

## **Unicharm Peringati Hari Remaja Internasional Melalui Talkshow “*Stay Charming Everyday – Menstruasi Bukan Hambatan Meraih Mimpi*”**

Karawang, 15 Agustus 2025 – Dalam rangka memperingati Hari Remaja Internasional, PT Uni-Charm Indonesia Tbk (selanjutnya disebut “Unicharm”) menggelar *talkshow* bertajuk “*Stay Charming Everyday – Menstruasi Bukan Hambatan Meraih Mimpi*” di SMA Islam Al Azhar 17 Karawang pada tanggal 15 Agustus 2025. Acara ini menghadirkan tiga panelis yaitu Ayoe Sutomo, M.Psi., Psikolog Klinis Anak, Remaja dan Keluarga, perwakilan karyawan perempuan muda dari PT Uni-Charm Indonesia Tbk, serta perwakilan siswi berprestasi dari SMA Islam Al Azhar 17 Karawang.

Unicharm turut merayakan semangat dan kreativitas remaja dengan menyelenggarakan kegiatan ini, yang bertujuan untuk mendukung terutama para remaja Indonesia dalam berkreasi tanpa menganggap menstruasi yang merupakan siklus alami, sebagai hambatan untuk tetap beraktivitas dan berprestasi jika memahami cara untuk mengatasi ketidaknyamanan selama menstruasi.



Tanggal 12 Agustus diperingati sebagai Hari Remaja Internasional sebagai bentuk pengakuan global terhadap peran penting remaja dalam pembangunan sosial, ekonomi, dan budaya. Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) pada tahun 1999 menetapkan peringatan hari ini untuk membangun kesadaran sekaligus mengatasi berbagai isu serta permasalahan yang dihadapi remaja dan mendukung pengembangan potensi generasi muda di seluruh dunia.

Di era modern ini, seiring dengan semakin tingginya tuntutan akademik dan tekanan sosial dari lingkungan sekitar, menstruasi dapat menjadi tantangan tersendiri khususnya bagi sebagian remaja perempuan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Ketidaknyamanan fisik seperti nyeri haid, kelelahan, hingga perubahan suasana hati dapat mengganggu konsentrasi dan menurunkan performa mereka di sekolah maupun dalam kegiatan sosial jika tidak ditangani dengan benar. Namun data Bank Dunia melaporkan, diperkirakan terdapat sekitar 500 juta orang perempuan di seluruh Dunia yang tidak memiliki akses terhadap informasi/pemahaman terkait menstruasi, produk menstruasi, maupun fasilitas memadai untuk manajemen kebersihan menstruasi.

Untuk memberikan edukasi dan dukungan moral kepada para generasi muda perempuan agar tetap percaya diri meskipun sedang menstruasi, Unicharm mengadakan talkshow di SMA Islam Al Azhar 17 Karawang dengan mengangkat tema "*Stay Charming Everyday – Menstruasi Bukan Hambatan Meraih Mimpi*".

#### ◆Cara Tetap Percaya Diri Beraktivitas Meski Sedang Menstruasi

Ayoe Sutomo, M.Psi., Psikolog mengatakan, "Bagi remaja perempuan, menstruasi dapat menjadi tantangan tersendiri dalam menjalani kegiatan sehari-hari. Terkadang *mood* menjadi kurang stabil, bahkan tidak jarang *insecure* dan kurang percaya diri. Padahal sebenarnya, menstruasi itu proses alami dan sehat yang menandakan tubuh seorang perempuan sedang berfungsi dengan baik". Beliau menambahkan, "Menjadi gampang marah, kadang-kadang menjadi *moody* atau tiba-tiba menjadi sedih saat sedang menstruasi adalah hal yang sangat normal. Jika mengalami hal-hal tersebut, ceritakan pada orang tua, guru, teman, atau orang-orang lain yang dirasa nyaman untuk berdiskusi untuk meminta saran dan masukan tentang cara mengatasinya. Selain itu jangan menghabiskan terlalu banyak waktu untuk *scrolling* media sosial, karena bisa jadi malah membuat *mood* kita semakin buruk". Terakhir, Ayoe Sutomo, M.Psi., Psikolog berpesan, "Perasaan galau, lelah, atau tidak percaya diri saat haid itu bukan berarti kita gagal sebagai perempuan. Justru di saat seperti itulah peluang untuk belajar mengenali diri dan mencintai diri kita seutuhnya".

Dalam kegiatan ini para panelis juga memberikan tips singkat tentang pemilihan pembalut yang sesuai dengan kebutuhan dan fungsi agar tetap nyaman dan aman.

Seluruh peserta juga diberikan kesempatan membagikan “*My future self*” yaitu impian dan cita-cita yang ingin diraih di 3, 5 dan 10 tahun mendatang.



#### ◆Tanggapan Presiden Direktur Takumi Terakawa

Presiden Direktur Takumi Terakawa mengatakan bahwa kegiatan edukasi ini merupakan salah satu upaya nyata dari slogan perusahaan Ethical Living for SDGs, dan peringatan hari remaja internasional dapat menjadi momentum untuk mendukung remaja agar tetap nyaman beraktivitas selama menstruasi dan tidak menjadi hambatan untuk meraih mimpi. Ia menyatakan, “Unicharm sebagai perusahaan yang memiliki visi untuk menjadi perusahaan nomor satu yang selalu dicintai oleh seluruh perempuan di Indonesia, sangat menyadari bahwa generasi muda khususnya kaum perempuan memegang peran yang sangat penting tidak hanya saat ini, tetapi juga untuk membangun masa depan bangsa. Melalui edukasi yang interaktif, kami berharap seluruh peserta tidak hanya mendapatkan informasi dan *insight* yang bermanfaat, tetapi juga merasa didukung dan dipahami sehingga mampu membangun kepercayaan diri dalam menghadapi berbagai tantangan di usia remaja.

Presiden Direktur Takumi Terakawa menambahkan, “Unicharm meyakini bahwa setiap orang memiliki potensi yang tak terbatas dan keunikannya masing-masing. Makna itulah yang terkandung dalam *corporate brand* kami, Love Your Possibilities. Kami ingin menciptakan kondisi dimana setiap individu mengeluarkan potensinya masing-masing dengan kasih sayang sambil memikirkan kepentingan orang lain, sehingga akan tercipta masyarakat simbiosis dimana semua orang saling mendukung satu sama lain. Melalui kegiatan kali ini kami juga berharap untuk berkontribusi dalam merealisasikan target nomor 4 dari *Sustainable Development Goals* (SDGs) yaitu pendidikan berkualitas.

\* Situs Bank Dunia : <https://www.worldbank.org/en/topic/water/brief/menstrual-health-and-hygiene>