatkan sebanyak 31 responden (86,1%) memiliki kebiasaan mengeringkan kemaluan setelah dibersihkan. Hal tersebut disebabkan oleh sarana dan prasarana yang tersedia dilingkungan sekitar mereka. Seperti tersedianya tisu dan enggan menyiapkan handuk kecil yang hanya digunakan untuk mengeringkan kemaluan setelah dibersihkan. Pada penelitian ini didapatkan sebanyak 21 responden (58,3%) memiliki kebiasaan tidak mencuci rambut (keramas) 3 kali dalam seminggu saat menstruasi. Kebersihan rambut di saat menstruasi harus tetap dilakukan, pelarangan mencuci rambut untuk wanita menstruasi adalah suatu mitos yang masih dipercayai sebagian masyarakat

Indonesia justru dikala menstruasi seorang wanita harus menjaga kebersihan kulit kepala karena adanya perubahan hormon (Sinaga, et al, 2020).

Pada penelitian ini diperoleh hasil sebanyak 32 responden (88,9%) memiliki kebiasaan mengganti pembalut setelah penuh dengan darah. Pembalut selama menstruasi harus diganti secara teratur 4-5 kali atau setiap setelah mandi, buang air kecil dan buang air besar. Apabila permukaan pembalut telah terdapat gumpalan darah, segera ganti pembalut, karena gumpalan darah tersebut merupakan tempat yang sangat baik untuk perkembangan jamur (Floriana., 2019).

Perilaku manajemen kebersihan menstruasi yang paling banyak dilakukan oleh sebagian besar responden yaitu membungkus pembalut sebelum membuangnya sebanyak 27 responden (75,0%). Membungkus pembalut bekas yang telah digunakan merupakan salah satu perilaku penting yang harus dilakukan, membungkus pembalut bekas dengan menggunakan plastik dapat membantu mencegah penyebaran bau dan bakteri serta dapat membantu menjaga privasi orang lain apabila menggunakan tempat pembuangan yang sama.

Praktik manajemen *menstrual hygiene* selanjutnya yang dipraktikkan oleh responden pada penelitian ini yaitu mencuci tangan sebelum dan sesudah membersihkan organ kemaluan sebanyak 26 responden (72,2%), Mencuci tangan sebelum dan sesudah membersihkan organ kemaluan dapat menghindari penyebaran kuman atau bakteri pada sekitar organ genitalia (Oevianty et al., 2020) Pada Sebagian besar responden mengatakan sudah mengetahui pentingnya mencuci tangan sebelum dan sesudah membersihkan organ kemaluan. Kondisi yang lembap disekitar organ genitalia juga dapat memicu pertumbuhan kuman atau bakteri disekitar kemaluan, sehingga mengeringkan organ kemaluan setelah dibersihkan merupakan salah satu bagian dari perilaku manajemen kebersihan menstruasi. Perilaku manajemen kebersihan menstruasi selanjutnya yang jarang dilakukan yaitu tidak mencuci pembalut yang telah digunakan terlebih dahulu sebelum dibuang sebanyak 28 responden (77,8%), dan tidak membuang pembalut di tempat sampah sebanyak 28 responden (77,8%). Pembalut yang sudah terpakai jika tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan beberapa permasalahan. Bahan organik tersebut dapat mengalami korosi dan menimbulkan bau yang tidak sedap. Warna darah yang membekas pada pembalut secara estetika juga terlihat tidak nyaman untuk dilihat jika pembalut bekas dibuang di tempat sembarangan. Pembalut yang sudah terpakai sebaiknya dicuci terlebih dahulu agar darah di pembalut hilang lalu pembalut digulung dan selanjutnya dibakar jangan dibuang di sungai karena akan menyebabkan banjir (Arini et al., 2018).

Hasil penelitian yang didapatkan terdapat 35 responden (97,2%) mandi tiga kali sehari saat menstruasi. Pada tahap akhir dari siklus menstruasi terjadi perubahan hormon yang sangat cepat dan tidak seimbang, sehingga menyebabkan peningkatan kelenjar dahi secara berlebihan saat menstruasi. Salah satu solusi untuk tetap menjaga kebersihan diri saat menstruasi yaitu dengan melakukan mandi minimal 2 kali dalam sehari. Perilaku seseorang merupakan suatu tindakan yang akan mempengaruhi pola hidup yang akan dijalannya, seperti perilaku menjaga kebersihan saat menstruasi. Bila perilaku menjaga kebersihan menstruasi dapat dijalankan dengan baik, maka akan mencegah terjadinya infeksi pada sekitar organ genitalia.

KESIMPULAN

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan usia, mayoritas siswi berusia 14-16 tahun yaitu usia remaja pertengahan sebanyak 19 orang (52,8%). Karakteristik responden berdasarkan usia menarche, semua siswi mengalami *menarche* pada usia normal 11-15 tahun yaitu 36 responden (100%). Mayoritas kelas siswi dalam penelitian ini adalah siswi SMA sebanyak 20 orang siswi (55,6%). Manajemen *menstrual hygiene* pada remaja disabilitas intelektual di SLB Negeri Kota Langsa menunjukkan mayoritas siswi cukup dalam memajemen *menstrual hygiene* sebanyak 18 orang (50,0%). Dari penelitian yang dilakukan didapatkan bahwa gambaran cara membersihkan vagina, penggantian pembalut, pemakaian celana dalam, keramas, mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah menyentuh vagina dan mandi pada remaja disabilitas intelektual cukup.

REFERENSI

- Dyah Bestari, A., Nabilah, V., Handayani, D. S., Susanti, A. I., & Martini, N. (2023). *PENGETAHUAN REMAJA PUTRI DISABILITAS MENGENAI PERUBAHAN MASA PUBERTAS* (Vol. 10, Issue 2).
- Dewi, Risnanda. (2024). Hubungan Manajemen Kebersihan Menstruasi Dengan Keputihan (Flour Albus) Pada Santriwati Di Dayah Bustanul Ilmi Aceh Timur. <https://doi.org/10.32528/nms.v1i4.114>
- Parinussa, N., & Lilipory, M. (2022). *PKM MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI MELALUI PENDEKATAN VIDEO BASED INSTRUCTIONS DAN PEER GROUP SUPORT DI SLB*. <https://lintas-berita.com/2022/10/05/pkm->
- Parinussa, N., & Lilipory, M. (2024). Pkm Manajemen Kebersihan Menstruasi Melalui Pendekatan Video Based Instructions Dan Peer Group Suport Di Slb. *MAREN: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 5(1), 21–31. <https://doi.org/10.69765/mjppm.v5i1.1218>
- Sagala, N. S., Napitupulu, N. F., Simamora, A. A., & Harahap, E. M. (2023). Kepiawean Remaja Putri Difabel Dalam Menghadapi Menstruasi Di Sekolah Luar Biasa Negeri (Slbn) Di Kota Padangsidempuan Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 8(1), 65–74. <https://doi.org/10.51933/health.v8i1.1028>
- Sofiana, R., Larasaty, N. D., & Rokhani, R. (2022). Presdisposing dan Enabling Factors Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Tunanetra di SLBN Semarang Saat Menstruasi. *National Multidisciplinary Sciences*, 1(4), 608–616. <https://doi.org/10.32528/nms.v1i4.114>
- Wahyuni, E. S., & Diana Harisa, W. O. (2020). Video Based Instructions Meningkatkan Praktik Kebersihan Diri Saat Menstruasi Pada Siswi Disabilitas Intelektual. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 5(2), 62–70. <https://doi.org/10.37341/jkf.v5i2.235>
- WHO. (2023). *Jumlah penyandang disabilitas dunia meningkat setiap harinya*.
- Widarini, N. P., Maryanthi, N. T., Nyoman, N., Witari, D., Masyarakat, K., Kedokteran, F., Udayana, U., Kesehatan, P., & Bali, K. (2023). the Relationship Between Knowledge and Attitude With Personal Hygiene Behavior of Menstrual Adolescent Women in Denpasar 2022. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(1), 19–28. <http://journaliakmitangsel2.iakmi.or.id>

- Wilbur, J., Scherer, N., Mactaggart, I., Shrestha, G., Mahon, T., Torondel, B., & Hameed, S. (2021). *Apakah kebijakan air, sanitasi dan kebersihan serta kebersihan menstruasi dan dokumen pendukung di Nepal inklusif terhadap disabilitas? Analisis kebijakan*. 1–14.
- World Health Organization (2022) *Guidance on ethical considerations in planning and reviewing research studies on sexual and reproductive health in adolescents*. 2022.