



Pendidikan Kesehatan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Reproduksi Di Lingkungan Prate

ANA LESTARI^{1*}, RAFI'AH², IGA MALIGA³

¹Program Studi D3 Kebidanan
STIKES Griya Husada Sumbawa
analestari674@gmail.com

²Program Studi S1 Keperawatan
STIKES Griya Husada Sumbawa
rafiahstikesghs@gmail.com

³Program Studi S1 Keperawatan
STIKES Griya Husada Sumbawa
maliga07stikesghs@gmail.com

KATA KUNCI

Menstruasi,
Personal hygiene,
Pendidikan kesehatan,

RIWAYAT ARTIKEL

Diterima : 02/02/2022
Revisi : 11/03/2022
Disetujui : 25/04/2022
Dipublish : 25/04/2022

ABSTRAK

Pendidikan kesehatan personal hygiene pada saat menstruasi merupakan salah satu tindakan yang dapat dilakukan untuk mengurangi masalah kesehatan reproduksi. Higiene dan manajemen menstruasi merupakan masalah yang kurang diakui dan belum mendapat perhatian yang memadai. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pendidikan kesehatan terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja di Lingkungan Prate. Indikator keberhasilan pengabdian kepada masyarakat ini adalah remaja putri mampu menerapkan personal hygiene dengan benar saat menstruasi agar terhindar dari masalah kesehatan reproduksi. Hasil kegiatan pengabdian kepada remaja menginformasikan pendidikan kesehatan personal hygiene pada saat menstruasi, remaja mendapat pemahaman baru dan sudah mampu menerapkan personal hygiene dengan benar saat menstruasi.

KEYWORD

*Menstruation,
Personal hygiene,
Health education,*

ARTICLE HISTORY

Submission : 02/02/2022
Revision : 11/03/2022
Acceptance : 25/04/2022
Web Publication : 25/04/2022

ABSTRACT

Personal hygiene health education during menstruation is one of the actions that can be taken to reduce reproductive health problems. Menstrual hygiene and management is an under-recognized problem that has not received adequate attention. This study aims to provide health education on personal hygiene behavior during menstruation in adolescents in the Prate Environment. The indicator of the success of this community service is that young women are able to apply personal hygiene correctly during menstruation to avoid reproductive health problems. The results of service activities for adolescents inform personal hygiene health education during menstruation, adolescents gain new understanding and are able to apply personal hygiene correctly during menstruation.



A. PENDAHULUAN

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan remaja adalah kesehatan anggota populasi yang berusia antara 10 dan 19 tahun. Populasi pemuda diperkirakan 1,2 miliar atau 18% dari populasi dunia. Secara khusus, di Indonesia, jumlah remaja adalah 43,5 juta, atau terdiri dari sekitar 18% dari total populasi. Pelayanan kesehatan berupa komunikasi, informasi, dan pendidikan kesehatan reproduksi harus diberikan kepada remaja. Salah satu topik tersebut adalah pubertas, dengan menstruasi sebagai indikator fisik (Palupi et al., 2020).

Secara global perempuan dan anak perempuan telah mengembangkan pribadi mereka sendiri strategi mengatasi menstruasi. Ini sangat bervariasi dari negara ke negara, dan di dalam negara, tergantung pada preferensi pribadi individu, sumber daya yang tersedia, ekonomi status, tradisi lokal dan kepercayaan dan pengetahuan budaya atau pendidikan. Karena pembatasan ini, wanita sering mengatur menstruasi dengan metode yang tidak higienis atau tidak nyaman, terutama dalam pengaturan yang lebih buruk.

Masalah kesehatan organ reproduksi pada remaja perlu mendapat perhatian yang serius, karena masalah tersebut paling sering muncul pada negara-negara berkembang termasuk Indonesia (Nurhayati, 2013). Sering kali remaja mengabaikan pentingnya berperilaku sehat terutama dalam menjaga organ vagina agar terhindar dari berbagai penyakit yang sering dijumpai pada kesehatan organ vagina (P & Aulia, 2020).

Kesehatan reproduksi pada wanita dapat dijaga dengan melakukan personal hygiene yaitu suatu tindakan untuk memelihara kebersihan kesehatan seseorang. Kebersihan pada daerah kewanitaan saat menstruasi sangat penting untuk dijaga karena kuman dengan sangat mudah masuk dan dapat menyebabkan penyakit pada organ reproduksi (Laras et al., 2020).

Personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri merupakan perilaku remaja putri dalam menjaga kesehatan dan kebersihan pada saat mengalami menstruasi (Pemiliana, 2019), seperti: membasuh alat kelamin dari arah depan ke belakang, membersihkan alat kelamin dengan air bersih, sering mengganti celana dalam minimal dua kali sehari (Sassi Mahfoudh et al., 2018), menggunakan bahan celana dalam yang baik dan menyerap keringat serta pemakaian dan

penggantian pembalut yang tepat (Haryono, 2016; Maharani & Andryani, 2018). Kesalahan dan kemalasan dalam menjaga higienitas ini akan berdampak pada terjadinya infeksi alat reproduksi. Tujuan dari perilaku ini adalah mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta meningkatkan derajat kesejahteraan (Narsih et al., 2020).

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pendidikan kesehatan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri dengan metode ceramah dan tanya jawab ini merupakan sebuah pemecahan masalah sebagai upaya untuk melindungi remaja putri agar terhindar dari masalah kesehatan reproduksi. Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan kerja sama dengan mahasiswa D3 Kebidanan dan remaja mushollah di Lingkungan Prate.

Tahap persiapan: Tim pengabdian kepada masyarakat berkoordinasi dengan Kepala Desa, mengurus perijinan, membuat leaflet (brosur) tentang personal hygiene saat menstruasi, membuat materi dalam format power point, menyiapkan bahan yang diperlukan untuk penyuluhan personal hygiene, membuat banner kegiatan, membuat undangan kegiatan serta membuat absensi dan berita acara kegiatan.

Tahap pelaksanaan: Tahap ini diawali dengan mengkonfirmasi remaja yang bisa mengikuti acara penyuluhan informasi ini bisa diperoleh dari mahasiswa yang sedang melakukan kegiatan komunitas di Lingkungan Prate. Mengumpulkan para remaja tersebut di satu tempat, kemudian tim pengabdian kepada masyarakat memberikan pendidikan kesehatan tentang personal hygiene saat menstruasi. Tim pengabdian kepada masyarakat memastikan bahwa remaja tersebut benar-benar memahami personal hygiene saat menstruasi baik dari segi pengetahuan maupun perilaku, dengan cara tanya jawab dan diskusi. Langkah berikutnya adalah membagi seluruh siswi menjadi dua kelompok. Tiap kelompok didampingi oleh satu orang mahasiswa semester V ini menjelaskan personal hygiene saat menstruasi dan sekaligus memberi contoh penerapannya kepada satu kelompok. Anggota kelompok diharapkan untuk aktif bertanya atau berperan dalam setiap diskusi pada kelompok masing-masing.

Tahap evaluasi dan monitoring. Pada tahap ini tim pengabdian kepada masyarakat mengumpulkan kembali seluruh remaja putri. Kemudian dilakukan

tanya jawab dan diskusi tentang personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri pada saat menstruasi. Sebelum dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pendidikan kesehatan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri, mayoritas siswi belum memahami tentang perilaku personal hygiene yang benar saat menstruasi seperti: cara mengatasi ketidaknyaman saat menstruasi, cara membasuh organ genitalia, cara mengganti pembalut yang benar serta berapa kali mengganti pembalut dalam sehari.

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan, hasil menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan antara sebelum dan setelah pendidikan kesehatan. Peningkatan pengetahuan dapat terjadi karena adanya proses transformasi informasi *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja melalui pendidikan kesehatan yang dilakukan.



Gambar 1
Sosialisasi Sebelum Pelaksanaan
Penyuluhan

Personal *hygiene* (kebersihan perorangan) saat menstruasi merupakan tindakan untuk memelihara kesehatan dan mengusahakan kebersihan pada daerah kewanitaan saat menstruasi. Tindakan yang dimaksud berupa menjaga kebersihan genitalia dengan mencucinya menggunakan air bersih, menggunakan celana yang menyerap keringat, mengganti celana dalam, sering mengganti pembalut, membasuh alat kelamin dari arah depan (vagina) ke belakang (anus), mengeringkan vagina dengan handuk bersih atau tisu kering supaya tidak lembab dan lain-lain. Dengan menerapkan personal hygiene saat menstruasi dengan benar, remaja putri sudah melakukan suatu upaya mencegah gangguan pada organ reproduksi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 23 Nopember 2021 dan tempat pelaksanaan di Lingkungan Prate. Jumlah peserta sebanyak 25

orang remaja. Kegiatan ini diawali dengan perkenalan dan kemudian melakukan pengisian kuesioner pretest terkait tentang pengetahuan *personal hygiene*. Kegiatan selanjutnya, pemberian materi tentang *personal hygiene* sehingga remaja putri mengerti akan pentingnya menjaga kebersihan perorangan (*personal hygiene*).

Tabel 1
Tingkat Pengetahuan Remaja Putri
Tentang Personal hygiene

Tingkat pengetahuan	Frekuensi		Presentase	
	Pre test	Post test	Pre test	Post test
Baik	9	20	36%	80%
kurang	16	5	64%	20%
Total	25	25	100%	100%

Hasil kuesioner pre dan post yang dibagikan kepada remaja putri didapatkan yang berpengetahuan baik sebanyak 9 orang (36%) meningkat menjadi 20 orang (80%), remaja putri yang berpengetahuan kurang sebanyak 16 orang (64%) menurun menjadi 5 orang (20%). Dari hasil tersebut dapat dilihat peningkatan persentase pada remaja dengan pengetahuan baik dan kurang serta penurunan persentase pada remaja berpengetahuan kurang sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan pada remaja putri setelah diberikan penyuluhan tentang personal hygiene.

Kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan mendapatkan dukungan dari berbagai pihak. Selama proses kegiatan ini remaja putri sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan. Hal ini dapat dilihat dari respon remaja putri, mulai dari menjawab kuesioner pretest, penyuluhan personal hygiene, dan menjawab kuesioner posttest.



Gambar 2
Gambar Kegiatan Penyuluhan

D. KESIMPULAN

Pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi sebelum diberikan pendidikan kesehatan masuk dalam kategori kurang, dan meningkat menjadi kategori baik setelah diberikan pendidikan kesehatan. Harapan dari kegiatan pengabdian ini supaya remaja putri bisa semakin meningkatkan kebersihan diri/ personal hygiene saat menstruasi sehingga bisa terhindar dari berbagai penyakit terutama penyakit gangguan reproduksi.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Stikes Griya Husada Sumbawa yang telah memberikan support finansial yang diberikan dalam pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Laras, I. D. A. A. M., Damayanti, M. R., & Pramitaresthi, I. G. A. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi Smp Dan Sma Di Yayasan Pasraman Gurukula Bangli. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(2), 192. <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i02.p12>
- Narsih, U., Rohmatin, H., & Widayati, A. (2020). Pendidikan Kesehatan Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri dengan Metode Peer Group. 3, 123–130.
- P, D. N., & Aulia, F. (2020). Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene Pada Remaja Putri Di Smp 1 Muhammadiyah Banjarmasin Health

Education About Personal Hygiene In Women Adolescents In Smp 1 Muhammadiyah Banjarmasin Abstrak Pendahuluan Masa remaja merupakan salah satu periode d. 2(1), 31–35.

- Palupi, T. D., Pristya, T. Y. R., & Novirsa, R. (2020). *Myths about Menstrual Personal Hygiene among Female Adolescents*. 15(2), 80–85. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v15i2.2719>
- Pemiliana, P. D. (2019). Perilaku Remaja Putri Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Sma Etidlandia Medan Tahun 2018. *Gaster*, 17(1), 62. <https://doi.org/10.30787/gaster.v17i1.341>
- Sassi Mahfoudh, S., Bellalouna, M., & Horchani, L. (2018). Solving CSS-Sprite Packing Problem Using a Transformation to the Probabilistic Non-oriented Bin Packing Problem. *Lecture Notes in Computer Science (Including Subseries Lecture Notes in Artificial Intelligence and Lecture Notes in Bioinformatics)*, 10861 LNCS, 561–573. https://doi.org/10.1007/978-3-319-93701-4_44