

## **BAB II**

### **SEJARAH, WACANA, DAN KESETARAAN GENDER MENGENAI MENSTRUASI DI INDONESIA**

Bagian ini menjelaskan mengenai bagaimana menstruasi tidak hanya dilihat sebagai sebuah fenomena biologis yang terjadi pada tubuh perempuan, namun juga sebagai sebuah fenomena sosial yang memiliki banyak keterkaitan dengan hal lain. Data dan sumber informasi yang lebih mendalam diperlukan untuk menjelaskan bagaimana menstruasi yang dialami perempuan ini dipahami dan dikomunikasikan di masyarakat. Di Indonesia, berbagai faktor seperti agama, kebudayaan, gender, atau kepercayaan tertentu membuat menstruasi dipahami sebagai sesuatu yang lebih dari pengalaman tubuh normal bagi seorang perempuan.

#### **2.1. Menstruasi sebagai Fenomena Biologis**

Secara klinis, menstruasi adalah proses keluarnya darah, lendir, dan sisa-sisa sel secara berkala yang berasal dari uterus dan terjadi secara rutin sepanjang hidup seorang perempuan hingga ia mengalami *menopause*, kecuali pada masa hamil dan menyusui (Jack, dalam Nuroniyah. 2019: 23). Setiap bulan, sebuah sel telur atau ovum tumbuh dalam tubuh perempuan. Sementara itu, sebuah darah dan jaringan terbentuk dalam rahim. Jika sel telur tersebut dibuahi maka ia akan berkembang menjadi janin yang menempel pada lapisan darah dan jaringan dalam rahim tersebut. Namun jika sel telur tidak dibuahi, maka sel telur tersebut akan mati. Sel telur, darah, dan jaringan yang berada dalam rahim ini kemudian akan terbuang keluar tubuh sebagai darah menstruasi (Margatan, dalam Nuroniyah. 2019: 23).

Menstruasi dialami oleh seorang perempuan mulai dari usia 9 tahun (paling muda) hingga 55 tahun (paling tua) setiap 28 hari sekali. Satu periode menstruasi dapat berlangsung selama paling cepat semalam dan paling panjang 15 hari. Di Indonesia, menstruasi biasanya dialami oleh perempuan berusia 13-15 tahun karena pengaruh iklim tropis (Saribanon. 2016: 18). Setiap perempuan

dapat mengalami menstruasi pertama di usia yang berbeda karena berbagai pengaruh baik yang berasal dari dalam tubuh seperti fisik dan gen, ataupun faktor dari luar seperti pengaruh iklim dan kesehatan lingkungan.

Ketika seorang perempuan mengalami menstruasi, maka akan terjadi beberapa perubahan dalam tubuhnya. Hal ini sering dikaitkan dengan PMS atau *Premenstrual Syndrome*, yaitu beberapa gejala yang sering dialami oleh perempuan ketika akan mengalami menstruasi seperti, pembengkakan pada payudara, ataupun rasa sakit di bagian tubuh dan juga pusing. Gejala-gejala tersebut timbul karena bertambahnya air yang disimpan dalam tubuh perempuan ketika akan mengalami menstruasi. Selain gejala-gejala tersebut, adapula gejala lain yang disebabkan oleh faktor psikologis seperti perubahan *mood*, depresi, dan juga kemalasan. Gejala ini dapat muncul karena retensi sodium, penipisan potassium, dan juga dimungkinkan karena turunnya tingkat gula darah secara spontan yang terjadi ketika perempuan akan mengalami menstruasi. (Nuroniya; 2019: 32-33). Selain gejala yang disebutkan diatas, banyak gejala lain yang dialami perempuan ketika akan menstruasi atau selama menstruasi, seperti munculnya jerawat, rasa sakit perut, dan nyeri di bagian pinggul. Gejala-gejala ini dialami secara berbeda-beda oleh seorang perempuan, seorang perempuan mungkin saja tidak merasakan gejala tersebut sama sekali sementara perempuan lain mengalami gejala tersebut dengan sangat buruk yang menyebabkan dirinya kesulitan untuk menjalankan kegiatan sehari-hari. Tidak jarang *Premenstrual Syndrome* atau PMS ini dijadikan alasan bagi seseorang untuk menganggap perempuan sebagai individu yang lemah dan juga menjadi bahan ejekan.

## **2.2. Sejarah Menstruasi**

Istilah menstruasi berasal dari bahasa Indo-Eropa, yaitu dari akar “*manas*” yang berarti sesuatu yang berasal dari dunia gaib kemudian menjadi makanan suci (*divine food*) yang telah diberkahi, kemudian mengalir dalam tubuh dan memberikan kekuatan jiwa serta fisik (Owen, dalam Nuroniya).

2019: 22). Dalam bahasa Latin, kata menstruasi berasal dari “*menstruus*” yang berarti bulan (Sanchez. 2012: 373).

Sejak zaman dahulu, perempuan sudah mengalami menstruasi karena ini adalah sebuah proses normal dalam tubuh. Meski begitu, bagaimana cara perempuan menghadapi menstruasi ini tentu saja berbeda seiring berjalannya waktu. Sebelum ditemukannya pembalut, perempuan di zaman dahulu menggunakan kain agar darah menstruasi yang keluar tidak berceceran. Dilansir dari CNN Indonesia, perempuan pada jaman Yunani Kuno perempuan menggunakan rumput, kertas, kapas, wol, dan kain yang diselipkan pada pakaian dalam. Kemudian pada tahun 1888, *sanitary belt* muncul sebagai pembalut komersial dengan ikat pinggang dan terhubung dengan bantalan kapas atau kain sekali pakai. Tahun 1937, *menstrual cup* dipatenkan. Di tahun ini pulalah, perempuan mulai menggunakan tampon dan kain yang dapat dicuci dan dipakai lagi. Barulah di tahun 1970, pembalut sekali pakai muncul dan hingga kini menjadi salah satu produk sanitasi menstruasi yang paling umum ditemui dan digunakan di negara Indonesia (<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190412232255-255385915/nu-kilan-sejarah-pembalut-masa-ke-masa> Diakses 25 April 2021 pukul 16.10 WIB)



*Gambar 2.1*

*Sanitary belt yang digunakan pada tahun 1888*

(<http://www.mum.org/hoosier.htm> Diakses 26 April pukul 04.46 WIB)

Selain cara mengatasi darah menstruasi yang keluar dari tubuh, bagaimana menstruasi dimaknai juga mengalami perubahan seiring berjalannya waktu. Sejak dahulu, menstruasi seringkali dalam budaya dan sejarah seringkali dikaitkan dengan hal-hal mistis karena beberapa alasan, seperti kedatangannya setiap satu bulan sekali yang kemudian dikaitkan dengan kalender lunar. Selama masa medieval di Eropa, atau kurang lebih pada abad ke-15, muncul kepercayaan bahwa menstruasi menghambat tanaman untuk tumbuh, dapat membuat cermin menjadi buram, dan membuat besi dan perunggu berkarat. Pada zaman tersebut, juga muncul kepercayaan bahwa perempuan yang sedang menstruasi dapat membuat makanan yang sedang dipersiapkan membusuk, peralatan dapur rusak, tumbuhan menjadi layu, dan jika ada perempuan menstruasi yang berada di dekat orang sakit, maka sakitnya akan menjadi semakin buruk (Sanchez. 2012: 374).

Pada abad ke-17 di Prancis, darah menstruasi seorang perempuan yang belum melahirkan dipercaya dapat memadamkan api, tidak peduli seberapa besar api tersebut (Sanchez. 2012: 374). Kepercayaan seperti ini mungkin sudah tidak ditemui lagi dalam masa sekarang, namun bukan berarti hal-hal mistis mengenai menstruasi tidak lagi muncul. Hingga saat ini, menstruasi masih sering dikaitkan dengan hal-hal yang kotor, perlu disucikan, dan juga di jauhi. Meskipun informasi dan edukasi mengenai menstruasi sebagai sebuah fenomena biologis sudah dapat diakses di masa sekarang, menstruasi masih dipertahankan dalam *personal setting* sebagai sebuah isu yang tabu (Sanchez. 2012: 375).

### **2.3. Menstruasi dan Gender**

Menstruasi sering dikaitkan dengan hal-hal negatif dan dianggap sebagai sebuah hal yang tabu untuk didiskusikan, bahkan hingga sekarang. Kata “tabu” sendiri memiliki keterkaitan dengan menstruasi. Kata tabu berasal dari Polynesia; “*tapua*” yang memiliki dua arti, yaitu “sakral” dan “aliran menstruasi”. Kata *tapua* yang merupakan asal dari terbentuknya kata tabu ini sering dikaitkan dengan ritual pembatasan menstruasi yang terjadi secara

berbeda-beda di setiap tempat ([https://www.period.media/facts\\_figures/origin-word-taboo/](https://www.period.media/facts_figures/origin-word-taboo/) Diakses 26 April 2021 pukul 00.36 WIB).

Kata “*vulva*” dan “*womb*” juga memiliki keterkaitan dengan bagaimana patriarki melihat perempuan dan tubuhnya. Kata *vulva* adalah bahasa Latin untuk rahim, namun arti etimologis dari kata tersebut adalah “*wrapper*” atau pembungkus, yang dimaksudkan sebagai pembungkus janin. Sedangkan “*vagina*” adalah bahasa Latin yang berarti “*sheath*” atau sarung pembungkus pedang, yang dalam hal ini adalah penis. Etimologi dari kata-kata ini mendefinisikan tubuh perempuan sebagai pelengkap, yang berguna untuk janin dan penis, dan bukan untuk tubuh perempuan itu sendiri. Hal ini berkaitan dengan bagaimana dalam pemikiran feminis, perempuan adalah sebagai “*the others*” atau kaum liyan—keberadaannya maupun keberadaan tubuhnya adalah untuk laki-laki (<https://aninjusticemag.com/how-period-taboo-hinders-gender-equality-8ea0c55138c3#:~:> Diakses 22 April pukul 13.45 WIB).

Kata-kata yang berkaitan dengan tubuh perempuan dan menstruasi tersebut menggambarkan bagaimana keberadaan seorang perempuan tidak dimaknai sebagai seorang individu, namun sebagai pelengkap bagi kaum dominan, yaitu laki-laki. Di tahun 2015, WaterAid bertanya kepada 2000 orang tentang perbedaan apa yang akan terjadi jika menstruasi dialami oleh laki-laki. Setiap satu dari lima orang yang ditanyai percaya bahwa jika menstruasi dialami oleh seorang laki-laki, maka hal tersebut akan dianggap sebagai tanda maskulinitas; kedatangan pertamanya akan dirayakan, dan juga akan muncul simbol atau emoji baru untuk mengekspresikan menstruasi di media sosial. Satu dari empat orang berpendapat bahwa jika laki-laki mengalami menstruasi, maka pakaian olahraga berwarna putih akan dilarang beredar (<https://www.weforum.org/agenda/2015/05/why-tackling-the-stigma-around-menstruation-is-key-to-gender-equality/> Diakses 22 April pukul 14.00 WIB). Gloria Steinem, seorang feminis Amerika menuliskan bahwa jika menstruasi dialami oleh laki-laki dan bukan oleh seorang perempuan, maka yang terjadi

adalah; “menstruasi merupakan sesuatu yang membuat iri, pantas, dan sebuah kejadian yang menunjukkan maskulinitas.” (dalam Guterman. 2007: 5).

Di beberapa daerah di Bali, seorang laki-laki diwajibkan untuk menjalani pensucian diri yang dilakukan setiap enam bulan sekali untuk mengusir energi-energi jahat, sementara perempuan tidak diwajibkan untuk melakukan proses ini karena perempuan dianggap sudah membersihkan diri setiap satu bulan sekali, yaitu setelah periode menstruasi mereka berakhir. Salah satu contoh ini menunjukkan bahwa hal-hal negatif yang ada pada tubuh laki-laki bisa saja berasal dari luar, sedangkan hal-hal negatif pada perempuan berasal dari tubuhnya sendiri—darah menstruasinya (Pedersen. 2002: 307).

Secara historis, perempuan seringkali tidak dilibatkan dalam riset dan percobaan medis. Berbagai pengetahuan mengenai tubuh manusia hingga saat ini sebagian besar berdasarkan pada studi yang dilakukan ke tubuh laki-laki. Menstruasi seringkali dijadikan alasan mengapa hal tersebut terjadi, dengan ketakutan jika menstruasi dan hormon perempuan yang mengalami perubahan saat menstruasi tersebut dapat mempengaruhi hasil penelitian sebagai alasan (<https://aninjusticemag.com/how-period-taboo-hinders-gender-equality8ea0c55138c3> Diakses 22 April pukul 13.45 WIB). Pada kenyataannya, hasil dari riset ataupun penelitian medis—yang sebagian besar dilakukan pada tubuh laki-laki—berupa obat-obatan maupun cara pengobatan akan disebarluaskan, termasuk kepada perempuan tanpa menyelidiki secara lebih mendalam mengenai dampak buruk yang mungkin saja terjadi.

Ketika seorang perempuan memasuki usia pubertas—pada saat ini ia akan mengalami menstruasi pertamanya—maka ekspektasi yang akan ditetapkan kepadanya adalah mengenai kesucian seksual dan kepatuhan sosial sementara anak laki-laki yang mengalami pubertas akan dihadapkan pada tekanan untuk menunjukkan kejantanan dan *manhood* mereka melalui penaklukan seksual (Marni, dalam Greetz. 2016: 6). Kedua ekspektasi yang diberikan pada perempuan maupun laki-laki pada masa pubertas ini tentu memiliki efek atau dampak positif maupun negatif. Namun berdasarkan riset,

perempuan satu setengah hingga dua kali lebih potensial di diagnosis mengalami gangguan depresi setelah permulaan masa pubertas (Patel, dalam Greetz. 2016: 7).

## **2.4. Menstruasi di Indonesia**

Selain sebagai sebuah kejadian biologis, menstruasi di Indonesia seringkali dikaitkan dengan berbagai faktor seperti agama, budaya, hingga ekonomi. Bagian ini akan menjelaskan mengenai konteks menstruasi di Indonesia.

### **2.4.1. Agama**

Di Indonesia, menstruasi seringkali dikaitkan dengan kepercayaan-kepercayaan atau ritual tertentu. Kepercayaan-kepercayaan tersebut erat hubungannya dengan agama dan kebudayaan yang ada dan tumbuh di Indonesia. Kepercayaan agama-agama mengenai menstruasi ini seringkali lebih banyak dikomunikasikan ketika membahas menstruasi dibandingkan dengan menstruasi sebagai sebuah fenomena biologis yang terjadi pada tubuh perempuan.

Mayoritas penduduk Indonesia adalah pemeluk agama Islam, dengan jumlah penganut mencapai 207 juta penduduk (<https://indonesia.go.id/profil/agama> Diakses pada 26 April 2021 pukul 03.59 WIB). Menstruasi sendiri disebutkan dalam Al-Qur'an sebagai kitab umat muslim. Menstruasi ini disebut dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 222 yang jika diartikan seperti berikut (Guterman. 2007: 3)

*"Mereka bertanya kepadaMu (Muhammad) tentang darah haid (menstruasi), katakanlah: haid itu adalah kotoran, maka jauhkanlah istri yang sedang haid (menstruasi) dan jangan dekati sehingga mereka sudah suci, perlakukanlah mereka apa yang telah dianjurkan Allah pada kamu. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang taubat dan suci,"*

Dari potongan ayat tersebut, dapat dilihat bahwa menstruasi sebagai sebuah “kotoran” yang perlu di jauhi sampai menstruasi sendiri itu berakhir—saat perempuan kembali dianggap sebagai seseorang yang suci. Dari ayat tersebut, kemudian masyarakat di Indonesia yang beragama Islam seringkali mengkaitkan menstruasi sebagai hal yang kotor dan tidak suci.

Berdasarkan ayat tersebut, beberapa aturan atau larangan diterapkan kepada perempuan beragama Islam yang sedang menstruasi, diantaranya seperti larangan untuk beribadah yang termasuk shalat, puasa, tawaf, menyentuh atau membaca kitab suci Al-Qur’an, larangan untuk memasuki masjid sebagai tempat ibadah, dan juga larangan untuk bersuci (Nurowiyah. 2019: 78-88). Pada ajaran Islam, seorang perempuan memiliki kewajiban untuk melakukan “mandi junub” atau mandi wajib untuk membersihkan diri perempuan agar ia bisa melakukan kegiatan keagamaan lagi setelah menstruasi berakhir.

Menstruasi tidak disebutkan secara eksplisit dalam agama Kristiani, sehingga berbeda dengan kepercayaan yang ada di agama Islam, perempuan beragama Katolik maupun Protestan di Indonesia umumnya tetap dapat melaksanakan kegiatan ibadah di saat menstruasi. Sementara dalam agama Hindu, perempuan yang sedang menstruasi dilihat sebagai seseorang yang “*impure*”, “*polluted*” atau di beberapa tempat dianggap sebagai sebuah “*curse*”. Ketidaksucian ini hanya berlangsung selama menstruasi, dan perempuan akan kembali lagi menjadi suci setelah menstruasinya terakhir (Guterman. 2007: 4).

Menstruasi dalam agama Buddha dilihat secara umum sebagai sebuah peristiwa ekskresi alamiah yang harus dijalani oleh seorang perempuan, tidak kurang dan tidak lebih (Buddha Dharma Education Association, dalam Guterman. 2007: 4). Meskipun begitu, masih muncul kepercayaan tertentu yang mengkaitkan menstruasi dengan hal-hal mistis. Perempuan yang sedang mengalami menstruasi dalam agama Buddha dipercaya bahwa ia kehilangan Qi (sering dibaca sebagai chi; adalah bagian



dari semua hal yang ada, sebuah “*life force*” atau energi spiritual) dan juga ada kepercayaan dalam agama Buddha bahwa hantu dapat mengonsumsi darah; perempuan yang sedang menstruasi kemudian dianggap mengundang hantu, yang kemudian membawa bahaya bagi dirinya sendiri dan orang lain (Guterman. 2007: 4).

Meskipun setiap agama memiliki kepercayaan dan kitab masing-masing, dapat dilihat bahwa setiap agama memiliki kesamaan, yaitu menstruasi dilihat sebagai sesuatu yang negatif, tidak suci, dan juga larangan untuk melakukan kegiatan religi atau beribadah. Hal ini mampu membuat perempuan merasa terisolasi karena statusnya sebagai seseorang yang “tidak suci” selama mengalami menstruasi, terlebih ketika mereka dilarang memasuki tempat beribadah seperti candi atau kuil (Guterman. 2007: 5).

#### **2.4.2. Budaya**

Indonesia adalah negara dengan berbagai macam budaya yang kaya dan berbeda-beda. Akan ada kepercayaan yang berbeda-beda pula dalam setiap budaya tersebut, termasuk yang berkaitan dengan menstruasi. Dari berbagai sumber bacaan yang diperoleh, berdasarkan kepercayaan yang ada dalam budaya-budaya di Indonesia, menstruasi seringkali dianggap sebagai sesuatu yang perlu dirayakan, atau sebaliknya, yaitu perlu dihindari dan dianggap sebagai gangguan atau polusi. Selain itu, menstruasi juga sering dikaitkan sebagai tanda kedewasaan dari seorang anak perempuan.

Salah satu kepercayaan yang adalah mengenai bagaimana menstruasi dipahami di Bali. Hal yang paling mudah ditemui adalah larangan bagi perempuan yang sedang menstruasi untuk memasuki wilayah candi atau kuil. Di Bali, perempuan yang sedang mengalami menstruasi dilarang untuk memasuki dapur untuk memasak atau melakukan hal lain, bahwa perempuan harus tidur di tempat yang berbeda—bahkan mungkin di rumah yang berbeda—dan memisahkan baju yang ia kenakan ketika menstruasi dari baju lain. Perempuan yang sedang mengalami menstruasi

dan darah menstruasi di Bali dianggap sebagai sesuatu yang tercemar (*sebel*). Pencemaran ini tidak hanya pada tubuh perempuan, namun juga kepada keluarga, laki-laki, bahkan hingga desa yang dianggap sebagai sesuatu yang tidak suci. Ketika seorang perempuan selesai menstruasi, maka ia diwajibkan untuk mencuci rambutnya (*mesisik mambu*) dan menerima air suci (*tirta penglukatan*) sebelum akhirnya ia kembali menjadi perempuan yang normal dan bersih (Pedersen. 2002: 304-305).

Pada kasus tertentu, jika seorang perempuan di Bali mengalami menstruasi di waktu yang sama dengan ritual keluarga, maka ia akan ditempatkan di tumpukan tempat sampah dan akan disiram dengan air suci sebagai sebuah simbol penyucian. Hal ini karena menstruasi yang datang di hari yang sama dengan sebuah ritual dilaksanakan dianggap sebagai sesuatu yang salah dan perempuan tersebut dianggap kurang beruntung—atau bahkan korban dari sebuah magis. Ritual penyucian dengan pemberian air suci di atas tumpukan sampah tersebut dilakukan dengan harapan bahwa menstruasi tidak akan datang lagi di hari ritual-ritual dilaksanakan (Pedersen. 2002: 305). Meskipun begitu, menstruasi pertama yang dialami oleh seorang perempuan di Bali juga dinyatakan sering menjadi hal yang dirayakan.

Di Maluku, terdapat kepercayaan lain mengenai menstruasi. Di Pulau Seram, seorang perempuan yang menstruasi akan tinggal di gubuk khusus, kemudian dilarang untuk mengonsumsi makanan dalam jumlah banyak dan diwajibkan untuk mandi di sumber air yang terlarang bagi laki-laki. Suku Haululu yang tinggal di Pulau Seram ini merasa bangga akan ritual tersebut, karena ritual ini dianggap sebagai sesuatu yang melindungi mereka dan menjauhkan mereka dari bahaya (Hoskins. 2002: 317). Sedangkan suku Kodi di Sumba menyimpan menstruasi yang mereka alami sebagai sebuah rahasia. Darah menstruasi dipercayai memiliki keterkaitan dengan fertilisasi, aborsi, dan penyakit kelamin yang merupakan bagian dari dunia gaib yang hanya dapat diatasi oleh seorang perempuan (Hoskins. 2002: 317). Selain dua suku tersebut, kepercayaan mengenai menstruasi

juga muncul di Suku Naulu yang berada di Maluku Tengah. Perempuan di Suku Naulu akan mengalami sebuah upacara adat yang disebut sebagai ritual Pinamou untuk merayakan menstruasi pertama mereka. Pada ritual ini, seorang perempuan akan diasingkan dalam sebuah rumah khusus bernama Posune, meratakan gigi mereka, membersihkan diri, memakai pakaian adat, dan kemudian diakhiri dengan pemandian terakhir serta pesta. Ketika ritual ini sudah selesai, maka perempuan tersebut akan dianggap sah sebagai perempuan dewasa di desa tersebut (Tanahitumesseng, et al. 2017: 8). Ketika ritual ini berlangsung, maka perempuan tersebut dilarang untuk mandi, bergaul, bersekolah, bermain, beraktifitas diluar Posune, dan keberadaannya dalam Posune tersebut juga dianggap sebagai sebuah aib dan dapat membawa malapetaka bagi orang lain (Tanahitumesseng, et al. 2017: 10). Seorang perempuan yang menolak untuk tinggal dalam Posune selama menstruasi pertamanya akan dikenai denda.

Suku Buli yang mendiami Pulau Halmahera menyebut menstruasi sebagai “*to see blood*” yang menjadi bukti dari absen kehidupan dan pemborosan sumber daya yang dilihat dari sudut pandang laki-laki. Karena itu, menstruasi dianggap lebih benefisial jika terjadi secara tidak teratur dan jarang (Bubandt. 2004: 257). Sedangkan di Sulawesi Selatan, ketika seorang perempuan mengalami menstruasi pertamanya, maka hal ini akan dirayakan. Meskipun begitu, menstruasi masih dipercayai sebagai sesuatu yang memalukan dan tabu untuk didiskusikan (Davis, et al. 2018: 5).

Di Suku Jawa, terdapat salah satu tradisi yang masih bisa ditemui hingga sekarang, yaitu orangtua perempuan yang mengalami menstruasi pertama kali akan membagikan bubur merah kepada tetangga sekitarnya sebagai tanda bahwa anak perempuannya sudah dewasa. Sedangkan di Minahasa, menstruasi pertama di Minahasa dianggap sebagai sebuah ungkapan rasa syukur yang akan diperingati dalam sebuah upacara adat Monodaega. Pada upacara adat ini, perempuan akan ditindik dan dipasang anting-anting di telinganya sebagai tanda kedewasaan (<https://www.good>

[newsfromindonesia.id/2019/09/05/tradisi-unik-di-indonesia-untuk-anak-perempuan-yang-pertama-haid](https://newsfromindonesia.id/2019/09/05/tradisi-unik-di-indonesia-untuk-anak-perempuan-yang-pertama-haid) Diakses 26 April 2021 pukul 02.36 WIB).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh beberapa ahli dan Kementerian Kesehatan Indonesia di tahun 2018 menunjukkan bahwa kepercayaan tertentu mengenai menstruasi ini masih terus dipegang oleh perempuan di daerah tertentu. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa perempuan di Sulawesi Selatan dan Papua percaya bahwa menstruasi adalah sebuah hal tabu untuk di diskusikan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa masih adanya kepercayaan bahwa seorang perempuan yang sedang mengalami menstruasi dianggap “*unclean*” atau kotor Papua, Jawa Timur, Nusa Tenggara Timur, dan Sulawesi Selatan (Davis, et al. 2018: 5).

Bagaimana menstruasi dipercayai sebagai sesuatu yang *unclean* atau kotor, perlu disembunyikan, atau dijauhi karena budaya yang ada di Indonesia tentu membawa dampak yang tidak baik bagi seorang perempuan. Siswa perempuan di Indonesia yang percaya bahwa menstruasi adalah sesuatu yang kotor, rahasia, dan tabu cenderung lebih sering membolos sekolah dibandingkan siswa perempuan yang tidak menganggap menstruasinya sebagai suatu hal yang negatif (Davis, et al. 2018: 9). Hal ini juga dibuktikan dari hasil riset yang dilakukan oleh UNICEF di Indonesia di tahun 2015 yang menemukan bahwa satu dari enam anak perempuan memilih untuk tidak masuk sekolah ketika mengalami menstruasi (<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20170526/5821018/manajemen-kebersihan-menstruasi-perlu-dipahami/> Diakses 6 Mei 2021 pukul 23.45 WIB).

Jika hal ini terus menerus terjadi dalam setiap bulan, maka bukan hal yang tidak mungkin bahwa hal ini akan mempengaruhi pendidikan yang diperoleh seorang siswa perempuan di sekolah. Ketidakhadiran siswa perempuan karena menstruasi ini dapat membawa hasil yang kurang baik yaitu menurunnya performa di sekolah, *drop-out*, dan menurunnya pencapaian pendidikan, yang secara berkepanjangan dapat membawa

konsekuensi terhadap kesetaraan gender, ekonomi, dan kesehatan (Davis, et al. 2018: 2).

### 2.4.3. Ekonomi

Dalam *low and middle-income countries*, perempuan dapat mengalami tantangan tersendiri ketika menghadapi menstruasi. Kurangnya edukasi dan pengetahuan mengenai menstruasi, sulitnya akses untuk mendapatkan alat sanitasi seperti pembalut, berkembangnya tabu mengenai menstruasi, dan buruknya fasilitas air, sanitasi, dan higienisitas adalah tantangan-tantangan umum yang berdampak negatif pada pendidikan, pekerjaan, kesehatan, maupun secara psikologis (Davis, et al. 2018: 2).

WASH atau *Water, Sanitation, and Hygiene* adalah kesediaan air bersih dan toilet yang higienis (<https://www.unicef.org/wash> Diakses 26 April 2021 pukul 14.58 WIB). WASH ini berkaitan dengan menstruasi, terutama di kalangan siswa perempuan yang masih bersekolah, karena mereka harus mengatasi menstruasi yang mereka alami di sekolah. Di Indonesia, fasilitas WASH di sekolah masih menjadi sebuah masalah yang belum terselesaikan. Banyak sekolah-sekolah di Indonesia yang masih belum memiliki toilet yang layak. Hal ini membuat siswa perempuan yang mengalami menstruasi di sekolah kesulitan untuk mendapatkan air bersih atau toilet yang terjamin privasinya ketika ia mengganti pembalut. Di tahun 2016, Kementerian Budaya dan Pendidikan Indonesia melaporkan bahwa dari 190.000 sekolah dasar, hanya satu dari lima sekolah yang toiletnya berfungsi dengan baik. Dari hasil riset pada tahun 2018, siswa di Nusa Tenggara Timur dan Papua mengalami buruknya MHM (*Menstrual Hygiene Management*), sehingga mereka tidak bisa mengatasi menstruasi yang dialami di sekolah dengan baik karena fasilitas toilet di sekolah yang buruk. Hal ini juga terjadi pada siswa-siswa perempuan yang berada di Jawa Timur (Davis, et al. 2018: 2-7).

Tidak adanya fasilitas WASH yang memadai di sekolah-sekolah di Indonesia berakibat buruk bagi perempuan, yaitu siswa perempuan akan mengalami perundungan atau *bullying*. Hal ini ditunjukkan dari survei yang

dilakukan oleh Plan International di sembilan sekolah di Indonesia pada tahun 2018, dengan hasil bahwa 39% siswa perempuan yang mengalami menstruasi mengalami *bullying* di sekolah (<https://www.republika.co.id/berita/psf6wm428/siswi-menstruasi-kerap-alami-perundungan> Diakses 6 Mei 2021 pukul 16.30 WIB). *Bullying* pada siswa perempuan ini cenderung dilakukan oleh siswa laki-laki yang kemudian membuat siswa perempuan malu dan urung masuk ke sekolah (<https://republika.co.id/berita/pendidikan/education/17/04/13/ooc97z335-satu-dari-enam-siswi-tidak-masuk-sekolah-saat-menstruasi> Diakses 6 Mei 2021 pukul 23.23 WIB). *Bullying* ini terjadi karena ketika seorang perempuan mengalami menstruasi di sekolah yang tidak menyediakan fasilitas WASH layak, darah menstruasi mereka akan “tembus” ke seragam yang sedang mereka pakai. Pada akhirnya, hal ini membuat siswa perempuan memilih untuk membolos sekolah ketika menstruasi—yang kemudian dapat berdampak buruk pada pendidikannya. Jika seorang perempuan membolos sekolah karena menstruasi yang ia alami, maka ia akan memperoleh edukasi yang lebih sedikit dibandingkan siswa laki-laki yang tidak perlu membolos karena mereka tidak mengalami menstruasi.

Di Indonesia, pembalut menjadi alat sanitasi yang paling mudah ditemui dan digunakan untuk mengatasi menstruasi yang dialami oleh seorang perempuan. Pembalut di Indonesia dijual dengan berbagai macam harga, mulai dari yang dijual dalam kemasan sachet berisi satu pembalut dengan harga seribu atau dua ribu rupiah, sampai yang dijual dengan harga kurang lebih tigapuluh atau empatpuluh ribu untuk satu kemasan berisi kurang lebih sepuluh pembalut.

Bagi seorang perempuan, pembalut, tampon, ataupun *menstrual cup* adalah sebuah kebutuhan yang wajib. Hal ini karena perempuan tidak bisa mengatur menstruasinya—menstruasi yang ia alami akan terus berlangsung setiap bulan, entah seorang perempuan memiliki kemampuan untuk membeli produk menstruasi pada bulan itu atau tidak.

Meski begitu, tidak semua perempuan memiliki akses untuk membeli produk-produk menstruasi tersebut, terlebih dengan adanya komersialisasi produk menstruasi yang membawa keuntungan bagi pihak-pihak tertentu. Darah menstruasi yang hadir setiap bulan menyediakan berbagai pilihan komersial yang berisi pesan bagaimana perempuan seharusnya mengatasi menstruasi yang mereka alami dengan “keren” (<https://sciencenorway.no/gender-health-reproductive-health/menstrual-capitalism-a-lot-of-people-profit-from-your-monthly-menstruation/1753163> Diakses 18 Mei 2021 pukul 23.57 WIB). Di Indonesia sendiripun, pembalut dijual dengan berbagai jenis yang memamerkan berbagai keunggulan—bahkan, kadang dengan membawa kelebihan seperti “wangi daun sirih”, atau “kesegaran mint” karena darah menstruasi dianggap sebagai sesuatu yang bau dan mengganggu. Setiap produk menstruasi yang dibekali dengan keunggulan-keunggulan tersebut akan dijual dengan harga yang lebih tinggi, yang berarti bahwa hal tersebut juga akan membawa profit atau keuntungan yang lebih tinggi bagi pihak tertentu. Faktanya, hingga saat ini tidak ada bukti ilmiah yang menyebutkan bahwa kandungan daun sirih maupun mint dalam pembalut mampu memberikan efek yang lebih baik bagi menstruasi yang dialami oleh perempuan (<https://cantik.tempoco/read/1345818/pembalut-herbal-atasi-bau-darah-haid-amankah-untuk-kesehatan> Diakses 18 Mei 2021 pukul 23.10 WIB). Menstruasi yang dialami oleh seorang perempuan digunakan menjadi sebuah peluang bisnis untuk mendapatkan keuntungan bagi pihak-pihak tertentu.

Berdasarkan riset yang dilakukan oleh Oloruntoba di Statista, Indonesia menempati peringkat ke-5 negara dengan keuntungan terbesar dari pasar produk menstruasi sedunia. Pasar produk *menstrual hygiene* di Indonesia dalam setahun kurang lebih menghasilkan *revenue*—laba bersih—sebesar 1.211.000.000 USD atau sekitar 17.438.400.000.000 rupiah (<https://www.statista.com/forecasts/758680/revenue-of-the-feminine-hygiene-market-worldwide-by-country> Diakses 18 Mei pukul 23.32 WIB).

Dilansir dari BBC Indonesia, perempuan di Indonesia menghabiskan 1,7% dari pendapatannya untuk membeli produk-produk yang berkaitan dengan menstruasi, 20% lebih tinggi dibandingkan yang terjadi di negara-negara lain. Angka ini berarti rata-rata perempuan di Indonesia kurang lebih menghabiskan 16,9 juta selama hidupnya untuk membeli produk-produk menstruasi. Sebagai perbandingan, rata-rata keluarga di Indonesia menghabiskan 2,9% pendapatan setiap bulan untuk pendidikan anak-anaknya. Hal ini berarti bahwa uang yang dikeluarkan oleh seorang perempuan untuk manajemen menstruasinya tidak jauh berbeda dari biaya yang dikeluarkan oleh sebuah keluarga untuk membiayai pendidikan anaknya (<https://www.bbc.com/indonesia/majalah-47411500> diakses 23 April pukul 11.42).

Jumlah tersebut sama sekali bukan jumlah yang kecil, terutama bagi perempuan yang berada di status ekonomi yang rendah. Satu hal yang menjadi penting adalah, bahwa menstruasi akan terus terjadi secara rutin dalam hidup perempuan, dan hal ini berarti bahwa adanya gejolak ekonomi seperti apapun tidak akan merubah fakta bahwa perempuan akan tetap membutuhkan dan membeli pembalut setiap bulannya.

Produk menstruasi adalah sebuah kebutuhan wajib, namun komersialisasinya ini menimbulkan masalah ekonomi bagi perempuan. Tidak semua perempuan di Indonesia memiliki kemampuan untuk membeli pembalut. Akibatnya, mereka tidak menggunakan pembalut sebagai salah satu alat sanitasi untuk menstruasi dan menggunakan bahan lain yang mungkin saja berbahaya bagi kesehatan. Begitu pula dengan buruh perempuan di Indonesia yang mengalami ketidaksetaraan karena peraturan pemerintah yang menghentikan bantuan pembalut—disaat yang sama, pemerintah masih memberikan bantuan alat cukur bagi buruh laki-laki secara rutin.

Disebutkan, tujuh dari sepuluh perempuan muda Indonesia yang tinggal di pelosok seperti di desa Pulauraman, Jambi tidak mampu membeli pembalut untuk mengatasi menstruasi mereka (<https://seleb.tempo.co/read/>



[1454807/hari-kartini-najwa-shihab-bantu-perempuan-produksi-pembalut-ramah-lingkungan](#) Diakses 6 Mei 2021 pukul 15.27 WIB). Hal ini kemudian menyebabkan perempuan tidak bisa mengatasi menstruasi yang dialami secara higienis. Permasalahan ekonomi juga dialami oleh buruh perempuan yang ada di Indonesia. Bagi pekerja buruh dengan penghasilan yang hanya sesuai dengan UMR (Upah Minimum Regional), menghabiskan jutaan rupiah untuk membeli pembalut tentu saja bukan hal yang mudah untuk dilakukan. Namun yang terjadi adalah, bahwa pada Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia No. 18 Tahun 2020 tentang Kebutuhan Hidup Layak bantuan pembalut yang sebelumnya diberikan kepada buruh perempuan justru diganti dengan korek kuping atau *cotton bud* (<https://www.jawapos.com/surabaya/19/11/2020/bantuan-pembalut-diganti-cotton-bud-buruh-perempuan-tuntut-umk-naik/> Diakses 6 Mei 2021 pukul 15.37 WIB).

Sebelumnya, peraturan tersebut memberikan pembalut isi 10 sebanyak 1 set untuk buruh perempuan dan alat cukur untuk buruh laki-laki (berdasarkan Peraturan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi Republik Indonesia No. 13 Tahun 2012). Namun pada tahun 2020, peraturan tersebut mengalami perubahan, yaitu bantuan pembalut bagi perempuan ditiadakan, sementara bantuan alat cukur untuk laki-laki tetap diberikan. Seorang buruh perempuan harus membeli kebutuhan pembalutnya sendiri dengan gaji yang tidak seberapa, sementara seorang buruh laki-laki tidak perlu mengeluarkan rupiah lagi untuk membeli alat cukur karena hal tersebut sudah disediakan oleh pemerintah.



Gambar 2.2

*Buruh perempuan dalam demonstrasi di Kawasan Patung Kuda, Jakarta  
November 2020.*

(<https://www.merdeka.com/foto/peristiwa/1243050/20201116160118-aksi-gabungan-ikatan-buruh-indonesia-dengan-membawa-pembalut-wanita-001-nirmatullah-efendi.html> Diakses 6 Mei 2021 pukul 15.53 WIB)

#### **2.4.4. Mitos dan Kepercayaan yang Berkembang**

Selain hal-hal yang disebutkan diatas, menstruasi yang dialami oleh perempuan seringkali juga dikaitkan dengan kepercayaan-kepercayaan atau mitos tertentu yang terkadang sulit untuk ditemukan asal-usulnya. Meski begitu, mitos-mitos mengenai menstruasi ini tertanam secara kuat di masyarakat dan seringkali masih dipercayai walaupun sudah banyak pembuktian bahwa mitos ini bukanlah sesuatu yang benar.

Ada beberapa mitos mengenai menstruasi yang berkembang di Indonesia dan masih sering terdengar dalam diskusi hingga kini. Beberapa mitos tersebut diantaranya adalah; perempuan yang sedang menstruasi tidak boleh olahraga dan berenang, rasa nyeri menyakitkan yang dialami saat menstruasi adalah hal yang normal terjadi, serta tampon dapat “hilang” di vagina ketika digunakan (<https://www.cosmopolitan.co.id/article/read/7/2020/21229/7-mitos-terpopuler-soal-menstruasi-yang-sering-kamu->

[dengar](#) Diakses 23 April pukul 12.09 WIB). Mitos ini merupakan salah satu alasan mengapa tampon lebih jarang digunakan di Indonesia.

Selain mitos-mitos tersebut, ada mitos lain berkaitan dengan menstruasi yang juga masih banyak dipercayai di Indonesia; darah menstruasi adalah darah yang kotor, perempuan tidak boleh keramas ketika menstruasi, tidak boleh minum-minuman dingin atau es ketika menstruasi karena dapat menyebabkan darah membeku atau menggumpal, serta konsumsi soda yang dipercaya dapat memperlancar menstruasi (<https://hot.liputan6.com/read/3970646/6-mitos-menstruasi-yang-tak-perlu-dipercaya#> Diakses 23 April 2021 pukul 12.12 WIB). Mitos lain menyebutkan bahwa saat menstruasi, perempuan dilarang mengonsumsi daging atau ikan karena dapat membuat darah menstruasi menjadi amis (<https://www.kompas.com/sains/read/2020/11/25/090500323/8-mitos-menstruasi-benarkah-darah-menstruasi-bisa-obati-jerawat-?page=all> Diakses 23 April 2021 pukul 12.13 WIB).

Walaupun sudah ada penjelasan mengenai ketidakbenaran mitos dan kepercayaan mengenai menstruasi tersebut, masih banyak perempuan yang mempercayai mitos-mitos tersebut. Konsumsi minuman dingin, es, minuman bersoda, daging, dan ikan adalah hal yang berkaitan dengan sistem pencernaan. Hal tersebut tidak memiliki hubungan dengan menstruasi yang berada pada sistem reproduksi. Namun karena mitos-mitos yang berkembang tersebut, perempuan yang sedang menstruasi dapat kehilangan kebebasannya untuk melakukan aktivitas yang ia inginkan seperti olahraga, dan juga dilarang untuk mengonsumsi makanan tertentu seperti daging dan ikan yang dapat memenuhi kebutuhan nutrisinya.

Berbagai mitos yang berkembang ini mampu membawa dampak buruk bagi perempuan. Seperti munculnya mitos bahwa perempuan dilarang untuk berolahraga atau berenang ketika menstruasi. Hal ini merupakan sebuah kepercayaan yang salah, karena olahraga saat menstruasi justru dapat mengurangi kram perut, dan melancarkan darah menstruasi (<https://www.halodoc.com/artikel/tidak-boleh-keramas-saat-menstruasi->

[mitos-atau-fakta](#) Diakses 6 Mei pukul 00.16 WIB). Perempuan tetap dapat melakukan aktivitas berenang ketika menstruasi dengan menggunakan tampon atau *menstrual cup*. Mitos lain seperti larangan keramas saat menstruasi juga membawa dampak buruk bagi kesehatan, karena keramas saat menstruasi pada faktanya justru harus lebih sering dilakukan karena produksi sebum atau minyak di kulit kepala yang meningkat selama menstruasi (<https://www.alodokter.com/wanita-yang-sedang-menstruasi-dilarang-cuci-rambut-mitos-atau-fakta> Diakses 6 Mei 2021 pukul 00.18 WIB). Karena mitos yang menyebutkan perempuan dilarang melakukan olahraga saat menstruasi, kesehatan seorang perempuan justru dapat memburuk. Begitu pula dengan mitos dilarangnya keramas saat menstruasi, hal ini bisa menyebabkan kulit kepala gatal hingga peradangan.

Dampak kesehatan lain muncul karena mitos bahwa nyeri haid adalah sesuatu yang normal. Padahal, tidak semua nyeri haid yang dialami oleh perempuan adalah hal yang normal. Ketika nyeri haid yang dialami perempuan tidak kunjung sembuh, maka hal ini dapat menunjukkan salah satu gejala yang berkaitan dengan penyakit reproduksi (<https://health.kompas.com/read/2020/06/09/200200168/ciri-ciri-nyeri-haid-yang-normal-dan-tidak-normal/> Diakses 6 Mei 2021 pukul 00.24 WIB). Namun mitos yang muncul di Indonesia lebih sering menganggap bahwa nyeri haid yang menyakitkan-pun termasuk suatu hal yang normal. Hal ini adalah sesuatu yang berbahaya, karena dapat mencegah perempuan yang mengalami nyeri haid yang parah untuk berkonsultasi ke dokter dan mendapat pengobatan yang sesuai.

Pada *International Women's Day* di tahun 2019, PBB mengungkapkan bahwa norma sosial-budaya, stigma, kesalahpahaman, dan tabu yang berbahaya terkait menstruasi secara terus menerus mengakibatkan pengucilan dan diskriminasi perempuan dan anak perempuan. Bagaimana perempuan dan anak perempuan dianggap sebagai seseorang yang terkontaminasi dan tidak suci, serta larangan yang ditetapkan kepada perempuan, seperti larangan untuk memasak, turut

berpartisipasi dalam upacara keagamaan atau budaya, serta melakukan aktivitas secara normal, digabungkan dengan stigma dan rasa malu yang harus dirasakan seorang perempuan pada saat menstruasi adalah suatu hal yang sangat *disempowering* bagi seorang perempuan (<https://www.ohchr.org/en/NewsEvents/Pages/DisplayNews.aspx?NewsID=24258&LangID=E> Diakses 6 Mei 2021 pukul 23.29 WIB).

Kegagalan untuk menangani kebutuhan menstruasi perempuan berdampak buruk pada hampir semua bidang kehidupan perempuan, dan dapat melanggar hak perempuan atas kesetaraan perempuan, serta hak-hak lain seperti hak untuk berpartisipasi dalam publik, kesehatan, hingga hak untuk mendapatkan pendidikan yang setara. Ivana Radacic, seorang ahli PBB yang merupakan ketua di bidang diskriminasi perempuan mengungkapkan, bahwa perempuan dan anak perempuan yang harus dihadapkan kepada stereotip gender yang berbahaya atau tabu mengenai fungsi alami dan biologis tubuhnya seperti menstruasi, adalah sebuah hal yang tidak dapat diterima dan mengakibatkan pengucilan serta diskriminasi terhadap perempuan (<https://www.ohchr.org/en/NewsEvents/Pages/DisplayNews.aspx?NewsID=24258&LangID=E> Diakses 6 Mei 2021 pukul 23.29 WIB).

#### **2.4.5. Gerakan Feminisme di Indonesia**

Berbagai perjuangan dilakukan untuk mendapatkan kesetaraan gender terkait dengan menstruasi di Indonesia. Seperti data-data yang sudah dimunculkan diatas, perempuan di Indonesia seringkali mendapatkan berbagai dampak buruk mulai dari merasa dikucilkan, larangan untuk melakukan aktivitas tertentu, kesulitan ekonomi untuk mendapatkan alat sanitasi, hingga ketidaksetaraan di bidang edukasi bagi siswa-siswa perempuan karena menstruasi. Perjuangan di Indonesia untuk mendapatkan kesetaraan terkait menstruasi ini berjalan selama puluhan tahun hingga sekarang.

Di tahun 1993, seorang buruh perempuan bernama Marsinah di Jawa Timur diculik, kemudian dibunuh karena usahanya untuk mendapatkan

kesetaraan bagi perempuan di tempat kerja, yang salah satunya adalah untuk mendapatkan *menstrual leave*. Di tahun itu, jika seorang perempuan tidak masuk kerja karena mengalami nyeri menstruasi atau gejala PMS lainnya, maka gajinya akan dipotong (<https://tirto.id/pembunuhan-buruh-marsinah-dan-riwayat-kekejian-ap-arat-orde-baru-cJSB> Diakses 17 Mei 2021 pukul 18.43 WIB). Hingga saat ini, pelaku pembunuhan Marsinah tidak pernah terungkap.

Kasus Marsinah ini membuat berbagai perbincangan dan pertimbangan, hingga akhirnya pada tahun 2003 dilakukan aturan yang mengizinkan pekerja perempuan untuk mengambil cuti menstruasi. Aturan mengenai cuti menstruasi tersebut terdapat dalam Pasal 81 ayat (1) UU No. 13 tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan yang menyebutkan bahwa; “Pekerja/buruh perempuan yang dalam masa haid merasakan sakit dan memberitahukan kepada pengusaha, tidak wajib bekerja pada hari pertama dan kedua pada waktu haid.” (<https://tirto.id/perempuan-gunakan-hak-cuti-haid-mu-cfSA> Diakses 17 Mei pukul 18.53 WIB). Namun, pada kenyataannya, tidak semua pekerja perempuan mampu mendapatkan hak cuti menstruasinya. Hal tersebut dialami oleh seorang pekerja perempuan bernama Maria di Jakarta, yang disindir oleh bos-nya ketika mengajukan cuti menstruasi dan menganggapnya sebagai sebuah alasan untuk malas bekerja. Begitu pula dengan Lestari, yang lebih memilih untuk memaksakan dirinya tetap bekerja walaupun mengalami demam karena menstruasi sebab khawatir ia akan diolok oleh rekan kerja laki-lakinya. Lestari mengaku pernah mendengar olokan seperti; “*wah, menjadi perempuan sangat nyaman karena mereka bisa liburan dua hari setiap kali mengalami menstruasi.*” Dan hal ini membuatnya merasa ketakutan untuk menggunakan hak cuti menstruasinya (<https://www.thejakartapost.com/life/2021/03/11/go-with-the-flow-indonesian-women-divided-over-menstrual-leave.html> Diakses 17 Mei 2021 pukul 19.00 WIB).

Perjuangan untuk mendapatkan kesetaraan bagi perempuan terkait dengan menstruasi ini masih berjalan hingga sekarang. Di tahun 2019,

sebuah organisasi internasional non-profit bernama PERIOD akhirnya membuka *chapter* baru di Jakarta. PERIOD bertujuan untuk menghentikan stigma dan *period poverty* mengenai menstruasi yang ada di Indonesia. Ketua PERIOD *chapter* Jakarta, Alisha Syakira mengungkapkan bahwa pemerintah, sekolah, dan keluarga harus menyediakan edukasi kepada remaja perempuan di komunitas sosial dan juga sekolah sebagai salah satu cara agar perempuan tidak mengalami *period poverty* (<https://borgenproject.org/period-poverty-in-indonesia/> Diakses 17 Mei 2021 pukul 19.22 WIB). *Period poverty* ini adalah kurangnya akses pada alat sanitasi menstruasi, edukasi, fasilitas yang higienis, manajemen sampah dari produk menstruasi, ataupun kombinasi dari semua hal tersebut (<https://www.medicalnewstoday.com/articles/period-poverty> Diakses 12 November 2021 pukul 15.57 WIB).

Di tahun lalu, PERIOD juga turut berpartisipasi dalam Women's March Jakarta 2020. Women's March Jakarta adalah sebuah aksi demonstrasi yang dilakukan rutin setiap tahun di berbagai belahan dunia, termasuk salah satunya Indonesia yang pada aksi ini perempuan meneriakkan suara mereka untuk mendobrak dinding patriarki dan mendapatkan kesetaraan gender. Pada Women's March Jakarta 2020 lalu, PERIOD membagikan produk menstruasi gratis bagi yang membutuhkan, diantaranya seperti; perempuan tunawisma, pengemis, pemulung, buruh, dan juga transgender. Selain membagikan produk menstruasi bagi perempuan yang membutuhkan dan kesulitan untuk membeli hal tersebut, PERIOD juga mengajarkan bagaimana mereka harus memperjuangkan hak-hak menstruasi dan melakukan kampanye untuk menghentikan stigma dan *period poverty* di Indonesia. Selain partisipasi dalam Women's March Jakarta, PERIOD juga melakukan sosialisasi dan membagikan produk menstruasi kepada perempuan yang membutuhkan di hari biasa, beberapa diantaranya adalah kepada pemulung dan perempuan yatim piatu (<https://assembly.malala.org/stories/menstrual-health-education-in-indonesia> Diakses 17 Mei pukul 19.35 WIB). Selain dilakukan oleh PERIOD,

menstruasi selalu menjadi salah satu topik yang diperjuangkan dalam acara tahunan Women's March Jakarta.



Gambar 2.3

*Partisipasi PERIOD dalam Women's March Jakarta 2020 (<https://assembly.malala.org/stories/menstrual-health-education-in-indonesia>*

*Diakses 17 Mei 2021 pukul 19.35 WIB).*

Perjuangan lain dilakukan oleh Plan International Indonesia yang bekerjasama dengan komite sekolah-sekolah di Indonesia dan juga pemerintah sejak 2017 dengan tujuan utama memberikan edukasi serta menyediakan sanitasi yang baik bagi remaja perempuan yang mengalami menstruasi. Plan International Indonesia secara terus menerus melakukan kerjasama untuk menerapkan MHM (*Menstrual Hygiene Management*) yang diluncurkan oleh UNICEF, terutama di daerah-daerah terpencil di Indonesia dimana remaja perempuan kesulitan mendapatkan air bersih dan alat sanitasi untuk menstruasi (<https://borgenproject.org/period-poverty-in-indonesia/> Diakses 17 Mei 2021 pukul 20.20 WIB). Selain melakukan kegiatan yang bertujuan untuk mengedukasi dan menyediakan alat sanitasi menstruasi yang dilakukan secara langsung, Plan International Indonesia juga aktif melakukan riset, seminar, menuliskan berbagai artikel, hingga



menerbitkan buku panduan untuk menghadapi menstruasi yang bertujuan untuk memberikan informasi dan edukasi mengenai menstruasi kepada masyarakat luas (<https://plan-international.or.id/id/category/upaya-kami/> Diakses 17 Mei pukul 20.25 WIB).



*Gambar 2.4*

*Kampanye Plan International Indonesia mengenai kurangnya edukasi menstruasi yang menyebabkan perundungan terhadap perempuan, tahun 2019. (<https://web.facebook.com/PlanIndonesia> Diakses 17 Mei 2021 pukul 21.00 WIB)*