



JURNAL ABDI INSANI

Volume 13, Nomor 5, Mei 2026

<http://abdiinsani.unram.ac.id>. e-ISSN : 2828-3155. p-ISSN : 2828-4321



PROGRAM DAYS FOR GIRLS SEBAGAI UPAYA PEMBERDAYAAN KOMUNITAS DAN AKSES KESEHATAN MENSTRUASI

Empowering Communities Through Days for Girls: Expanding Menstrual Health Access

Blenda Rahma Puspitasari¹, Nathania Trixie Marianus², Rifdhah Ayu Zakkiyah Rani³, Aurellia Saraswati Winahyu Naiaputri⁴, Afif Khuluqin Azhim⁴, Sapto Andriyono^{5*}

¹Program Studi Sarjana Ilmu Komunikasi Universitas Airlangga, ²Program Studi Bahasa dan Sastra Jepang Universitas Airlangga, ³Program Studi Sarjana Ilmu Ekonomi Universitas Airlangga, ⁴Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, ⁵Departemen Kelautan Universitas Airlangga

Jl. Ir. Soekarno MEER II C Mulyorejo, Kampus C Universitas Airlangga, Surabaya, Jawa Timur 60115

*Alamat Korespondensi: sapto.andriyono@fpk.unair.ac.id

(Tanggal Submission: 15 September 2025, Tanggal Accepted : 22 Mei 2026)



Kata Kunci :

Edukasi,
Kesehatan,
Menstruasi,
Menstrual Kit,
Perempuan

Abstrak :

Menstruasi merupakan proses biologis alami yang masih sering diselimuti stigma, keterbatasan akses sanitasi, serta rendahnya edukasi kesehatan reproduksi. Kondisi tersebut memicu terjadinya period poverty yang berdampak pada kesehatan, pendidikan, dan kesejahteraan perempuan. Program Days for Girls (DfG) hadir sebagai inisiatif global yang berupaya meningkatkan akses terhadap kesehatan menstruasi melalui pendekatan edukatif, berkelanjutan, dan berbasis pemberdayaan komunitas. Artikel ini bertujuan menganalisis pelaksanaan kegiatan Days for Girls sebagai model service learning dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa terhadap isu kesehatan menstruasi dan pemberdayaan perempuan. Kegiatan dilakukan melalui pendekatan service learning pada program BBK Internasional 6 Australia di Days for Girls Bayswater dengan metode observasi, wawancara, serta keterlibatan langsung dalam persiapan dan distribusi menstrual kit. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mahasiswa terkait period poverty, kesehatan reproduksi, dan pentingnya pengelolaan kebersihan menstruasi yang berkelanjutan. Keterlibatan langsung dalam proses produksi dan persiapan menstrual kit juga meningkatkan empati sosial, keterampilan kolaboratif, serta kesadaran kritis mahasiswa terhadap isu kesehatan menstruasi sebagai tantangan global. Berdasarkan data Days for Girls, lebih dari 192.000 menstrual kit telah didistribusikan ke lebih dari 60 negara, termasuk 47.009 kit pada periode 2023–2024. Pendekatan berbasis komunitas dinilai efektif dalam mengurangi stigma, memperluas akses kesehatan menstruasi, dan mendukung pemberdayaan perempuan secara berkelanjutan. Program Days for Girls efektif mendukung edukasi, pemberdayaan perempuan, dan



	peningkatan kesadaran kesehatan menstruasi berbasis komunitas berkelanjutan.
Key word :	Abstract :
<i>Education, Health, Menstruation, Menstrual Kit, Women</i>	Menstruation is a natural biological process that is still often shrouded in stigma, limited access to sanitation, and a lack of reproductive health education. These conditions contribute to period poverty, which impacts women's health, education, and well-being. The Days for Girls (DfG) program serves as a global initiative dedicated to improving access to menstrual health through an educational, sustainable, and community-empowerment-based approach. This article analyzes the implementation of Days for Girls activities as a service-learning model to enhance students' understanding of menstrual health issues and women's empowerment. The activities were conducted through a service-learning approach within the BBK International 6 Australia program at Days for Girls Bayswater, utilizing observation, interviews, and direct involvement in the preparation and distribution of menstrual kits. The activity outcomes demonstrate an increase in students' understanding of period poverty, reproductive health, and the importance of sustainable menstrual hygiene management. Direct involvement in the production and preparation of menstrual kits also enhanced students' social empathy, collaborative skills, and critical awareness of menstrual health issues as a global challenge. According to Days for Girls data, more than 192,000 menstrual kits have been distributed to over 60 countries, including 47,009 kits during the 2023–2024 period. The community-based approach is considered effective in reducing stigma, expanding access to menstrual health, and supporting the sustainable empowerment of women. The Days for Girls program effectively supports education, women's empowerment, and sustainable community-based menstrual health awareness.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Puspitasari, B. R., Marianus, N. T., Rani, R. A. Z., Naiaputri, A. S. W., Azhim, A. K., & Andriyono, S. (2026). Program Days for Girls Sebagai Upaya Pemberdayaan Komunitas dan Akses Kesehatan Menstruasi. *Jurnal Abdi Insani*, 13(5), 470-481. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v13i5.3066>

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses biologis alami yang dialami oleh hampir separuh populasi dunia dan menjadi indikator penting dalam kesehatan reproduksi perempuan. Secara fisiologis, menstruasi menandai kematangan sistem reproduksi sejak menarche hingga menopause. Usia menarche umumnya terjadi pada rentang 8–16 tahun dengan median sekitar 13 tahun, sedangkan menopause rata-rata terjadi pada usia sekitar 50 tahun, sehingga perempuan dapat mengalami menstruasi selama kurang lebih 1.400 hari sepanjang hidupnya (Hennegan *et al.*, 2019). Meskipun bersifat alami, menstruasi masih sering dipandang sebagai isu yang tabu di banyak negara, termasuk negara berkembang maupun negara maju. Kondisi ini menyebabkan rendahnya literasi kesehatan menstruasi, terbatasnya akses terhadap fasilitas sanitasi yang memadai, serta munculnya diskriminasi sosial terhadap perempuan dan remaja putri (Sommer *et al.*, 2015).

Permasalahan kesehatan menstruasi saat ini tidak hanya dipandang sebagai isu kesehatan individu, tetapi juga berkaitan erat dengan hak asasi manusia, pendidikan, kesetaraan gender, dan pembangunan sosial. UNICEF dan WHO melaporkan bahwa sekitar 1 dari 10 anak perempuan di negara berpenghasilan rendah dan menengah tidak masuk sekolah selama menstruasi karena keterbatasan akses terhadap produk menstruasi, fasilitas sanitasi, maupun rasa malu akibat stigma sosial. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya risiko putus sekolah dan rendahnya partisipasi

perempuan dalam aktivitas sosial maupun pendidikan (UNICEF, 2019). Fenomena ini dikenal sebagai *period poverty*, yaitu kondisi ketika perempuan tidak memiliki akses yang memadai terhadap pembalut, edukasi menstruasi, fasilitas sanitasi, dan dukungan sosial yang layak (Sommer *et al.*, 2015). *Period poverty* juga berkaitan dengan ketidaksetaraan gender karena perempuan yang mengalami hambatan dalam pengelolaan menstruasi cenderung mengalami keterbatasan mobilitas, rasa percaya diri yang rendah, dan hambatan dalam pengembangan potensi diri.

Di Indonesia, isu kesehatan menstruasi masih menjadi tantangan yang signifikan, terutama pada remaja putri di daerah pedesaan dan kelompok ekonomi menengah ke bawah. Studi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri masih memiliki pengetahuan yang rendah terkait kesehatan reproduksi dan manajemen kebersihan menstruasi. Banyak sekolah belum memiliki fasilitas sanitasi yang ramah menstruasi, seperti toilet yang bersih, akses air bersih, tempat pembuangan pembalut, dan ruang privat untuk mengganti pembalut. Selain itu, budaya malu dan tabu membicarakan menstruasi menyebabkan banyak remaja memperoleh informasi yang tidak akurat dari lingkungan sekitar (Kemenkes RI, 2021). Penelitian Hennegan *et al.* (2018) di beberapa wilayah Asia Tenggara, termasuk Indonesia, juga menunjukkan bahwa keterbatasan akses terhadap produk menstruasi dan edukasi menyebabkan remaja putri merasa tidak nyaman mengikuti kegiatan sekolah selama menstruasi. Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, kondisi ini menunjukkan pentingnya intervensi berbasis edukasi dan pemberdayaan komunitas guna meningkatkan literasi kesehatan menstruasi sekaligus mengurangi stigma sosial yang berkembang di masyarakat.

Sementara itu, di Australia, isu menstruasi juga mendapat perhatian serius meskipun negara tersebut memiliki tingkat pembangunan yang tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa *period poverty* tetap terjadi pada kelompok masyarakat rentan, khususnya pelajar, perempuan berpenghasilan rendah, masyarakat adat (Aboriginal communities), dan tunawisma. Survei *Share the Dignity Australia* tahun 2021 melaporkan bahwa sekitar 64% perempuan muda di Australia pernah mengalami kesulitan membeli produk menstruasi karena faktor ekonomi. Selain itu, masih ditemukan stigma sosial yang membuat perempuan merasa malu membicarakan menstruasi secara terbuka (*Share the Dignity*, 2021). Pemerintah Australia kemudian merespons melalui berbagai kebijakan, termasuk penyediaan produk menstruasi gratis di sekolah dan kampanye edukasi kesehatan reproduksi berbasis komunitas. Pendekatan Australia menunjukkan bahwa pengelolaan kesehatan menstruasi memerlukan kolaborasi antara pemerintah, institusi pendidikan, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang inklusif dan ramah menstruasi.

Dengan demikian, permasalahan kesehatan menstruasi tidak hanya berkaitan dengan aspek biologis, tetapi juga mencakup dimensi sosial, budaya, pendidikan, dan ekonomi. Upaya peningkatan literasi menstruasi melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat menjadi sangat penting untuk mengurangi stigma, meningkatkan pemahaman kesehatan reproduksi, serta mendorong terciptanya lingkungan yang mendukung perempuan dan remaja putri dalam mengelola menstruasi secara sehat dan bermartabat. Program edukasi berbasis komunitas diharapkan dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan menstruasi sebagai bagian dari pembangunan kesehatan dan kesetaraan gender.

Melihat realita ini, berbagai inisiatif global hadir untuk menjawab tantangan tersebut, termasuk di Indonesia. Studi yang dilakukan oleh Plan Internasional Indonesia (2020) menunjukkan bahwa stigma seputar menstruasi masih sangat kuat, berdampak pada kesehatan mental dan partisipasi sosial remaja putri. *Period poverty* dan *menstrual hygiene* terus menjadi masalah yang mempengaruhi jutaan perempuan di seluruh dunia, termasuk di negara-negara berpenghasilan tinggi seperti Australia, Amerika, dan Inggris (Singh *et al.*, 2020). Keterbatasan akses ini tidak hanya berdampak pada kesehatan dan kesejahteraan mereka yang menstruasi, tetapi juga menghambat peluang pendidikan mereka dan melanggengkan ketidaksetaraan gender. Kemiskinan menstruasi dan kebersihan menstruasi merupakan hambatan signifikan terhadap kesehatan, pendidikan, dan kesetaraan gender secara global, termasuk di Australia. Sekitar 52% dari populasi perempuan (26% dari total populasi) secara global berada dalam usia reproduksi. Sebagian besar wanita dan remaja putri ini akan menstruasi setiap bulan selama 2 hingga 7 hari (House *et al.*, 2012; UNICEF, 2015).

Menstruasi merupakan proses biologis alami yang berkaitan erat dengan kesehatan, martabat, dan kesejahteraan perempuan, namun masih banyak perempuan dan remaja putri menghadapi keterbatasan dalam pengelolaan kebersihan menstruasi akibat stigma sosial, rendahnya literasi kesehatan, serta keterbatasan akses terhadap produk dan fasilitas sanitasi yang layak (Babbar *et al.*, 2022; Sommer *et al.*, 2015). Di berbagai negara berkembang, termasuk kawasan Afrika dan Asia, banyak perempuan masih menggunakan bahan penyerap yang tidak higienis seperti kain bekas, tisu, atau material lain yang digunakan berulang tanpa proses pencucian dan pengeringan yang memadai, terutama pada kelompok masyarakat berpenghasilan rendah dan wilayah pedesaan (Sumpter & Torondel, 2013). Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi, iritasi kulit, dan gangguan kesehatan lainnya akibat praktik kebersihan menstruasi yang tidak aman (Das *et al.*, 2015). Selain berdampak pada kesehatan, keterbatasan pengelolaan menstruasi juga berpengaruh terhadap aspek sosial dan pendidikan, seperti rasa malu, rendahnya kepercayaan diri, keterbatasan partisipasi sosial, serta meningkatnya angka ketidakhadiran remaja putri di sekolah selama menstruasi (UNICEF, 2019; Hennegan *et al.*, 2015). Permasalahan ini menunjukkan bahwa isu kesehatan menstruasi tidak dapat diselesaikan hanya melalui penyediaan produk sanitasi semata, tetapi memerlukan pendekatan yang lebih komprehensif melalui edukasi, perubahan perilaku, penguatan dukungan sosial, dan pemberdayaan masyarakat (Sommer *et al.*, 2015). Oleh karena itu, pendekatan Development for Girls (DfG) menjadi relevan sebagai model solusi holistik yang tidak hanya berfokus pada kesehatan menstruasi, tetapi juga pada peningkatan pengetahuan, pemberdayaan remaja putri, pengurangan stigma sosial, serta penguatan lingkungan yang mendukung kesehatan dan kesetaraan gender secara berkelanjutan.

Melihat kompleksitas permasalahan kesehatan menstruasi yang tidak hanya berdampak pada aspek kesehatan, tetapi juga pendidikan, sosial, ekonomi, dan kesetaraan gender, diperlukan pendekatan pemberdayaan komunitas yang bersifat inklusif dan berkelanjutan (Sommer *et al.*, 2015; UNICEF, 2019). Salah satu inisiatif global yang dinilai berhasil menjawab tantangan tersebut adalah Program Days for Girls (DfG), sebuah gerakan internasional yang telah menjangkau lebih dari 3 juta perempuan dan remaja putri di lebih dari 145 negara. Berbeda dengan program bantuan konvensional yang berfokus pada distribusi produk sekali pakai, pendekatan DfG mengintegrasikan penyediaan menstrual kit yang dapat dicuci dan digunakan ulang hingga 3–5 tahun dengan edukasi kesehatan menstruasi, peningkatan literasi reproduksi, serta pemberdayaan ekonomi masyarakat melalui pelatihan produksi kit bagi perempuan lokal (Babbar *et al.*, 2022). Pendekatan holistik ini tidak hanya bertujuan meningkatkan akses terhadap manajemen kebersihan menstruasi yang aman dan layak, tetapi juga membangun rasa percaya diri, mengurangi stigma sosial, serta memperkuat kapasitas komunitas dalam menciptakan lingkungan yang lebih ramah terhadap perempuan dan remaja putri (Sumpter & Torondel, 2013). Oleh karena itu, artikel ini bertujuan menganalisis implementasi Program Days for Girls yang dilakukan oleh kelompok BBK International 6 Australia sebagai model pengabdian masyarakat berbasis pemberdayaan komunitas. Program ini diharapkan dapat menjadi contoh praktik baik (*best practice*) dalam mendukung kesehatan menstruasi yang inklusif, meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan reproduksi, serta mendorong terciptanya perubahan sosial yang berkelanjutan dalam upaya memutus stigma menstruasi yang masih berkembang di masyarakat.

METODE KEGIATAN

Dalam melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat, penggunaan metodologi pelaksanaan merupakan hal yang penting untuk diperhatikan. Metode yang terstruktur dan terarah memungkinkan kegiatan berjalan dengan efisien dan efektif, serta memberikan manfaat nyata bagi masyarakat sasaran (Hadiningrat *et al.*, 2023). Metodologi penelitian pengabdian masyarakat merupakan sebuah landasan penting untuk mengarahkan upaya-upaya pengabdian yang lebih efektif dan berdampak positif terhadap lingkungan masyarakat.

Metodologi penelitian layanan masyarakat merupakan landasan penting untuk mengarahkan upaya layanan masyarakat yang lebih efektif dan memiliki dampak positif terhadap lingkungan masyarakat. Program ini dilaksanakan dari tanggal 26 Juli hingga 9 Agustus 2025 di Fremantle, Perth,

Australia Barat. Kegiatan ini dilakukan bekerja sama dengan Universitas Notre Dame Australia (berjumlah 6 orang mitra), difasilitasi oleh WUACD Universitas Airlangga. Peserta kegiatan ini adalah volunteer dari mahasiswa Universitas Airlangga (6 orang) dan mahasiswa Notre Dame University Australia. WUACD Universitas Airlangga memperluas kegiatan pengembangan masyarakatnya bersama mitra anggota WUACD, yang diharapkan dapat memberikan dampak nyata bagi masyarakat (<https://wuacd.unair.ac.id/>).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam program Australian Days For Girls (ADFG) menggunakan pendekatan service learning. Metode service learning merupakan pendekatan pembelajaran yang mengintegrasikan pengalaman nyata di masyarakat dengan proses pembelajaran akademik sehingga peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis, tetapi juga pengalaman sosial secara langsung melalui keterlibatan aktif dalam kegiatan pelayanan masyarakat (Rahziyanta & Hidayat, 2016). Pendekatan ini dinilai efektif dalam meningkatkan kepedulian sosial, kemampuan kolaboratif, serta pemahaman mahasiswa terhadap permasalahan masyarakat secara kontekstual (Eyler & Giles, 1999). Dalam implementasinya, kegiatan ADFG melibatkan mahasiswa dan Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) sebagai relawan sosial (social volunteer) yang berpartisipasi langsung dalam proses penyediaan dan pengelolaan produk kesehatan menstruasi ramah lingkungan bagi perempuan yang membutuhkan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan: Tahap persiapan dilakukan untuk memastikan kegiatan berjalan secara sistematis dan sesuai dengan tujuan pengabdian masyarakat. Kegiatan pada tahap ini meliputi:

- a) Melakukan koordinasi awal dengan pihak Days For Girls Australia terkait mekanisme kegiatan dan bentuk partisipasi relawan.
- b) Menentukan peserta kegiatan yang terdiri atas mahasiswa dan Dosen Pembimbing Lapangan (DPL).
- c) Memberikan pembekalan kepada peserta mengenai isu kesehatan menstruasi, period poverty, serta konsep pemberdayaan komunitas berbasis service learning.
- d) Menyiapkan kebutuhan kegiatan, termasuk pengumpulan bahan donasi berupa pembalut kain yang dapat dicuci dan digunakan kembali (reusable menstrual pads), sabun, dan perlengkapan pendukung lainnya.
- e) Menyusun instrumen wawancara untuk memperoleh informasi terkait pengelolaan program Days For Girls.

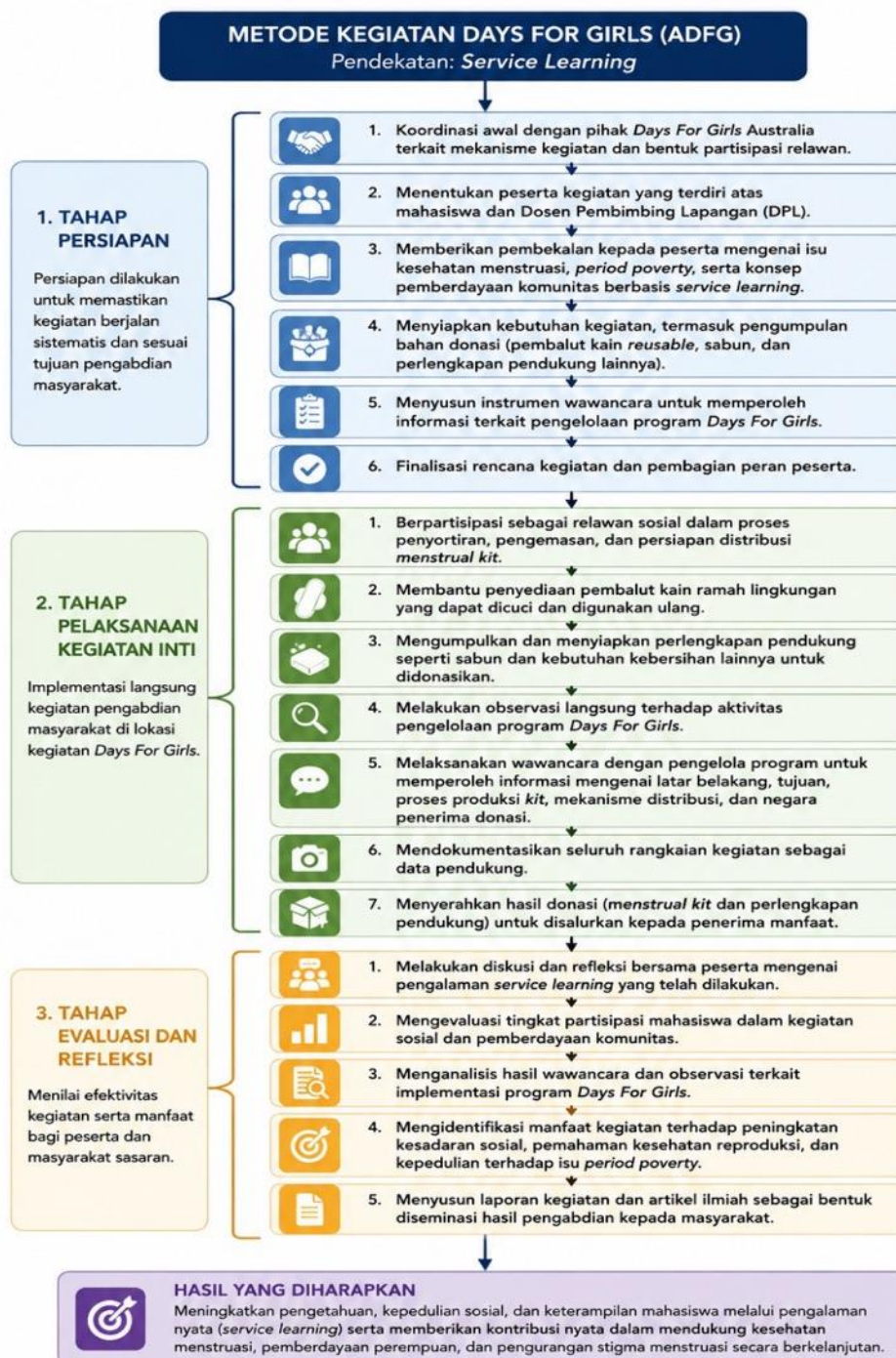
2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan Inti: Tahap inti merupakan implementasi langsung kegiatan pengabdian masyarakat di lokasi kegiatan Days For Girls. Kegiatan yang dilakukan meliputi:

- a) Berpartisipasi sebagai relawan sosial dalam proses penyortiran, pengemasan, dan persiapan distribusi menstrual kit.
- b) Membantu penyediaan pembalut kain ramah lingkungan yang dapat digunakan ulang sebagai bentuk dukungan terhadap kesehatan menstruasi berkelanjutan.
- c) Mengumpulkan dan menyiapkan perlengkapan pendukung seperti sabun dan kebutuhan kebersihan lainnya untuk didonasikan kepada perempuan dan remaja putri yang membutuhkan.
- d) Melakukan observasi langsung terhadap aktivitas pengelolaan program Days For Girls Australia.
- e) Melaksanakan wawancara dengan pengelola program untuk memperoleh informasi mengenai latar belakang kegiatan, tujuan sosial program, proses produksi menstrual kit, mekanisme distribusi bantuan, serta cakupan negara penerima donasi.
- f) Mendokumentasikan seluruh rangkaian kegiatan sebagai data pendukung dalam penyusunan laporan dan artikel pengabdian masyarakat.

3. Tahap Evaluasi dan Refleksi Kegiatan: Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan dan manfaat yang diperoleh peserta maupun masyarakat sasaran. Kegiatan evaluasi meliputi:

- a) Melakukan diskusi dan refleksi bersama peserta mengenai pengalaman service learning yang telah dilakukan.
- b) Mengevaluasi tingkat partisipasi mahasiswa dalam kegiatan sosial dan pemberdayaan komunitas.
- c) Menganalisis hasil wawancara dan observasi terkait implementasi program Days For Girls sebagai model pemberdayaan masyarakat berbasis kesehatan menstruasi.
- d) Mengidentifikasi manfaat kegiatan terhadap peningkatan kesadaran sosial, pemahaman kesehatan reproduksi, dan kepedulian terhadap isu period poverty.
- e) Menyusun laporan kegiatan dan artikel ilmiah sebagai bentuk diseminasi hasil pengabdian kepada masyarakat.

Melalui tahapan kegiatan tersebut, pendekatan service learning dalam program ADFG diharapkan tidak hanya memberikan pengalaman pembelajaran kontekstual bagi mahasiswa, tetapi juga meningkatkan kesadaran sosial dan kontribusi nyata terhadap isu kesehatan menstruasi dan pemberdayaan perempuan secara berkelanjutan. Alur kegiatan disajikan pada Gambar 1 berikut ini.



Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang Dilakukan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kunjungan peserta BBK Internasional 6 Australia pada aktivitas organisasi Days for Girls memberikan kesempatan bagi peserta mahasiswa dari Universitas Airlangga dan Notre Dame University Australia untuk memahami secara langsung gerakan inisiatif kesehatan reproduksi perempuan berbasis komunitas. Peserta mengikuti sesi pengenalan organisasi yang berfokus pada penyediaan akses terhadap *menstrual kit* yang terjangkau dan berkelanjutan untuk perempuan yang tinggal di negara-negara dengan kesulitan akses terhadap produk kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi dan menstruasi. Kegiatan ini juga dilanjutkan dengan pemberian edukasi melalui *cardbook* mengenai cara pemakaian, pencucian, serta edukasi mengenai organ reproduksi pria dan wanita, siklus

menstruasi, dan cara menjaga kebersihan. Peserta juga terlibat langsung dalam kegiatan *tag-cutting* yang nantinya akan diberikan kepada organisasi Days for Girls dan ikut serta dalam mempersiapkan menstrual kits (Gambar 2) yang nantinya akan disalurkan pada kelompok perempuan di negara-negara yang membutuhkan.



Gambar 2: Menstrual Kit yang Dipersiapkan Selama Kegiatan Bersama Masyarakat Melalui A Days For Girls

Distribusi dari menstrual kit (Gambar 3) ini telah mencapai angka sekitar 47.009 kits yang ditujukan kepada 25 negara, terhitung sejak Juli 2023 hingga 2024 menurut laporan Days for Girls International. Days for Girls Australia sendiri telah memiliki 15 chapters, 66 tim, dan 1 team in training secara global. Sejak didirikan, organisasi ini telah mendistribusikan lebih dari 192.000 menstrual kit ke lebih dari 60 negara (Hamilton, 2021). Data ini menunjukkan tren peningkatan distribusi dan cakupan geografis serta relawan yang luas yang memperkuat dampak nyata dari community-based approach dalam mengatasi period poverty, dengan menyediakan alat dan edukasi yang berkelanjutan.



Gambar 3. Menstrual Kit yang Ramah Lingkungan dan Dapat Dicuci Untuk Digunakan Kembali

Pengalaman lapangan yang diperoleh peserta BBK 6 Internasional memperlihatkan bahwa keterlibatan langsung dalam aktivitas sederhana seperti *tag-cutting* dapat memberikan kontribusi nyata terhadap sistem dukungan yang lebih besar bagi kesehatan dan martabat perempuan. Hal yang paling berkesan adalah bagaimana sebuah gerakan komunitas mampu menembus batas geografis dan kultural, serta memberikan inspirasi untuk diadaptasi di Indonesia, di mana isu kesehatan reproduksi dan stigma menstruasi masih menjadi persoalan yang relevan. Pembelajaran ini sejalan dengan mandat Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya pengabdian kepada masyarakat, dengan menekankan pentingnya peran mahasiswa untuk tidak hanya memahami teori kesehatan masyarakat, tetapi juga mengaplikasikannya dalam solusi praktis yang berorientasi pada kebutuhan nyata komunitas.

Berdasarkan hasil observasi yang telah kami lakukan, dapat diketahui bahwa perempuan yang tinggal di negara-negara dengan kesulitan akses terhadap produk kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi dan menstruasi, terbilang masih cukup banyak. Faktor-faktor yang menyebabkan adanya keterbatasan akses terhadap produk kebersihan menstruasi atau pengetahuan kesehatan reproduksi perempuan, yaitu mahalnya harga produk atau tidak tersedianya produk menstruasi, sering kali membuat banyak perempuan berpenghasilan rendah kesulitan untuk membeli produk menstruasi. Ditambah, secara global, menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 2,3 miliar anak perempuan dan perempuan tidak mengelola menstruasi mereka dengan aman karena kurangnya fasilitas MHM, tingginya biaya, dan ketidaktahuan. Sehingga masih banyak yang menggunakan alternatif yang tidak higienis, yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan atau menurunnya kesehatan reproduksi. Hal ini berdampak buruk pada kesehatan reproduksi perempuan dan berkontribusi pada kondisi seperti penyakit radang panggul, dismenore, dan, dalam kasus yang parah, infertilitas (Pokhrel *et al.*, 2021; Shumie & Mengie, 2022).

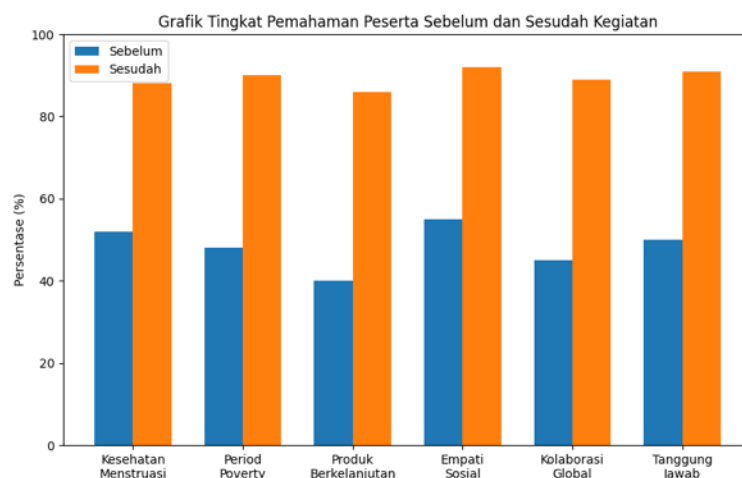
Ditambah dengan prevalensi penyakit menular pada sistem reproduksi di kalangan remaja di Indonesia berkisar antara 35% hingga 42%, sedangkan pada kalangan dewasa muda berkisar antara 27% hingga 33% (Phytagoras, 2017). Sehingga, penanganan medis yang tepat dan sesegera mungkin diperlukan agar dapat mengurangi kemungkinan gangguan menstruasi ini menimbulkan komplikasi di masa depan dan memengaruhi kemampuan reproduksi seseorang (Masobrink *et al.*, 2019).

Selain itu, di daerah pedesaan atau daerah terpencil, sering kali menstrual kit sulit dijangkau karena minimnya jaringan distribusi atau toko. Sebagai tambahan, masalah yang dihadapi remaja putri terutama di negara berkembang yaitu masih minimnya tingkat pengetahuan mereka tentang menstruasi atau menarche (Mouli & Patel, 2020). Dengan kurangnya akses dan edukasi mengenai kesehatan reproduksi perempuan serta pembicaraan tentang menstruasi yang masih dianggap tabu, hal inilah yang berdampak menghambat pendidikan perempuan dan partisipasi sosial. Dengan begitu, hadirnya menstrual kit yang mudah diakses, berkelanjutan, dan terjangkau berperan penting tidak hanya dalam melindungi kesehatan fisik, tetapi juga dalam meningkatkan kemandirian, kesetaraan gender, dan kesejahteraan mental yang lebih terjamin.

Di samping itu, pentingnya edukasi menjadi fondasi dalam meningkatkan pemahaman akan kesehatan reproduksi dan produk menstrual kit yang ramah lingkungan serta mengurangi stigma sosial seputar menstruasi. Dalam beberapa tahun terakhir, para peneliti telah mulai tertarik untuk mempelajari manajemen kebersihan menstruasi (MHM) dan pendidikan kesehatan seksual dan reproduksi (SRHE) di kalangan remaja putri di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (LMIC) (Bharadwaj & Patkar, 2004; Sommer *et al.*, 2015). Tetapi, pada organisasi Days For Girls lebih berfokus pada Manajemen Kebersihan menstruasi (MHM) melalui edukasi praktis dan penyediaan menstrual kits yang berkelanjutan. Selain dengan menstrual kits, organisasi Days For Girls juga menyertakan *folded card* sebagai media edukasi yang menjadi sangat efektif dalam menyampaikan tentang penjelasan kesehatan reproduksi, siklus menstruasi, produk ramah lingkungan yang diasosiasikan oleh organisasi Days For Girls (DFG), bagaimana praktik kebersihan yang dilakukan termasuk cara pemakaian dan pencucian pada menstrual kit ini atau Pod. Yang mana, pendidikan reproduksi juga berperan dalam membentuk sikap positif terhadap tubuh dan identitas seksualnya (UNICEF, 2019). *Folded card* ini menghadirkan materi secara visual, jelas, dan mudah dipahami, sehingga pengguna atau penerima menstrual kit dapat lebih memahami konsep yang kompleks dengan cara yang efektif dan menyenangkan. *Folded card* juga mendorong pengguna dapat berpartisipasi secara aktif, yaitu melalui diskusi, pertanyaan, hingga praktik simulasi. Dengan begitu, informasi yang diterima dapat dipahami secara mendalam.

Di samping itu, *folded card* pada menstrual kit memiliki peran yang signifikan terhadap stigma seputar menstruasi. Di banyak komunitas, stigma menstruasi masih dianggap sebagai sesuatu yang tabu atau jarang dibicarakan. Berbanding dengan Indonesia, stigma muncul karena masyarakat masih acuh dan masih mempertahankan stigma menstruasi dari mitos-mitos mistis yang diwariskan secara tradisi. Bahkan di daerah perkotaan, berbagai stigma dan mitos seputar menstruasi juga masih dipercaya oleh berbagai kalangan (Mustafa, 2019).

Permasalahan yang juga masih menjadi hambatan yaitu adanya medikalisasi terhadap menstruasi. Medikalisasi terhadap menstruasi memberikan pandangan bahwa menstruasi merupakan suatu penyakit yang memerlukan penanganan dibandingkan dengan mempertimbangkannya sebagai suatu fungsi biologis normal seorang perempuan (Deluca, 2017). Sehingga, dengan adanya edukasi yang informatif dan jelas, pengguna atau penerima menstrual kit didorong untuk melihat menstruasi sebagai proses biologis yang harus dijaga dan dirawat, bukan sesuatu yang disembunyikan, memalukan, ataupun penyakit. Hal ini tentu meningkatkan pemahaman perempuan melalui kepercayaan dalam mengelola kesehatan reproduksi mereka, pemahaman mengenai siklus menstruasi, dan kesadaran kolektif akan pentingnya dukungan sosial. Secara keseluruhan, folded card ini tidak hanya meningkatkan literasi dan keterampilan praktis kesehatan reproduksi perempuan, tetapi juga berperan sebagai alat perubahan budaya kecil yang mendorong masyarakat untuk lebih terbuka dan memahami bahwa menstruasi adalah bagian alami dari kehidupan.



Gambar 4. Grafik Tingkat Pemahaman pada Beberapa Aspek Program yang Diukur Pada Sebelum Dan Sesudah Kegiatan

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan, terjadi peningkatan pemahaman peserta pada berbagai aspek setelah mengikuti program Days For Girls. Sebelum kegiatan berlangsung, tingkat pemahaman peserta terkait kesehatan menstruasi, *period poverty*, penggunaan produk menstruasi berkelanjutan, empati sosial, kolaborasi global, dan tanggung jawab sosial masih berada pada kategori sedang dengan rata-rata persentase pemahaman berkisar antara 40–55%. Setelah mengikuti kegiatan *service learning*, keterlibatan langsung dalam proses persiapan *menstrual kits*, *tag-cutting*, observasi, serta diskusi bersama pengelola program memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan wawasan dan kesadaran peserta. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan tingkat pemahaman menjadi 86–92% pada seluruh aspek yang dinilai (Gambar 4). Peningkatan tertinggi terlihat pada aspek empati sosial dan kesadaran terhadap isu *period poverty*, yang menunjukkan bahwa pengalaman langsung dalam kegiatan sosial mampu membangun kepedulian peserta terhadap tantangan kesehatan menstruasi yang dihadapi perempuan di berbagai negara. Temuan ini memperlihatkan bahwa pendekatan *service learning* efektif dalam meningkatkan pemahaman kontekstual, kesadaran kolektif, dan rasa tanggung jawab sosial mahasiswa terhadap isu kesehatan reproduksi dan pemberdayaan perempuan secara berkelanjutan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan serta diskusi dalam kegiatan pengabdian masyarakat melalui Program Days for Girls, dapat disimpulkan bahwa pemberdayaan komunitas melalui penyediaan menstrual kit yang berkelanjutan disertai edukasi kesehatan menstruasi merupakan pendekatan yang efektif dalam mengatasi persoalan kemiskinan dan menstruasi pada stadia awal remaja yang masih banyak terjadi di masyarakat negara-negara berkembang. Keterlibatan aktif peserta BBK Internasional

6 Australia dalam proses produksi, distribusi menstrual kit, serta pemberian edukasi terkait kesehatan reproduksi terbukti memberikan dampak positif yang signifikan—tidak hanya dalam memenuhi kebutuhan akan alat kesehatan reproduksi yang aman dan terjangkau, tetapi juga dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran akan pentingnya kebersihan dan kesehatan saat menstruasi.

Merujuk pada temuan tersebut, direkomendasikan agar program serupa terus mendapatkan dukungan dan dikembangkan secara berkelanjutan, baik di tingkat global maupun nasional di Indonesia, sebagai upaya strategis untuk mengatasi permasalahan kemiskinan menstruasi serta stigma yang masih melekat di masyarakat. Penguatan kegiatan edukatif yang lebih mendalam, disertai dengan penyesuaian materi pembelajaran sesuai dengan konteks budaya lokal, dipandang mampu meningkatkan efektivitas program secara signifikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada orang tua/wali yang telah memberikan dukungan finansial untuk layanan yang telah dilaksanakan. Kami juga menyampaikan ucapan terima kasih kepada Universitas Notre Dame Australia, yang mendukung program ini melalui program kolaborasi di bawah BBK International, yang difasilitasi oleh Asosiasi Universitas Dunia untuk Pengembangan Masyarakat, Universitas Airlangga.

DAFTAR PUSTAKA

- Babbar, K., Martin, J., & Ruiz, C. (2022). Menstrual Health is a Public Health and Human Rights Issue. *The Lancet Public Health*, 7(1), e10–e11. DOI: [10.1016/S2468-2667\(21\)00212-7](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00212-7)
- Bharadwaj, S., & Patkar, A. (2004). Menstrual Hygiene and Management in Developing Countries: Taking Stock. *Junction Social*, 3(6), 1-20.
- Chandra-Mouli, V., & Patel, S. V. (2020). Mapping the Knowledge and Understanding of Menarche, Menstrual Hygiene and Menstrual Health Among Adolescent Girls in Low-and Middle-income Countries. *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*, 609-636. <https://doi.org/10.1186/s12978-017-0293-6>
- Das, P., Baker, K. K., Dutta, A., Swain, T., Sahoo, S., Das, B. S., Panda, B., Nayak, A., Bara, M., Bilung, B., Mishra, P. R., Panigrahi, P., Cairncross, S., & Torondel, B. (2015). Menstrual Hygiene Practices, WASH Access and the Risk of Urogenital Infection in Women from Odisha, India. *PLoS ONE*, 10(6), e0130777. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0130777>
- DeLuca, R. S. (2017). *The Hormone Myth: How Junk Science, Gender Politics, and Lies about PMS Keep Women Down*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Hadiningrat, J. K., Rustandi, Tiong, P., Dewi, S. R., Samad, A. W., Pratikno, Y., Santoso, R., Rony, Z. T., Hehamahua, A., Afiat, D. D., Ismail, D. H., Ghofar, A., Kadiman, S., & Samihardjo, I. (2023). *Manajemen Pelatihan*. Sukoharjo, Jawa Tengah: Pradina Pustaka.
- Hennegan, J., Shannon, A. K., Rubli, J., Schwab, K. J., & Melendez-Torres, G. J. (2019). Women's and Girls' Experiences of Menstruation in Low- and Middle-income Countries: A Systematic Review and Qualitative Metasynthesis. *PLoS Medicine*, 16(5), e1002803. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002803>
- Hennegan, J., Dolan, C., Steinfield, L., & Montgomery, P. (2018). A Qualitative Understanding of the Effects of Reusable Sanitary Pads and Puberty Education. *Reproductive Health*, 15(1), 185. <https://doi.org/10.1186/s12978-017-0339-9>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2021. Pusdatin Kemkes.go.id. Jakarta: Kemenkes RI. <https://www.kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2021>
- Masonbrink, A. R., Stancil, S., Reid, K. J., Goggin, K., Hunt, J. A., Mermelstein, S. J., Shafii, T., Lehmann, A. G., Harhara, H., & Miller, M. K. (2019). Adolescent Reproductive Health Care: Views and Practices of Pediatric Hospitalists. *Hospital pediatrics*, 9(2), 100-106. <https://doi.org/10.1542/hpeds.2018-0051>

- Parkinson, J., Courtney, R., & Edwards, B. (2024). Advancing Women's Health Equity and Empowerment: Exploring Period Poverty and Menstrual Hygiene. *Health Marketing Quarterly*, 41(3), 241-248. <https://doi.org/10.1080/07359683.2024.2403244>
- Plan International Indonesia. (2020). Menstrual Hygiene Management: A Study on Knowledge, Practices, and Challenges Faced by Girls and Women in Indonesia.
- Pokhrel, D., Bhattarai, S., Engård, M., Von Schickfus, M., Forsberg, B. C., & Biermann, O. (2021). Acceptability and Feasibility of Using Vaginal Menstrual Cups Among Schoolgirls in Rural Nepal: a Qualitative Pilot Study. *Reproductive Health*, 18(1), 20. <https://doi.org/10.1186/S12978-020-01036-0/TABLES/1>.
- Pythagoras, K. C. (2017). Personal Hygiene Remaja Putri Ketika Menstruasi. *Jurnal Promkes*, 5(1), 12-24. <https://doi.org/10.20473/jpk.V5.I1.2017.13-26>
- Rahzianta, R., & Hidayat, M. L. (2016). Pembelajaran Sains Model Service Learning Sebagai Upaya Pembentukan Habits of mind dan Penguasaan Keterampilan Berpikir Inventif. *Unnes Science Education Journal*, 5(1), 1128-1137.
- Sommer, M., Hirsch, J. S., Nathanson, C., & Parker, R. G. (2015). Comfortably, Safely, and Without Shame: Defining Menstrual Hygiene Management as a Public Health Issue. *American Journal of Public Health*, 105(7), 1302-1311. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302525>
- Shumie, Z. S., & Mengie, Z. A. (2022). Menstrual Hygiene Management Knowledge, Practice and Associated Factors Among School Girls, Northeast Ethiopia. *Plos one*, 17(7), e0271275. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0271275>.
- Sumpter, C., & Torondel, B. (2013). A Systematic Review of the Health and Social Effects of Menstrual Hygiene Management. *PloS one*, 8(4), e62004. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0062004>
- UNICEF. (2019). *Guidance on Menstrual Health and Hygiene*. New York: UNICEF; 2019.
- UNICEF Indonesia (2015). Menstrual Hygiene Management In Indonesia: Understanding Practices, Determinants And Impacts Among Adolescent School Girls. <https://archive.ids.ac.uk/>
- UNESCO. (2019). International Technical Guidance on Sexuality Education: an Evidence-informed Approach. UNESCO Publishing. <https://www.unesco.org/>