



Kurikulum
Merdeka

MERDEKA
BELAJAR

Merdeka
Mengajar

SMP1
NEGERI
PASURUAN

<> Smart <> Educative <> Healthy <> Adaptive <> The best

MKM | MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI



Apa itu MENSTRUASI?

Menstruasi adalah keluarnya darah dari alat kelamin perempuan. Menstruasi merupakan tanda bahwa perempuan sudah menginjak dewasa. Menstruasi pada perempuan terjadi mulai usia 10-15 tahun.

Menstruasi adalah proses normal yang dialami perempuan dewasa.

Laki-laki tidak boleh mengejek perempuan yang sedang menstruasi, justru harusnya membantu perempuan yang sedang menstruasi!

Bagaimana Cara Menjaga Kebersihan Selama Menstruasi?



Cuci bersih pembalut yang sudah dipakai dan masukkan ke dalam kantong plastik.



Pembalut sebaiknya diganti setiap 4-5 jam sekali.



Buanglah pembalut yang sudah dipakai ke tempat sampah. Jangan buang pembalut ke WC!



Mandi 2 kali sehari untuk menjaga kebersihan dan kesegaran tubuh.



Apabila menggunakan pembalut cuci ulang, cuci pembalut tersebut setelah digunakan.



Selalu cuci tangan pakai sabun sebelum dan sesudah mengganti pembalut.



Kurikulum
Merdeka

**MERDEKA
BELAJAR**

<> Smart <> Educative <> Healthy <> Adaptive <> The best

Merdeka
Mengajar

**SMP1
NEGERI
PASURUAN**

6

LANGKAH MENCUCI TANGAN DENGAN BENAR



Basahi kedua tangan seluruhnya dengan air bersih mengalir.



Gunakan sabun cuci tangan secukupnya.



Gosok sabun ke telapak tangan dan punggung tangan.



Bersihkan juga bagian kuku dan sela-sela jari.



Bilas kedua tangan dengan air bersih mengalir.



Keringkan kedua tangan menggunakan tisu/kain yang bersih.

WAKTU YANG TEPAT UNTUK MENCUCI TANGAN



Sebelum dan sesudah makan



Setelah buang air besar atau kecil



Saat keluar masuk dari ruang kelas



Setelah bersin atau batuk



Setelah menyentuh barang

GERAKAN SEKOLAH SEHAT | SMP NEGERI 1 PASURUAN