

## PENTINGNYA PERSONAL HYGIENE REMAJA PUTRI DALAM UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN REPRODUKSI DI SMA NEGERI 1 TAHUN 2022

Juliana Lubis<sup>1</sup>, Lena Juliana Harahap<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmais Padangsidimpuan  
([julilubis17@gmail.com](mailto:julilubis17@gmail.com), [082364285660](mailto:082364285660), [lenajulianahrp@gmail.com](mailto:lenajulianahrp@gmail.com))

### ABSTRAK

Kebersihan diri saat menstruasi adalah tindakan setiap orang yang tujuannya agar memperoleh kenyamanan, keamanan dan kesehatan secara organ reproduksi mengalami masa berproses secara alami. Tujuan dilaksanakan pengabdian masyarakat di SMA Negeri 1 untuk meningkatkan pengetahuan siswa putri tentang personal hygiene kesehatan reproduksi. Metode dalam penyuluhan ini adalah ceramah, diskusi serta tanya jawab menggunakan bahan power point dan leaflet. Hasil penyuluhan yang dilaksanakan bahwa sangat tinggi antusias siswa putri dalam mengikuti kegiatan pertemuan penyampaian pendidikan kesehatan dengan adanya 3 orang siswa putri yang bertanya dan didapatkan perubahan pengetahuan remaja akan pentingnya kesehatan reproduksi pada remaja. Kesimpulan yang didapatkan yaitu sangat penting diadakan secara rutin kegiatan penyuluhan kepada siswa putri terkait kesehatan reproduksi.

**Kata kunci :** Personal Hygiene, Kesehatan Reroduksi, Remaja

### ABSTRACT

*Personal hygiene during menstruation is an individual action that is needed to obtain individual comfort, safety and health of the reproductive organs during menstruation. Personal hygiene very important for the physical and psychological well-being of individuals. The purpose of carrying out community service at SMA Negeri 1 is to increase female students' knowledge about reproductive health personal hygiene. Methods in this counseling are lectures, discussions and questions and answers using power point materials and leaflets. The results of the counseling carried out showed that the enthusiasm of female students was very high in participating in counseling activities with the presence of 3 female students who asked questions and obtained changes in the knowledge of adolescents to awareness of the importance reproductive health in adolescents. The conclusion from this activity is that it is very important to hold regular outreach activities for female students regarding reproductive health.*

**Keywords:** *Hygiene Personal, Reproductive Health, Adolescents*

### 1. PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi mempunyai makna yaitu suatu kondisi sehat yang menyangkut system reproduksi yang dimiliki oleh seorang perempuan baik secara fisik, mental, emosional dan spiritual. Study Badan Kesehatan Dunia (WHO) masalah kesehatan reproduksi perempuan yangburuk telah mencapai 33% dari jumlah total beban penyakit yang dideritapara perempuan di dunia salah satunya adalah keputihan. Faktor

yang mempengaruhi kesehatan reproduksi meliputi Faktor sosial-ekonomi dan demografi (kemiskinan, tingkat pendidikan yang rendah dan pengetahuan tentang perkembangan seksual dan reproduksi, serta tempat tinggal didaerah terpencil). Faktor budaya dan lingkungan (praktek tradisional, kepercayaan banyak anak banyak rejeki). Faktor psikologis (akibat dari keretakan orang tua, depresi, kehilangan rasa kebebasan). Faktor biologis (cacat sejak

lahir, cacat pada saluran reproduksi pasca penyakit menular seksual).

Perilaku hygiene sangat penting dilakukan karena jika tidak diterapkan dengan baik maka akan berdampak negatif terhadap kesehatan reproduksi. Angka prevalensi candidiasis (25-50%), bacterial vaginosis (20-40%) dan trichomoniasis (5-15%). Tidak kurang dari 500.000 kasus terjadi pada Perempuan berumur 15-45 tahun mengalami kanker serviks setelah kanker payudara dan kasus yang baru 280.000 tahun di seluruh pelosok negeri ini. Korban meninggal dunia sedikitnya 555 wanita mengalami penyakit kanker leher serviks dan perharinya 200.000 pertahunnya wanita menurut data yayasan kanker indonesia.

Kejadian kanker cerviks data kota yogyakarta yaitu 314 kasus, sleman sebanyak 962 kasus, gunung kidul 105 kasus dan yang terbanyak bantul yaitu 1355 kasus menurut data dari dinas kesehatan provinsi yogyakarta. Tingginya laju pertumbuhan penduduk serta perkembangan kuantitas remaja yang membutuhkan perhatian yang sangat spesial, seperti saat terjadi menstruasi sangat diperlukan personal atau kebersihan secara genital agar terhindar dari terjadinya penyakit-penyakit yang bersumber dari serviks. Data dari provinsi Riau dan yogyakarta menyebutkan kanker serviks tertinggi sebesar 1,5% dan riau juga cukup tinggi 0,7% dengan jumlah absolut sebesar 4,694 jiwa. BPS mengemukakan jenis kelamin tahun 2014 didapatkan kelompok 15064 dinyatakan sangat produktif masih mendapat persen dengan jumlah terbanyak kelompok 25-29 tahun.

Personal hygiene berasal dari bahasa Yunani yaitu personal yang artinya perorangan dan hygiene berarti sehat. Kebersihan perorangan adalah suatu usaha memelihara kebersihan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis (Rofi'ah, 2017). Perilaku personal hygiene menstruasi adalah perilaku yang berkaitan dengan tindakan untuk memelihara kesehatan dan upaya menjaga kebersihan pada daerah kewanitaan saat menstruasi, perilaku tersebut mencakup; menjaga kebersihan

genitalia, seperti mencucinya dengan air bersih, menggunakan celana yang menyerap keringat, mengganti celana dalam, sering mengganti pembalut, mandi dua kali sehari (Tresnawati & Rachmatullah, 2014)

Hygiene adalah ilmu yang berkenaan dengan masalah kesehatan berbagai usaha untuk mempertahankan atau memperbaiki kesehatan (Manuaba, 2009). Remaja adalah orang yang berusia 12 hingga 24 tahun. Masa remaja merupakan peralihan dari kanak-kanak menjadi dewasa. Artinya, proses pengenalan dan pengetahuan kesehatan reproduksi sebenarnya sudah dimulai pada masa ini. Secara sederhana, reproduksi berasal dari kata "re" yang berarti kembali dan "produksi" yang artinya membuat atau menghasilkan

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini menggunakan metode penyampaian pesan kesehatan kepada siswa putri. Pelaksana yaitu : ketua TIM dan anggota seperti dosen dan mahasiswa program studi kesehatan masyarakat. Alasan menggunakan metode kegiatan ini karena adanya masalah yang ditemukan di SKMA N 1 yang belum mendapatkan informasi tentang personal hygiene terkait dalam upaya peningkatan kesehatan reproduksi. Tahapan Persiapan : Kegiatan penyuluhan tentang personal hygiene kesehatan reproduksi di SMA N 1 mulai awal perencanaan SAP dipersiapkan jauh sebelum kegiatan pendidikan kesehatan dimulai. Tahapan Pelaksanaan : pelaksanaan diawali meminta izin kepada pihak sekolah yang dituju, kemudian menyiapkan materi, metode, bahan dan alat yang diperlukan. Pemberian pendidikan kepada siswa putri dalam bentuk pesan kesehatan ini merupakan salah satu bentuk aplikasi ilmu yang dimiliki oleh dosen sesuai bidang keilmuan kesehatan reproduksi.

Adapun kegiatan yang dilakukan dalam kesadaran pentingnya kesehatan reproduksi bagi remaja adalah pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang pentingnya personal hygiene remaja putri dalam upaya kesehatan reproduksi dilakukan di SMA Negeri 1 sesuai dengan jadwal yang sudah

ditentukan. Pelaksanaan hari Senin, 10 Oktober 2022 dengan TIM Juliana Lubis, SKM, M.Kes, Lena Juliana Harahap, SKM, M.K.M, Listiana dan Winda.

Penyuluhan diharapkan para audiens aktif untuk mengikuti dan berbanding lurus dengan yang ditemukan di acara kegiatan bahwa 3 diantara mahasiswa yang hadir menyampaikan pertanyaan seputar materi penyuluhan. Bahan, metode, alat yang digunakan sudah sangat mendukung.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat ini menghasilkan ada 3 siswa yang aktif dalam memberikan tanggapan dan pertanyaan untuk materi yang sangat menarik bagi remaja saat ini.

Penyuluhan dilakukan dengan cara mengumpulkan remaja di SMA Negeri 1. Yang pertama memberikan sambutan Ketua TIM dan menjelaskan power point dan berikutnya sambutan dari guru bidan kesiswaan. Seluruh kegiatan dilaksanakan oleh dosen dan para TIM.

Pemateri penyuluhan kesehatan ini disambut hangat oleh para audiens dengan bukti beberapa sanggahanpun tersampaikan dengan cukup jelas dan rinci.

### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan ini dilaksanakan berjalan dengan baik disekolah yang dituju, terlihat efek yang sangat tampak secara signifikan terlibat dalam penyuluhan kesehatan dikarenakan topik yang disampaikan sangat penting bagi remaja masa kini. Kegiatan ini berjalan teratur dan tertib dibantu pihak sekolah dalam mendampingi prosesnya sampai selesai. Disarankan agar dilakukan lagi penyuluhan lebih sering lagi dengan harapan bahwa dapat meningkatkan upaya pencegahan, peningkatan serta menambah ilmu yang sangat penting dibidang kesehatan.

### 5. DAFTAR PUSTAKA

DY, D. (2016). *Laporan Kesehatan Reproduksi 2016*.

Manuaba, I. A. C. (2009). *Buku Ajar Patologi Obstetri*.

Rofi'ah, S. (2017). Efektivitas pendidikan kesehatan metode peer group terhadap tingkat pengetahuan dan sikap personal hygiene saat menstruasi. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(2), 31–36.

Tresnawati, W., & Rachmatullah, F. (2014). Hubungan personal hygiene dengan terjadinya keputihan pada remaja putri. *Jurnal Obstetika Scienta*, 3(2).

### 6. DOKUMENTASI

