

PERSPEKTIF ISLAM DAN PERAWAT MENGENAI *SAFE AND HYGIENE* TERHADAP PENGGUNAAN *MENSTRUAL CUP* PADA WANITA

Anjaeni Inka Riana¹ Fita Maharani² Intan Mayastika³
Rafa Khansa Nabilah⁴ Raisha Meirizka⁵ Tedi Supriyadi⁶ Akhmad Faozi⁷
Program Studi Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung
Correspondence Author: anjaeniinkariana.1906@upi.edu

Abstract: *The use of menstrual cups is increasingly gaining attention as a hygienic, eco-friendly, and cost-effective alternative to conventional sanitary pads. However, acceptance among Muslim women remains relatively low due to limited health education and concerns regarding religious compatibility. This qualitative study aims to explore the perspectives of healthcare providers and Islamic scholars on the safety and hygiene aspects of menstrual cup use among women. The study involved in-depth interviews with three primary participant groups: menstrual cup users, nurses, and Islamic scholars in the Cimalaka Subdistrict. The findings indicate that, from a medical perspective, menstrual cups are considered safe and hygienic when used properly and accompanied by adequate education. From a religious perspective, scholars stated that menstrual cup use is permissible as long as it does not block the flow of menstrual blood and does not cause harm. The results also reveal that public knowledge about menstrual cups remains low, especially in areas with limited access to information. Religious views play a significant role in influencing women's decisions regarding the use of this product. This study concludes that collaborative education involving healthcare providers, religious leaders, and users is essential to enhance public understanding and acceptance. With the right approach, menstrual cups have the potential to become a widely accepted menstrual management tool that aligns with both health standards and religious values.*

Keywords: *Menstrual Cup; Islamic Perspective; Reproductive Health; Hygiene; Health Education; Qualitative Study.*

Abstrak: Penggunaan *menstrual cup* semakin mendapat perhatian sebagai alternatif yang higienis, ramah lingkungan, dan hemat biaya dibandingkan pembalut konvensional. Namun, tingkat penerimaan di kalangan wanita Muslim masih tergolong rendah akibat minimnya edukasi kesehatan serta kekhawatiran terkait kesesuaian dengan nilai-nilai agama. Penelitian kualitatif ini bertujuan untuk mengeksplorasi perspektif tenaga kesehatan dan ulama Islam mengenai aspek keamanan dan kebersihan penggunaan *menstrual cup* pada wanita. Penelitian ini melibatkan wawancara mendalam dengan tiga kelompok partisipan utama, yaitu pengguna *menstrual cup*, perawat, dan ulama di Kecamatan Cimalaka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari sudut pandang medis, *menstrual cup* dinilai aman dan higienis selama digunakan dengan benar serta disertai edukasi yang memadai. Sementara itu, dari sudut pandang keagamaan, ulama menyatakan bahwa penggunaan *menstrual cup* diperbolehkan selama tidak menghalangi keluarnya darah haid dan tidak menimbulkan mudarat. Temuan juga menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat terhadap *menstrual cup* masih rendah, terutama di wilayah dengan keterbatasan akses informasi. Pandangan agama terbukti berperan penting dalam mempengaruhi keputusan penggunaan produk ini. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pentingnya edukasi kolaboratif yang melibatkan tenaga kesehatan, tokoh agama, dan pengguna untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan masyarakat. Dengan pendekatan yang tepat, *menstrual cup* berpotensi menjadi alat manajemen menstruasi yang dapat diterima luas dan sesuai dengan prinsip kesehatan serta nilai-nilai keagamaan.

Kata Kunci: Menstrual Cup; Perspektif Islam; Kesehatan Reproduksi; Kebersihan; Edukasi Kesehatan; Studi Kualitatif.

PENDAHULUAN

Menurut Unicef dalam penelitiannya terkait *menstrual hygiene management* yang dilakukan di Indonesia pada tahun 2017 lebih dari 99% responden di daerah perkotaan dan lebih dari 97% responden di daerah pedesaan yang menggunakan pembalut sekali pakai saat menstruasi (UNICEF, 2017). Pembalut sekali pakai atau biasa disebut dengan pembalut konvensional sangat umum dipakai oleh wanita dalam mengatasi pendarahan saat menstruasi karena lebih menyerap daripada kain dan bahan lain, lebih mudah digunakan, dan mudah dibuang. Beberapa wanita mengatakan bahwa pembalut sekali pakai tidak nyaman karena menyebabkan iritasi dan gatal ketika digunakan untuk waktu yang lama.

Pada umumnya, pembalut sekali pakai mengandung bahan-bahan kimia yang berbahaya bagi tubuh maupun bagi lingkungan, seperti polimer sintetik, *phthalates* dan *chlorine* (Rohmatin, 2016). Zat dioxin yang dihasilkan dari proses pemutihan pada pembalut juga menjadi pemicu timbulnya masalah keputihan pada wanita, sehingga dapat menyebabkan bau tidak sedap akibat penggunaan pembalut sekali pakai. Mengganti pembalut sekali pakai dengan *Menstrual Cup* merupakan salah satu alternatif yang bisa digunakan oleh wanita, karena dapat dipakai berulang-ulang hingga 10 tahun kedepan.

Menstrual Cup merupakan alat berbentuk seperti cangkir untuk menampung darah menstruasi sebagai pengganti pembalut dengan bahan silikon *medical-grade* yang dapat meminimalisir timbulnya iritasi dan bau sebagai alternatif pembalut sekali pakai yang lebih berbiaya rendah dan ramah lingkungan (Shelby et al., 2022). Tetapi, literatur mengenai *Menstrual Cup* dari perspektif agama Islam masih terbatas, kurangnya edukasi dan penjelasan dari pandangan agama Islam terhadap *Menstrual Cup* menyebabkan kekhawatiran rendahnya penerimaan di kalangan wanita Muslim. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan munculnya pemahaman yang lebih baik mengenai *Menstrual Cup* sehingga dapat menjadi alternatif yang lebih dapat diterima oleh kalangan wanita, khususnya wanita muslim yang mempertimbangkan aspek kesehatan dan juga agama ketika memilih produk yang sesuai pada saat menstruasi.

Menurut penelitian yang dilakukan di India oleh Patel et al., (2023) studi longitudinal terhadap 66 partisipan menunjukkan bahwa 68,9% ingin terus menggunakan *Menstrual Cup* setelah tiga siklus, dengan tingkat kepuasan meningkat signifikan ($p < 0,001$). Meskipun 67% tidak mengalami efek samping, beberapa melaporkan iritasi, kebocoran, dan bau. Studi ini menekankan pentingnya edukasi dan dukungan agar pengguna dapat beradaptasi lebih baik dalam penggunaan *Menstrual Cup* sebagai alternatif higienis.

Sementara itu, penelitian eksploratif kualitatif oleh Singh et al., (2022) menunjukkan bahwa meskipun *Menstrual Cup* dianggap ekonomis, nyaman, dan ramah lingkungan, tingkat adopsinya masih rendah. Faktor penghambatnya meliputi keterbatasan akses, kesulitan sterilisasi saat di luar rumah, serta norma budaya yang memengaruhi kenyamanan penggunaan. Studi ini menyoroti perlunya peningkatan edukasi dan dukungan pemerintah untuk meningkatkan aksesibilitas dan penerimaan *Menstrual Cup*, terutama di daerah pedesaan.

Kemudian, tinjauan sistematis dan meta-analisis oleh van Eijk et al., (2019) menyoroti penerimaan, keamanan, dan efektivitasnya yang semakin meningkat dibandingkan dengan produk menstruasi tradisional. Metode penelitian ini adalah studi kuantitatif, kualitatif, atau desain campuran. Hasil penelitian menunjukkan total 3319 peserta terlibat dalam penggunaan *Menstrual Cup*. Sebagian besar studi berfokus pada *Menstrual Cup*, dengan 27 studi menggunakan *Menstrual Cup* dan 15 studi berasal dari negara berpenghasilan rendah dan menengah.

Adapun penelitian Shelby & Puspitasari, (2022) menyelidiki pengetahuan dan minat terhadap *Menstrual Cup* di kalangan mahasiswi di Universitas Airlangga. Metode penelitian yang digunakan adalah pengambilan sampel menggunakan simple random sampling dengan jumlah 65 responden mahasiswi Universitas Airlangga. Analisis data dilakukan dengan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 55,4% responden memiliki pengetahuan yang baik mengenai *Menstrual Cup*, dan 72,3% responden tidak berminat untuk menggunakannya. Uji *Chi-Square* menunjukkan *p-value* 0,301 yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dan minat menggunakan *Menstrual Cup*.

Menanggapi hal tersebut, penelitian ini menghadirkan perspektif baru dengan mengeksplorasi aspek *safe dan hygiene* dalam penggunaan *Menstrual Cup* menurut dua pandangan berbeda yaitu agama Islam dan perawat yang belum banyak dibahas dalam penelitian sebelumnya. Berbeda dengan penelitian di atas yang lebih menyoroti efektivitas *Menstrual Cup*, penelitian ini lebih menekankan pada dua pandangan berbeda yang masih menjadi alasan faktor dilema kepercayaan sosial sehingga dapat berkontribusi terhadap peningkatan penerimaan dan penggunaan *Menstrual Cup* secara lebih luas.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Menurut Sutopo dan Arief (2010) dalam Pahleviannur (2022), penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis berbagai fenomena, baik yang berkaitan dengan peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, maupun pemikiran individu dan kelompok. Penelitian ini dilakukan secara terencana dengan tujuan menafsirkan informasi yang diperoleh dari informan melalui proses penggambaran, pengungkapan, serta penjelasan secara mendalam.

Data yang digunakan sebagai sumber rujukan dalam penelitian ini mencakup informasi yang diperoleh dari berbagai sumber seperti wawancara dengan ulama dan perawat, buku, jurnal, serta referensi akademis yang relevan dengan topik kajian. Teknik pengumpulan data meliputi observasi serta wawancara mendalam dengan ulama, perawat, dan masyarakat untuk menggali perspektif Islam mengenai penggunaan *Menstrual Cup* pada wanita. Kajian ini juga mempertimbangkan sumber-sumber hukum Islam, seperti hadits, serta pandangan medis.

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari tiga kelompok utama, yaitu wanita yang menggunakan *Menstrual Cup*, perawat, dan ulama. Partisipan pertama dalam penelitian ini adalah wanita yang telah menggunakan *Menstrual Cup*. Jumlah partisipan dari kelompok ini direncanakan sebanyak 3 orang. Rentang usia partisipan adalah 17 hingga 40 tahun, karena pada rentang usia ini wanita mengalami menstruasi secara aktif dan berpotensi menggunakan *Menstrual Cup* sebagai alternatif pembalut. Partisipan berdomisili dari berbagai daerah, dengan latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya yang beragam. Partisipan kedua adalah perawat yang bekerja di wilayah Kecamatan Cimalaka dan memiliki pengetahuan terkait kesehatan reproduksi dan maternitas.

Jumlah partisipan dari kelompok ini adalah 2 orang. Perawat yang menjadi partisipan minimal memiliki pengalaman dalam memberikan edukasi kesehatan reproduksi kepada pasien atau masyarakat. Kelompok partisipan ketiga adalah ulama yang memiliki pemahaman mengenai hukum Islam dan kesehatan. Jumlah partisipan dari kelompok ini adalah 1 orang. Mereka merupakan tokoh agama yang aktif memberikan ceramah atau bimbingan kepada masyarakat di Kecamatan Cimalaka. Dalam penelitian ini, penyebutan nama partisipan secara langsung akan dipastikan terlebih dahulu terkait izin dan persetujuannya untuk dipublikasikan.

Penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan sistematis. Tahap pertama adalah persiapan, yang mencakup perumusan masalah, penyusunan rancangan penelitian, serta pengurusan izin penelitian kepada pihak terkait. Setelah itu, dilakukan penentuan partisipan, yaitu wanita yang menggunakan *Menstrual Cup*, perawat, dan ulama yang memiliki pemahaman mengenai topik penelitian. Tahap kedua adalah pengumpulan data, yang dilakukan melalui wawancara mendalam dengan partisipan yang telah ditentukan sebelumnya. Wawancara ini dilakukan secara langsung dengan pedoman wawancara yang telah disusun agar mendapatkan data yang valid dan sesuai dengan tujuan penelitian.

Tahap ketiga adalah analisis data, di mana hasil wawancara ditranskrip, dikategorikan, dan dianalisis menggunakan pendekatan kualitatif. Analisis ini bertujuan untuk memahami persepsi partisipan terhadap penggunaan *Menstrual Cup* berdasarkan perspektif medis dan pandangan ulama. Tahap terakhir adalah penyusunan laporan penelitian, di mana hasil analisis disusun secara sistematis untuk kemudian disimpulkan dan dibuat rekomendasi.

Wawancara dengan Narasumber dilaksanakan di Kecamatan Cimalaka, yang dipilih karena wilayah ini memiliki tokoh muslim serta akses terhadap fasilitas kesehatan seperti puskesmas dan klinik. Terdapat kelompok majelis taklim dan pesantren yang menjadi tempat diskusi keagamaan, sehingga penelitian ini dapat menggali perspektif dari tenaga medis dan ulama secara langsung. Wawancara dengan perawat akan dilakukan di fasilitas kesehatan, sementara wawancara dengan ulama akan dilakukan di lingkungan pesantren atau masjid. Sementara itu, wawancara dengan pengguna *Menstrual Cup* akan dilakukan secara fleksibel, baik secara langsung maupun melalui platform daring, untuk menjangkau partisipan lebih luas. Penelitian ini akan berlangsung dalam periode kurang lebih satu bulan. Proses pengumpulan data akan dilakukan secara bertahap, dimulai dari pemilihan dan pendekatan partisipan, wawancara mendalam, hingga analisis data. Waktu pelaksanaan wawancara akan disesuaikan dengan ketersediaan partisipan agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara mendalam dengan partisipan yang telah dipilih dan survey melalui *google form*. Wawancara ini dirancang untuk menggali pengalaman pribadi, persepsi, serta faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan mereka terkait penggunaan. Metode ini dipilih karena mampu menangkap dinamika pemikiran serta emosi partisipan dengan lebih mendalam dibandingkan metode survei kuantitatif. Setiap wawancara akan dilakukan secara tatap muka atau melalui platform komunikasi daring apabila diperlukan, dengan tetap memperhatikan aspek etika penelitian dan kenyamanan partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Persepsi Terhadap Keamanan Penggunaan *Menstrual Cup*

Penggunaan *Menstrual Cup* semakin dikenal luas sebagai salah satu alternatif manajemen menstruasi yang tidak hanya higienis, tetapi juga dinilai lebih ramah lingkungan dan ekonomis dalam jangka panjang. Produk ini terbuat dari bahan seperti silikon medis atau karet elastis yang dirancang untuk menampung darah haid tanpa menyebabkan kebocoran. Popularitasnya meningkat seiring kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga lingkungan dan mengurangi limbah pembalut sekali pakai. Namun, pandangan mengenai keamanan dan kenyamanan penggunaan *Menstrual Cup* masih beragam, khususnya di kalangan tenaga kesehatan maupun masyarakat umum. Beberapa orang merasa nyaman dan terbantu dengan penggunaan *Menstrual Cup*, sementara yang lain merasa ragu atau bahkan takut untuk mencoba karena alasan teknis maupun psikologis. Persepsi dan tingkat kenyamanan ini

berhubungan erat dengan pengalaman pribadi, latar belakang budaya, serta pemahaman terhadap fungsi dan cara kerja *Menstrual Cup*. Aspek fisik dan psikologis menjadi bagian penting yang memengaruhi penerimaan terhadap inovasi ini.

Dari hasil temuan wawancara, perawat Rumah Sakit Umar Wirahadikusumah menyatakan, “Memang dari segi higienis *Menstrual Cup* memang bagus, namun bagi sebagian wanita yang memiliki alergi terhadap bahan *latex* atau *silicon* dari *Menstrual Cup* tidak dianjurkan penggunaannya.” Selain itu, ia menambahkan bahwa penggunaan *menstrual cup* diperbolehkan secara medis jika tidak menunjukkan reaksi alergi, dan perlu memperhatikan ukuran serta teknik pemasangan yang tepat. Perspektif ini juga selaras dengan pandangan ulama dari Pondok Pesantren Attarbiyah yang menyebutkan, “Jika menghalangi darah haid keluar, itu tidak boleh. Namun jika *Menstrual Cup* hanya menampung darah berarti boleh.”

Pandangan ini menunjukkan adanya keterkaitan antara pertimbangan medis dan nilai-nilai keagamaan dalam menilai keamanan suatu produk. Tenaga kesehatan menekankan pentingnya pemahaman terhadap bahan produk dan kecocokan pengguna, sementara ulama menilai dari sisi hukum syariat dan prinsip kebersihan. Sinergi dua sudut pandang ini menjadi acuan yang penting dalam pengambilan keputusan penggunaan *menstrual cup* oleh masyarakat.

Temuan ini mengarah pada kesimpulan bahwa *Menstrual Cup* pada dasarnya dapat dipandang sebagai alat yang aman dan higienis selama penggunaannya dilakukan dengan mempertimbangkan kondisi individu dan nilai-nilai yang berlaku dalam masyarakat. Tidak semua perempuan memiliki kondisi tubuh atau latar belakang budaya yang sama, sehingga perlu adanya pendekatan yang bersifat personal dalam memberikan edukasi dan saran penggunaan. Dalam konteks medis, keamanan produk bergantung pada adanya kontraindikasi seperti alergi terhadap bahan tertentu, serta kemampuan pengguna dalam memahami cara pemakaian yang benar.

Dari sisi keagamaan atau nilai sosial budaya, *Menstrual Cup* juga harus dinilai sesuai dengan norma yang berlaku agar tidak menimbulkan kekhawatiran atau salah paham di masyarakat. Penilaian terhadap keamanan produk ini bersifat kontekstual dan sangat tergantung pada kesesuaian antara karakteristik pengguna, pemahaman teknis, serta nilai-nilai yang diyakini. Hal ini menegaskan perlunya pendekatan yang holistik dan sensitif terhadap keberagaman pengguna.

B. Risiko Kesehatan dan Tantangan Penggunaan Awal *Menstrual Cup*

Meskipun *menstrual cup* menawarkan berbagai keunggulan seperti ramah lingkungan, hemat biaya dalam jangka panjang, serta kapasitas tampung yang lebih besar dibandingkan pembalut atau tampon, penggunaannya juga tidak lepas dari potensi risiko kesehatan yang perlu diperhatikan, terutama bagi para pengguna pemula. Tantangan utama yang sering dihadapi adalah kesulitan teknis saat pemasangan dan pengeluaran *menstrual cup*, yang jika dilakukan secara tidak tepat dapat menyebabkan ketidaknyamanan, iritasi, atau bahkan luka ringan pada area vagina. Selain itu, beberapa individu mungkin memiliki kekhawatiran terkait reaksi alergi terhadap bahan silikon medis yang digunakan pada *menstrual cup*, meskipun umumnya bahan tersebut sudah diuji aman. Kurangnya pemahaman mengenai teknik penggunaan yang benar juga menjadi salah satu faktor yang meningkatkan risiko.

Dari hasil temuan wawancara, para perawat Rumah Sakit Umar Wirahadikusumah menyatakan, “Kalau pemasangannya sudah benar kemungkinan risiko bisa berkurang, karena dari segi bahan sudah elastis. Namun yang menjadi perhatian adalah cara penggunaannya, harus sangat berhati-hati karena bila tidak benar dapat merusak vagina.” Senada dengan itu, perawat

Puskesmas Cimalaka menyatakan bahwa “*Menstrual Cup* juga dapat dikatakan benda yang cukup asing, terlebih lagi pada pengguna baru yang ingin menggunakan cukup riskan.” Narasi ini menunjukkan bahwa tantangan utamanya bukan pada produk itu sendiri, melainkan pada teknik dan kesiapan mental pengguna.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa edukasi teknis mengenai penggunaan *Menstrual Cup* menjadi faktor krusial dalam mencegah potensi risiko kesehatan. Langkah awal yang dapat diambil adalah menyediakan panduan penggunaan yang mudah dipahami dan disertai ilustrasi, baik melalui brosur, video tutorial, maupun sesi edukasi langsung oleh tenaga kesehatan. Edukasi ini tidak hanya mencakup cara pemasangan dan pelepasan *Menstrual Cup*, tetapi juga penjelasan tentang anatomi tubuh, cara menjaga kebersihan alat, serta tanda-tanda jika terjadi masalah atau iritasi. Bagi pengguna baru, sangat disarankan untuk berkonsultasi langsung dengan tenaga kesehatan agar dapat memahami dengan baik prosedur penggunaannya dan melakukan percobaan secara aman. Dengan demikian, penggunaan *menstrual cup* dapat menjadi alternatif yang nyaman, aman, higienis dan efektif dalam manajemen menstruasi, asalkan diawali dengan edukasi yang tepat dan dukungan dari tenaga profesional yang kompeten.

C. Praktik Kebersihan dan Penyimpanan *Menstrual Cup*

Praktik kebersihan adalah salah satu aspek krusial dalam penggunaan *menstrual cup* untuk mencegah infeksi dan mempertahankan kesehatan organ reproduksi. Prosedur pembersihan yang tepat serta penyimpanan yang benar harus menjadi bagian dari edukasi rutin kepada para pengguna. Produk *menstrual cup* ini digunakan langsung di dalam vagina sehingga memerlukan perhatian ekstra terhadap kebersihannya agar tidak menjadi media pertumbuhan bakteri yang dapat membahayakan kesehatan. Selain untuk menjaga sterilitas, perawatan yang tepat juga bertujuan memperpanjang usia pakai *Menstrual Cup*, mengingat produk ini dirancang untuk digunakan dalam jangka panjang. Sayangnya, tidak semua pengguna memahami teknik pembersihan dan penyimpanan yang benar, yang pada akhirnya dapat menimbulkan risiko infeksi atau iritasi.

Karena itu, penyampaian informasi mengenai prosedur pembersihan dan penyimpanan yang tepat perlu dimasukkan dalam setiap bentuk edukasi kesehatan reproduktif. Edukasi ini harus mencakup langkah-langkah praktis serta menjawab kekhawatiran umum pengguna terkait keamanan penggunaan berulang, termasuk kapan dan bagaimana melakukan sterilisasi, serta bagaimana menyimpan *Menstrual Cup* di lingkungan yang bersih dan kering untuk mencegah kontaminasi.

Dalam wawancara, perawat puskesmas cimalaka menyampaikan, “Usahkan sebelum atau sesudah penggunaannya dibersihkan dengan menggunakan air mengalir dan berulang serta menggunakan sabun khusus *non-alergic* bila perlu, dan pastikan saat penyimpanan keadaan *menstrual cup* sudah kering menyeluruh.” Responden pengguna juga menjelaskan berbagai metode kebersihan, misalnya, “Sebelum pemakaian hari pertama biasanya saya rebus dulu sekitar 5 menit, kemudian lanjut mencuci dengan sabun khusus, setelah hari terakhir saya akan rebus lagi lalu saya rendam dalam alkohol sekitar 30 menit – 1 jam.” Prosedur ini menunjukkan kesadaran tinggi pengguna terhadap pentingnya kebersihan.

Selain itu, kebiasaan pembersihan yang konsisten juga mencerminkan adanya pemahaman bahwa *menstrual cup* adalah alat kesehatan yang penggunaannya berulang, sehingga risiko kontaminasi sangat mungkin terjadi bila prosedur perawatan tidak dijalankan dengan baik. Para pengguna tampak memiliki inisiatif mandiri dalam menjaga kebersihan,

seperti memilih sabun yang sesuai untuk area sensitif, serta memastikan cup disimpan dalam kondisi steril setelah direbus dan direndam dalam bahan antiseptik seperti alkohol. Variasi teknik yang dilakukan oleh masing-masing responden juga memperlihatkan bahwa tidak ada satu metode tunggal yang digunakan, melainkan adaptasi yang dilakukan berdasarkan kenyamanan pribadi dan pengalaman. Namun, tetap penting agar pengguna mengetahui panduan standar dari tenaga kesehatan untuk menjamin efektivitas dan keamanan proses perawatan.

Kesimpulannya, praktik kebersihan yang baik dan berkelanjutan menjadi faktor penting dalam keberhasilan penggunaan *menstrual cup*. Edukasi mengenai cara membersihkan dan menyimpan dengan benar harus dikampanyekan agar produk ini dapat digunakan dengan aman dan efektif dalam jangka panjang. Dengan memastikan bahwa *cup* dibersihkan dan disterilkan secara menyeluruh serta disimpan dalam tempat yang higienis, risiko kontaminasi dapat ditekan seminimal mungkin. Kesadaran ini perlu dibangun melalui sosialisasi langsung oleh tenaga kesehatan, penyedia layanan kesehatan reproduksi, maupun kampanye publik berbasis komunitas.

Edukasi yang diberikan tidak boleh bersifat satu arah, tetapi harus interaktif dan kontekstual, menyesuaikan dengan kebutuhan dan tingkat pengetahuan masyarakat. Bila pengetahuan ini dimiliki secara luas, maka *menstrual cup* dapat menjadi alat kesehatan reproduktif yang tidak hanya aman secara klinis, tetapi juga diterima dan dipraktikkan secara luas oleh masyarakat pengguna. Selain itu, keterlibatan keluarga, khususnya orang tua dan pasangan, juga dapat menjadi dukungan sosial yang memperkuat penerimaan serta konsistensi dalam praktik kebersihan *menstrual cup*, terutama di kalangan pengguna muda atau pemula.

D. Perbandingan Kebersihan *Menstrual Cup* dengan Produk Lain

Salah satu argumen yang paling sering diajukan dalam mendukung penggunaan *menstrual cup* adalah keunggulannya dari segi kebersihan jika dibandingkan dengan pembalut sekali pakai maupun tampon. Perbandingan ini menjadi sangat relevan karena berkaitan langsung dengan kenyamanan pengguna, potensi munculnya infeksi, dan bagaimana tubuh bereaksi terhadap bahan yang bersentuhan langsung dengan area sensitif. Pembalut konvensional biasanya terbuat dari kapas sintesis atau bahan lain yang mengandung zat kimia, seperti pewangi atau pemutih, yang berpotensi mengiritasi kulit.

Selain itu, kondisi lembap yang ditimbulkan pembalut karena menyerap darah di permukaan luar juga menjadi lingkungan yang ideal bagi pertumbuhan bakteri. Hal ini tentunya dapat meningkatkan risiko infeksi jika digunakan terlalu lama. Sebaliknya, *menstrual cup* bekerja dengan cara menampung darah di dalam vagina tanpa membiarkannya bersentuhan dengan kulit luar, sehingga mengurangi kemungkinan timbulnya bau dan iritasi kulit yang sering dialami saat memakai pembalut biasa.

Dari hasil temuan wawancara, perawat Rumah Sakit Umar Wirahadikusumah menyatakan bahwa, “Kalau berdasarkan kehygienisan, lebih unggul *menstrual cup* karena kandungan bahan di pembalut konvensional tidak dapat digunakan dalam jangka waktu lama, dapat memunculkan bau tidak sedap, dan memicu gesekan area kulit vagina.” Responden pengguna juga menyatakan, “Pembalut konvensional karena kapas ditempel ke celana dalam, kulit labia dan bokong bergesekan dengan darah yang sifatnya kotor dan lembap, kemungkinan bakteri berkembang lebih besar.”

Sementara itu, *menstrual cup* tidak menimbulkan kontak langsung dengan kulit luar sehingga lebih higienis. Pernyataan ini memperlihatkan bahwa pengalaman langsung dari pengguna dan pengamatan tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam menilai kualitas

produk. Perspektif mereka menunjukkan bahwa *menstrual cup* lebih mampu menjaga area intim tetap bersih dan kering selama masa menstruasi. Kelebihan ini menjadi daya tarik tersendiri bagi mereka yang mengutamakan kesehatan reproduksi dan kenyamanan. Namun, persepsi ini tetap dipengaruhi oleh pengetahuan, akses informasi, dan keberanian mencoba alternatif baru.

Berdasarkan berbagai pernyataan tersebut, *menstrual cup* semakin menunjukkan potensinya sebagai alat bantu kebersihan menstruasi yang efektif dalam menjaga kesehatan organ intim. Dibandingkan dengan pembalut yang menyerap darah di luar tubuh, *menstrual cup* yang menampung darah di dalam memberikan keuntungan dalam mencegah timbulnya bau tidak sedap, menjaga areaewanitaan tetap kering, serta mengurangi risiko iritasi akibat gesekan.

Meskipun demikian, efektivitas dari keunggulan tersebut tidak terlepas dari cara penggunaan dan perawatan *menstrual cup* yang benar. Alat ini harus dibersihkan secara rutin setiap kali pengosongan, direbus sebelum dan sesudah siklus menstruasi, serta disimpan di tempat yang kering dan bersih. Kesalahan dalam perawatan, seperti tidak mencuci tangan sebelum memasang atau melepas *menstrual cup*, justru bisa meningkatkan risiko infeksi. Maka dari itu, pemahaman pengguna terhadap prosedur kebersihan sangat menentukan apakah keunggulan higienis *menstrual cup* benar-benar bisa dirasakan secara maksimal.

E. Edukasi dan Sosialisasi Menstrual Cup di Masyarakat

Penerimaan masyarakat terhadap *menstrual cup* erat kaitannya dengan tingkat pengetahuan yang dimiliki individu maupun komunitas terhadap produk kesehatan reproduksi ini. Meskipun *menstrual cup* telah banyak digunakan di berbagai negara sebagai alternatif pembalut dan tampon, kenyataannya di Indonesia, khususnya di daerah-daerah, masih banyak perempuan yang belum mengenal alat ini secara menyeluruh. Minimnya informasi yang bisa diakses dengan mudah, baik secara langsung dari tenaga kesehatan maupun dari media informasi, menyebabkan rendahnya tingkat pemahaman tentang manfaat dan cara penggunaan *menstrual cup*.

Selain itu, pendekatan edukasi yang masih terfokus pada penggunaan pembalut sekali pakai juga turut membuat masyarakat kurang familiar dengan pilihan lain yang sebenarnya lebih higienis dan ramah lingkungan. Dalam banyak kasus, perempuan tidak menggunakan *menstrual cup* bukan karena menolak, melainkan karena belum diberi ruang untuk mengenal dan mempelajarinya secara komprehensif dan mendalam, sesuai dengan kebutuhan mereka.

Dari hasil temuan wawancara, perawat Puskesmas Cimalaka menyebutkan bahwa, “Masyarakat khususnya wanita di daerah ini masih awam mengenai *menstrual cup*, jarang diketahui dan diperjualbelikan secara umum, sehingga masih banyak wanita yang menggunakan pembalut konvensional.” Ulama pondok pesantren Attarbiyah juga memberi saran, “Kalau masih ragu, jangan dulu. Pelajari dulu supaya yakin, agar nyaman saat dipakai.” Pernyataan ini memberikan gambaran nyata tentang bagaimana kurangnya distribusi informasi serta akses terhadap produk berdampak langsung pada keputusan penggunaan alat kesehatan reproduksi. Ucapan dari perawat mencerminkan kenyataan bahwa *menstrual cup* masih belum menjadi topik umum dalam perbincangan publik atau promosi kesehatan di tingkat masyarakat.

Sementara itu, pendapat tokoh agama memperlihatkan pentingnya pendekatan yang tidak memaksa, namun mengedepankan pemahaman yang matang dan sukarela. Ini menunjukkan bahwa edukasi tidak hanya dilakukan oleh tenaga kesehatan, melainkan juga membutuhkan keterlibatan tokoh masyarakat yang dipercaya dan dihormati.

Dari temuan ini, dapat disimpulkan bahwa program edukasi dan sosialisasi mengenai *menstrual cup* masih sangat perlu ditingkatkan untuk menciptakan pemahaman yang lebih

komprehensif di berbagai kalangan masyarakat. Informasi yang tersedia saat ini masih terpusat di kalangan tertentu, terutama mereka yang tinggal di wilayah perkotaan atau memiliki akses internet yang baik. Sementara itu, perempuan di wilayah dengan keterbatasan informasi tetap berada dalam kebingungan dan ketidaktahuan tentang manfaat *menstrual cup*.

Pendekatan yang melibatkan berbagai profesi seperti perawat, bidan, guru, penyuluh kesehatan, dan tokoh agama akan lebih berdampak dalam membuka ruang diskusi yang sehat. Kolaborasi semacam ini memungkinkan penyampaian informasi dari berbagai sudut pandang, baik medis, sosial, maupun kultural, yang semuanya penting dalam membangun kepercayaan masyarakat terhadap penggunaan *menstrual cup*. Dengan demikian, pemahaman yang terbentuk akan lebih menyeluruh dan penerimaan produk dapat meningkat secara bertahap dan alami.

Temuan ini menunjukkan bahwa *menstrual cup* merupakan alat manajemen menstruasi yang aman dan efektif jika digunakan dengan mempertimbangkan kondisi individu serta norma sosial budaya. Studi oleh van Eijk et al. (2019) dalam *The Lancet Public Health* menyatakan bahwa *menstrual cup* memiliki tingkat keamanan yang setara dengan pembalut atau tampon, dengan risiko infeksi yang rendah selama digunakan sesuai pedoman kebersihan. Namun, penerimaannya sangat bergantung pada pemahaman pengguna mengenai cara pemakaian yang benar, termasuk teknik sterilisasi dan penyimpanan. Hal ini menegaskan pentingnya edukasi yang komprehensif untuk meminimalkan risiko kesehatan, terutama bagi pengguna baru (van Eijk et al., 2019).

Edukasi teknis menjadi faktor kritis dalam memastikan penggunaan *menstrual cup* yang optimal. Penelitian Howard et al. (2021) dalam *BMC Women's Health* menemukan bahwa banyak pengguna mengalami kesulitan awal dalam pemasangan dan pelepasan karena kurangnya panduan visual. Oleh karena itu, penyediaan materi edukasi berbasis ilustrasi, video tutorial, dan konsultasi langsung dengan tenaga kesehatan sangat diperlukan. Selain itu, pemahaman anatomi tubuh dan tanda-tanda iritasi harus menjadi bagian integral dari sosialisasi untuk mencegah kesalahan penggunaan yang berpotensi menyebabkan ketidaknyamanan atau infeksi (Howard et al., 2021).

Dari perspektif kebersihan, *menstrual cup* menawarkan keunggulan higienis dibandingkan pembalut sekali pakai, seperti mengurangi risiko iritasi dan bau tidak sedap. Namun, studi Mason et al. (2020) dalam *International Journal of Environmental Research and Public Health* menekankan bahwa keunggulan ini hanya tercapai jika pengguna menerapkan praktik perawatan yang benar, seperti mencuci tangan sebelum pemasangan, membersihkan *cup* secara rutin, dan menyimpannya di tempat kering. Kegagalan dalam menjaga kebersihan justru dapat meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi (Mason et al., 2020).

Protokol Kemenkes RI (2017) menekankan empat langkah kritis: mencuci tangan, membilas *cup* tiap 6-12 jam, mensterilkan dengan air mendidih, dan menyimpan di tempat kering. Dalam Islam, kebersihan (thaharah) merupakan bagian integral dari ibadah, sehingga pemahaman ini dapat dimanfaatkan untuk memperkuat kesadaran hygiene. Misalnya, kampanye kesehatan dapat menyoroti bahwa *menstrual cup*, jika digunakan dengan benar, justru membantu menjaga kebersihan saat menstruasi sesuai dengan prinsip Islam tentang menjaga kesucian diri. Prinsip ini bersifat mutlak dan jelas, karena kemaslahatan ini sebagai kebutuhan manusia dan kehendak Ilahi. Pernyataan tersebut disandarkan pada Al-Qur'an Surah Al- Ma'arij Aayat 29-30 yang berbunyi;

وَالَّذِينَ هُمْ يَغْرُسُونَ

“Dan orang-orang yang memelihara kemaluannya”. (Qs. Al- Ma'arij Aayat 29).

Dalam hukum islam sendiri dikenal sebagai Al-Maṣlahah dalam segi pengertian tujuan dasar syari'at Islam itu sendiri yaitu mengutamakan al maṣlahah (kemaslahatan bagi manusia) yang merupakan keinginan dan kebutuhan (fitrah) setiap manusia yang memiliki hati nurani. Tantangan utama dalam penggunaan *menstrual cup* adalah kesenjangan informasi, terutama di daerah pedesaan atau wilayah dengan akses terbatas.

Penelitian oleh Hennegan et al. (2022) dalam *Reproductive Health* mengungkapkan bahwa sosialisasi *menstrual cup* masih terpusat di kalangan perkotaan, sementara perempuan di daerah terpencil cenderung kurang terpapar informasi. Untuk mengatasi hal ini, diperlukan kolaborasi multidisiplin melibatkan tenaga kesehatan, tokoh agama, dan komunitas lokal guna menyesuaikan pesan edukasi dengan konteks budaya setempat (Hennegan et al., 2022).

KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penggunaan *menstrual cup* merupakan alternatif manajemen kebersihan menstruasi yang memiliki potensi besar untuk diterima secara luas oleh masyarakat, termasuk kalangan wanita Muslim, apabila didukung oleh edukasi yang tepat dan pendekatan yang kontekstual. Temuan menunjukkan bahwa dari sudut pandang medis, *menstrual cup* dianggap aman dan higienis selama penggunaannya memperhatikan faktor-faktor seperti kecocokan bahan, ukuran, dan teknik pemasangan. Perawat menyampaikan bahwa meskipun terdapat potensi risiko seperti alergi atau iritasi akibat penggunaan yang tidak tepat, risiko ini dapat diminimalkan melalui edukasi teknis yang efektif. Hal ini menunjukkan bahwa kesiapan pengetahuan dan keterampilan pengguna sangat menentukan keamanan dan kenyamanan penggunaan alat ini.
2. Dari perspektif keagamaan, ulama menyatakan bahwa penggunaan *menstrual cup* diperbolehkan selama tidak menghalangi keluarnya darah haid dan tidak menimbulkan mudarat. Pendekatan Islam terhadap kebersihan (thaharah) justru sejalan dengan prinsip penggunaan *menstrual cup*, selama prosedur kebersihannya dijaga. Artinya, tidak ada pertentangan fundamental antara penggunaan *menstrual cup* dan syariat Islam jika digunakan dengan benar.
3. Namun demikian, hambatan penerimaan *menstrual cup* di masyarakat masih cukup besar, terutama di daerah dengan keterbatasan akses informasi dan edukasi. Kurangnya sosialisasi dan persepsi yang keliru menjadi faktor utama yang menghambat adopsi. Oleh karena itu, diperlukan strategi edukasi yang kolaboratif, melibatkan tenaga kesehatan, tokoh agama, dan pemangku kepentingan lokal untuk menyampaikan informasi secara menyeluruh dan dapat diterima dalam konteks budaya setempat. Dengan edukasi yang inklusif dan berbasis komunitas, *menstrual cup* dapat menjadi solusi kesehatan reproduksi yang efektif, aman, dan sesuai nilai budaya serta agama yang diyakini oleh masyarakat. Di samping itu, penting pula untuk mengembangkan intervensi berbasis gender dan usia agar pendekatan edukasi lebih responsif terhadap kebutuhan kelompok wanita yang berbeda, seperti remaja, ibu menyusui, atau perempuan usia lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam K.,M. (2018). Pengaruh Masalah Al-Mursalah Dalam ekonomi Islam, *Al-Ihda': Jurnal Pendidikan dan Pemikiran*, 13(2) 4-5.
- Angesti T., R. (2020) "Persepsi Mahasiswa Kebidanan Tentang Pentingnya Keperawatan Terhadap Keputusan Penggunaan Menstrual Cup Di Universitas Airlangga", *Skripsi*, tidak diterbitkan, Fakultas Kebidanan Universitas Airlangga, Surabaya,
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 179-211.
- Chen, C. M., Tseng, Y. H., Lin, S. J. S., Chen, L. L., Lin, J. D., & Su, Y. C. (2024). A quick method to customize pictorial blood assessment tools towards better measurement: Method development and validation. *Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecology*, 63(4), 506-512.
- Hennegan, J., et al. (2022). Menstrual cup use, leakage, acceptability, safety, and availability: A systematic review and meta-analysis. *Reproductive Health*, 19(1), 45.
- Howard, C., et al. (2021). Barriers and facilitators to menstrual cup use: A qualitative systematic review. *BMC Women's Health*, 21(1), 105.
- Huang, P. T., & Huang, J. H. (2020). Menstrual cup use intention and the moderating effects of sexual orientation and gender characteristic among female university students in Taiwan: a theory-driven exploration. *Archives of Sexual Behavior*, 49(4), 1355-1366.
- Kakani, C. R., & Bhatt, J. K. (2017). Study of adaptability and efficacy of *Menstrual Cup* in managing menstrual health and hygiene. *Int J Reprod Contracept Obstet Gynecol*, 6(7), 3045-3053.
- Mason, L., et al. (2020). "Menstrual hygiene management and reproductive tract infections: A systematic review." *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1143
- Mouhanna, J. N., Simms-Cendan, J., & Pastor-Carvajal, S. (2023). *The Menstrual Cup: menstrual hygiene with less environmental impact*. *JAMA*, 329(13), 1114-1115.
- Patel, R., Desai, S., Mehta, K., & Shah, P. (2023). Longitudinal study on menstrual cup acceptability and satisfaction among first-time users in urban India. *Journal of Reproductive Health Research*, 17(2), 134-142. <https://doi.org/10.1016/j.jrhr.2023.02.005>
- Pahleviannur, M. R., De Grave, A., Saputra, D. N., Mardianto, D., Hafrida, L., Bano, V. O., & Sinthania, D. (2022). Metodologi penelitian kualitatif. Pradina Pustaka. Rahmatullah Lutfi, "Haid (Menstruasi) Dalam Tinjauan *Hadis*". *Jurnal Studi Gender Institut Agama Islam Negeri Kudus*, Vol. 6. Nomor 1, Juni 2013.
- Putri, E. S. A., Dwi, I., & Lestari, P. (2021). Effect Of Use Menstrual Cup To Personal Hygiene And Genital Inflammation: Systematic Literature Review. *Journal of Midwifery*, 6(2), 29-36.
- Rohmatin, F. (2016). Women Perception on the Environmental Effect of Menstrual Product Waste.
- Sari, S. R. (2025). Intensi Menggunakan *Menstrual Cup* pada Perempuan Usia *Emerging Adulthood* di Indonesia Ditinjau dari Theory of Planned Behavior. *Repository Universitas Airlangga*.
- Sica, V. P., Friberg, M. A., Teufel, A. G., Streicher-Scott, J. L., Hu, P., Sauer, U. G., ... &

- Woeller, K. E. (2022). Safety assessment scheme for menstrual cups and application for the evaluation of a menstrual cup comprised of medical grade silicone. *EBioMedicine*, 86.
- Singh, R., Kumari, S., & Narayan, A. (2022). Exploring perceptions and barriers to menstrual cup use among young women: A qualitative study in northern India. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 17(1), 2104563. <https://doi.org/10.1080/17482631.2022.2104563>
- Sutopo, A. H., & Arief, A. (2010). Terampil Mengolah Data Kualitatif dengan NVivo. Jakarta: Kencana.
- Shelby, C. P., & Puspitasari, N. (2022). Pengetahuan dan Minat Penggunaan *Menstrual Cup* pada Mahasiswi Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(1), 33-39.
- UNICEF. (2017). Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru Dan OrangTua. Who/Unicef,16.
- Van Eijk, A. M., Zulaika, G., Lenchner, M., Mason, L., Sivakami, M., Nyothach, E., ... & Phillips-Howard, P. A. (2019). Menstrual cup use, leakage, acceptability, safety, and availability: a systematic review and meta-analysis. *The lancet public health*, 4(8), e376-e393.
- Widya A, Usman AM, Widowati R. Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Dalam Penggunaan *Menstrual Cup* Pada Mahasiswi Universitas Nasional Jakarta. *Jurnal Keperawatan*. 2022; 10(1): 16–22.