

## PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG HYGIENE SAAT MENSTRUASI DI SMA NEGERI 1 KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2022

Wiwi Wardani Tanjung<sup>1</sup>, Maryam Latifah Harahap<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>STIKes Darmais Padangsidimpuan

([wiwiwardani85@gmail.com](mailto:wiwiwardani85@gmail.com), 081231825409)

### ABSTRAK

Menjaga kesehatan organ reproduksi pada wanita diawali dengan menjaga kebersihan organewanitaan. Untuk menghindari terjadinya infeksi diperlukan *personal hygiene* pada alat genitalia. *Personal hygiene* saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi. Bila saat menstruasi tidak menjaga higienitas yang baik akan berisiko mengalami infeksi alat reproduksi. ini disebabkan oleh peristiwa menstruasi yang mengeluarkan darah kotor, Pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terkena infeksi karena darah dan keringat keluar serta menempel pada vulva dapat menyebabkan daerah genitalia menjadi lembab Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang hygiene saat menstruasi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui penyuluhan dan pendidikan kesehatan tentang hygiene saat menstruasi. Hasil dari kegiatan ini adalah semakin meningkatnya pengetahuan remaja putri tentang hygiene saat menstruasi dan remaja putri sudah mampu menjaga kebersihan saat menstruasi. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri tentang hygiene saat menstruasi.

**Kata kunci :** Pengetahuan, Hygiene, Menstruasi

### ABSTRACT

*Maintaining the health of the reproductive organs in women begins with maintaining the cleanliness of the female organs. To avoid the occurrence of infection requires personal hygiene in the genitalia apparatus. Personal hygiene during menstruation is an action to maintain health and hygiene in the female area during menstruation. If menstruation does not maintain good hygienicity, you will be at risk of reproductive infections. this is caused by menstrual events that secrete dirty blood, At the time of menstruation, the blood vessels in the uterus are very easy to get infected because blood and sweat come out and stick to the vulva can cause the genitalia area to become moist The purpose of this activity is to increase the knowledge of young women about hygiene during menstruation. The method used in this activity is through counseling and health education about hygiene during menstruation. The result of this activity is the increasing knowledge of young people about hygiene during menstruation and young women have been able to maintain cleanliness during menstruation. This activity concludes that there is an increase in the knowledge of young women about hygiene during menstruation.*

**Keywords :** Knowledge, Hygiene, Menstruation

## 1. PENDAHULUAN

Menjaga kesehatan organ reproduksi pada wanita diawali dengan menjaga kebersihan organ kewanitaan. Masalah kebersihan yang terkait dengan menstruasi umumnya lebih parah terjadi di negara-negara berkembang. Dari beberapa penelitian yang dilakukan, dapat diketahui bahwa kurangnya kebersihan saat menstruasi banyak terjadi pada negara di Afrika dan Asia (Iksan Dolang dkk, 2013).

Untuk menghindari terjadinya infeksi diperlukan *personal hygiene* pada alat genitalia. *Personal hygiene* saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi (Sulistyo, 2012). Bila saat menstruasi tidak menjaga higienitas yang baik akan berisiko mengalami infeksi alat reproduksi. Hal ini disebabkan oleh peristiwa menstruasi yang mengeluarkan darah kotor, Pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terkena infeksi karena darah dan keringat keluar serta menempel pada vulva dapat menyebabkan daerah genitalia menjadi lembab. Jika pada saat itu tidak menjaga kebersihan genitalia dengan benar, maka dalam keadaan lembab, jamur dan bakteri yang berada di daerah genitalia akan tumbuh subur sehingga menyebabkan rasa gatal dan infeksi pada daerah tersebut (Andira, 2010).

Pengetahuan seseorang tentang *personal hygiene* memiliki pengaruh bagi perilaku seseorang dalam menjaga dan merawat kesehatan reproduksinya. Pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi penting untuk remaja agar mereka mempunyai informasi dan pengetahuan yang benar tentang kesehatan reproduksi. Di Indonesia, prevalensi terjadinya infeksi saluran reproduksi akibat kurangnya *hygiene* pada organ genitalia masih cukup tinggi, jumlah penderita infeksi saluran reproduksi di Indonesia adalah 90-100 kasus per 100.000 penduduk pertahun (Depkes RI, 2014).

Berdasarkan Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKKRI)

tahun 2012 bahwa secara nasional remaja yang berperilaku *hygiene* dengan benar sebesar 21,6%.

Menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 perilaku remaja putri dalam menjaga *hygiene* pada saat menstruasi masih buruk, yaitu 63,9%, penyebabnya karena kurang pengetahuan dan informasi tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi. Salah satu akibat kurangnya pemahaman *personal hygiene* genitalia adalah terjadinya gangguan kesehatan reproduksi seperti keputihan, Infeksi Saluran Reproduksi (ISR), Penyakit Radang Panggul (PRP) dan kemungkinan terjadi kanker leher Rahim. (Wakhidah, 2014).

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) dan Bappenas (2010), *personal hygiene* yang kurang pada saat menstruasi, serta penggunaan pembalut yang tidak sehat merupakan penyebab utama dari penyakit Infeksi Saluran Reproduksi (ISR). Oleh karena itu kebersihan daerah genitalia harus lebih dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi dengan adanya keluhan yang dirasakan seperti rasa gatal yang disebabkan oleh jamur *Candida* yang akan tumbuh subur pada saat menstruasi.

Dalam Permenkes RI NO 1464/MENKES/PER/X/2010 Pasal 9 huruf c, peran tenaga kesehatan khususnya bidan dalam hal ini sangat dibutuhkan oleh remaja terutama remaja putri. sebagaimana dalam tugasnya bidan memberikan penyuluhan dan mengajarkan *personal hygiene* saat menstruasi, berguna untuk menjaga kesehatan reproduksi remaja. Pembinaan kesehatan reproduksi remaja dilakukan untuk memberikan informasi dan pengetahuan yang berhubungan dengan perilaku hidup sehat bagi remaja, disamping mengatasi masalah yang ada. Dengan pengetahuan yang memadai dan adanya motivasi untuk menjalani masa remaja secara sehat, para remaja diharapkan mampu memelihara kesehatan dirinya agar dapat memasuki masa kehidupan keluarga dengan reproduksi yang sehat (Permatasari, 2015).

Dalam mewujudkan remaja sehat,

salah satu upaya pemerintah adalah dengan pembentukan Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Program ini dapat dilaksanakan di puskesmas, rumah sakit atau sentral-sentral dimana remaja berkumpul seperti mall (Depkes, 2011). Dalam pelaksanaan PKPR di puskesmas, remaja diberikan pelayanan khusus melalui perlakuan khusus yang disesuaikan dengan keinginan, selera dan kebutuhan remaja. (Sistiarani, 2013).

Kebersihan genetalia yang kurang dapat menimbulkan terjadinya infeksi, karena keadaan yang kotor merupakan tempat berkembang biaknya kuman. Menjaga kebersihan genital agar tetap bersih dan segar adalah perlindungan terbaik terhadap infeksi alat kandungan (Burhani, 2012).

Sampai saat ini fenomena praktik *hygiene* menstruasi pada remaja masih tergolong rendah. Hal tersebut terjadi karena banyak masyarakat masih menganggap bahwa menstruasi adalah hal yang sangat pribadi dan jarang dibahas di depan umum atau diajarkan secara terbuka. Praktik *hygiene* saat menstruasi yang buruk dapat meningkatkan kerentanan terjadi infeksi saluran reproduksi dan dapat timbul penyakit-penyakit yang berkaitan dengan infeksi alat reproduksi, seperti *kandidosis*, *vaginitis*, *trichomoniasis*, *leukofea*, *pedikulosis*, dan *toxic syok syndrome* (TTS). Penggunaan kain bekas yang tidak tepat sebagai bahan penyerap yang digunakan saat menstruasi juga mempengaruhi infeksi pada alat reproduksi wanita (Iksan Dolang, 2012).

Salah satu keluhan yang dirasakan pada menstruasi adalah rasa gatal yang disebabkan oleh jamur kandida yang akan subur tumbuhnya pada saat haid serta dapat menyebabkan keputihan yang bisa disebabkan karena pemakaian *pantyliner* yang tidak berkesinambungan (Andira, 2010).

Studi Pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Kota Padang Sidempuan dilakukan dengan wawancara langsung yang dilakukan kepada 5 orang remaja, 4 orang mengatakan tidak mengetahui pentingnya perawatan organ genitalia dan cara merawat

organ genitalia saat menstruasi dan 1 orang mengerti cara merawat organ genetalia saat menstruasi.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Bentuk kegiatan yang akan dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan remaja putri melalui pendidikan kesehatan tentang *hygiene* saat menstruasi. Kegiatan ini dilakukan di SMA Negeri 1 Kota Padang Sidempuan. Kegiatan ini melibatkan remaja putri di SMA Negeri 1 Kota Padang Sidempuan yang bersedia mengikuti kegiatan ini hingga selesai dan adanya dukungan dari Kepala Sekolah SMA Negeri Kota Padangsidempuan yang telah mengizinkan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa Pendidikan kesehatan tentang *Hygiene* saat menstruasi untuk menjaga kesbersihan genetalia remaja saat menstruasi. Sebelum dilakukan kegiatan terlebih dahulu pemateri memberikan kuesioner kepada peserta, setelah itu pemateri menyampaikan materi tentang *hygiene* saat menstruasi. Peserta kegiatan sangat antusias menerima materi yang disampaikan, hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan oleh peserta. Selama pelaksanaan kegiatan terlihat antusias dari remaja putri tersebut dalam mengikuti dengan begitu banyak memberikan pertanyaan yang disampaikan oleh pemateri, remaja putri yang mengikuti kegiatan terlihat tertib dan sesuai dengan yang diarahkan oleh panitia.

Setelah peserta mengikuti kegiatan, dilakukan evaluasi pelaksanaan kegiatan dengan memberikan kembali kuesioner pada peserta dengan hasil sebagaimana terlihat pada tabel berikut:

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Pengetahuan**  
**Remaja Putri tentang Hygiene Saat**  
**Menstruasi sebelum dan sesudah**  
**dilakukan Pendidikan Kesehatan**

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah Penkes	
	(N)	(%)	(N)	(%)
Baik	2	16,7	10	83,3
Cukup	4	33,3	2	16,7
Kurang	6	50,0	-	-
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100</b>	<b>12</b>	<b>100</b>

Berdasarkan kegiatan didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri tentang hygiene saat menstruasi setelah dilakukan pendidikan kesehatan. Sebelum dilakukan Pendidikan kesehatan mayoritas peserta memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 50,0% dan minoritas memiliki pengetahuan baik sebesar 16,7 %. Setelah dilakukan kegiatan pendidikan kesehatan dan mayoritas peserta memiliki pengetahuan baik sebesar 83,3% dan minoritas memiliki pengetahuan cukup sebesar 16,7%.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pendidikan kesehatan yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kota Padang Sidempuan yang mengikuti kegiatan tampak antusias dalam mengikuti kegiatan Hasil kegiatan pengabdian t berupa meningkatnya pengetahuan remaja putri tentang gerakan yoga untuk mengurangi nyeri menstruasi serta remaja putri mampu melakukan gerakan yoga untuk mengurangi nyeri menstruasi.

#### 5. REFERENSI

Andarmoyo, Sulistyoy. (2012). Keperawatan Keluarga Konsep Teori, Proses dan Praktik Keperawatan. Yogyakarta : Graha Ilmu.  
Andira, Dita. (2010). Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta : A Plus Books.  
BPS, BKKBN, Kemenkes dan ICF

International. (2013). Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2012 Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta: BPS, BKKBN, Kemenkes dan ICF International.  
Burhani,F.(2012). Buku Pintar Miss V:Cara Cerdas Merawat Organ Intim Wanita.Yogyakarta:Araska  
Departemen Kesehatan RI. (2014). Pedoman Perencanaan Pembentukan dan Pengembangan Puskesmas Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja di Kabupaten/Kota. Jakarta: Depkes RI  
Ikhsan Muhammad ,Dolang, Marini W, Rahma. (2013). Faktor yang Berhubungan dengan Praktik Hygiene Menstruasi Pada Siswi SMA Negeri 1 Sesean Kabupaten Toraja Utara. Jurnal MKMI Vol 9 Bagian Biostatistik/KKB FKM Unhas Makassar.  
Permatasari Mareta Wulan, Mulyono, B. Istiana, S. (2012). Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene dengan tindakan Pencegahan Keputihan di SMA Negeri 9 Semarang tahun 2012  
Sistiarani, C. Et Al. (2013). Peran Kader dalam Penggunaan Buku Kesehatan Ibu dan Anak. Jurnal Kesehatan Masyarakat.  
Sulistyoy, A. (2012). Kebutuhan Dasar Manusia: Personal and Environment Hygiene. Ponorogo: Akedemi Keperawatan Universitas Muhamadiyah.  
Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI). (2017). Jakarta : BKKBN, BPS, Kementerian Kesehatan, dan ICF International  
Wakhidah, U. W. (2014). Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Infeksi Genetalia Eksterna dan Perilaku Vulva Hygiene Kelas XI MAN 1 Surakarta. Jurnal Kebidanan, 6, 33-42

## 6. DOKUMENTASI KEGIATAN



Gambar 1. Persiapan Kegiatan Pendidikan Kesehatan



Gambar 3. Redomentrasi gerakan Yoga oleh peserta



Gambar 2. Penjelasan materi



Gambar 4. Selesai melaksanakan kegiatan