

PENDIDIKAN KESEHATAN *PERSONAL HYGIENE* SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMKS DARMAIS

Miftahul Khoiriyah Siregar¹, Rini Amalia Batubara², Siti Ayu Antira³, Sakinah
Yusro Pohan⁴, Khoirunnisah Hasibuan⁵, Anni Mardiah Pohan⁶

Universitas Afa Royhan
miftahsiregar16@gmail.com

ABSTRAK

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 Tujuan dari Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Kegiatan ini dilakukan di SMKS Kesehatan Darmais dengan jumlah peserta 35 orang siswi. Metode yang digunakan yaitu penyuluhan kesehatan dengan menggunakan media leaflet. Dari hasil kegiatan diketahui pengetahuan remaja putri semakin meningkat dengan bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan pemateri seputar menstruasi, masalah menstruasi, dan *personal hygiene* saat menstruasi. Diharapkan kegiatan penyuluhan dapat dilaksanakan secara rutin serta memberikan pengajaran tentang kesehatan reproduksi kepada remaja dan melakukan evaluasi terhadap penyuluhan yang telah diberikan untuk memantau pemahaman remaja mengenai informasi yang telah diperoleh.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Personal Hygiene, Menstruasi

ABSTRACT

Reproductive health in women can be maintained by doing personal hygiene, which is an action to maintain a person's health cleanliness. Cleanliness in the feminine area during menstruation is very important to maintain because germs can easily enter and can cause diseases in the reproductive organs. The purpose of this Community Service is to increase adolescent knowledge about personal hygiene during menstruation. This activity was carried out at SMKS Kesehatan Darmais with 35 female students as participants. The method used was health education using leaflet media. From the results of the activity, it was known that the knowledge of female adolescents was increasing by being able to answer questions given by the presenters about menstruation, menstrual problems, and personal hygiene during menstruation. It is hoped that counseling activities can be carried out routinely and provide teaching about reproductive health to adolescents and evaluate the counseling that has been given to monitor adolescents' understanding of the information that has been obtained.

Keywords: Health Education, Personal Hygiene, Menstruation

PENDAHULUAN

Remaja perempuan termasuk dalam kelompok yang berisiko tinggi terkena Infeksi Saluran Reproduksi (ISR). Infeksi Saluran Reproduksi yang tidak diobati dapat menyebabkan infertilitas atau kehamilan ektopik (Dewi A, et al, 2022, Lestari, A, et al., 2023). Berdasarkan data *Global Cancer Observatory* (2021), prevalensi kanker serviks

didunia sebanyak 9,2% atau 36. 633 dari total kasus.

Di Indonesia kanker serviks merupakan kanker nomor dua terbanyak pada wanita, prevalensinya sebanyak 32.469 kasus atau 9,3 % dari total jumlah kasus, masalah tersebut terjadi karena masih banyak remaja yang kurang memperhatikan *personal hygiene* saat menstruasi (Wahyuni, et al, 2022, Firda, et al., 2023).

Penyebab Infeksi Saluran Reproduksi beragam, salah satu diantaranya adalah kebiasaan kebersihan diri yang tidak benar. Kebiasaan tersebut mencakup mengganti pembalut kurang dari 4 kali dalam sehari, jenis pembalut yang digunakan tidak tepat, sering menggunakan bahan antiseptik untuk merawat organ reproduksi, tidak mengganti pakaian dalam kurang dari 2 kali sehari, mengganti pembalut tidak 1-2 jam saat menstruasi hari pertama, cara membersihkan yang salah, setelah Buang Air Kecil (BAK), Buang Air Besar (BAB), dan mandi tanpa mengganti pembalut. Kurangnya pendidikan menstruasi dapat menjadi penyebab masalah kesehatan reproduksi jangka panjang.

Saat mengalami menstruasi, leher rahim akan terbuka, sel darah yang mengandung protein yang keluar melalui vagina memicu pertumbuhan bakteri. Jika kebersihan saat menstruasi tidak terjaga, risiko kesehatan seperti infeksi, radang kandung kemih, endometriosis, bahkan kanker serviks akan meningkat. (Narsih, U, et al, 2020, Sari, S. P, et al, 2021).

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).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan di SMKS Kesehatan Darmas yang dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 20 November 2024 pukul 10.30 – 11.30 WIB dengan jumlah peserta 35 orang siswi. Metode kegiatan edukasi yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan metode ceramah dan tanya jawab.

Pengabdian Kepada Masyarakat diawali dengan pembukaan oleh moderator selama 5 menit dengan menyampaikan salam pembukaan acara, dan penyampaian materi disampaikan langsung oleh pemateri selama 30 menit. Setelah materi disampaikan maka diadakan sesi tanya jawab. Sarana yang digunakan dalam penyuluhan adalah laptop, LCD, proyektor. Sarana ini dapat digunakan dengan baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini meliputi pemberian informasi mengenai materi tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Sebelum acara dimulai leaflet

dibagikan kepada semua peserta. Moderator memberikan kata sambutan dan menjelaskan materi yang akan diberikan. Kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh pemateri. Seluruh peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan terlihat tertib dan sesuai dengan arahan pemateri. Setelah penyampaian materi, pemateri memberikan waktu untuk sesi tanya jawab seputar materi yang diberikan dan membagikan snack kepada peserta.

Dari hasil kegiatan diketahui pengetahuan remaja putri semakin meningkat dengan bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan pemateri seputar menstruasi, masalah menstruasi, dan *personal hygiene* saat menstruasi.

Dampak dari pemberian edukasi personal hygiene di SMKS Kesehatan Darmas adalah siswi-siswi yang memiliki pemahaman yang baik tentang kebersihan organ intim dan memahami keuntungan yang akan didapatkan dari menjaga kebersihan organ intimnya memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk berperilaku positif dalam menjaga kebersihan organ intimnya. Jadi, dengan adanya edukasi kesehatan mengenai pentingnya menjaga kebersihan organ intim wanita, diharapkan siswi-siswi SMKS Kesehatan Darmas dapat mengetahui dan memahami pentingnya menjaga kebersihan organ intimnya dan akan menerapkan pengetahuan yang sudah diperoleh, sehingga dapat mengurangi risiko terkena penyakit kanker serviks (Wahyuni, et al, 2022, Annisa, F, 2022).

Dengan adanya edukasi kesehatan mengenai menstruasi pada kaum remaja, diharapkan mereka akan menghargai pentingnya kesehatan pada diri mereka sendiri. Sehingga, mereka dapat menjaga kesehatan saat masa menstruasi dan meningkatkan

kesadaran akan risiko penyakit pada organ reproduksi jika tidak menjaga kebersihan diri selama menstruasi (Hesty, H et al, 2023, Lisa H, 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan lancar. Hal ini terbukti dengan antusias remaja dalam sesi tanya jawab selama kegiatan. Peserta mendengarkan menyimak materi yang disampaikan pemateri dengan sangat baik. Peserta merasakan manfaat dari edukasi yang diberikan mengenai pentingnya kebersihan diri saat menstruasi.

Saran

Diharapkan kegiatan penyuluhan dapat dilaksanakan secara rutin serta memberikan pengajaran tentang kesehatan reproduksi kepada remaja dan melakukan evaluasi terhadap penyuluhan yang telah diberikan untuk memantau pemahaman remaja mengenai informasi yang telah diperoleh.

REFERENSI

- Annisa, F. (2022). The Effect of Personal Hygiene Education in the Genital Area During Menstruation on Adolescent Reproductive Health Knowledge. *University Research Colloquium*, 294–299
- Dewi Andriya Ningsih, Eliyawati, Istimatul Ludvia, Lutfiatur Rohmani. (2022). No Title. 1(12), 3447–3456.
- Firda Fibrila, Herlina, Gansar Indah Lestari, E. M. P. (2023). Pentingnya Status Gizi Dan Personal Hygiene Dalam. 2(1), 777–784
- Harahap, L. J., & Harahap, L. J. (2022). Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Seksual Remaja di SMA Negeri 8 Padangsidempuan. *Bioedunis Journal*, 1(2), 67-72.
- Hesty, H., & Nurfitriani, N. (2023). Edukasi Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Siswi SMP Negeri 25 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas*

- Kesehatan (JAK), 5(1), 24.
<https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.398>
- 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>
- Lestari, A. N. A., Ah, R., Maliga, I. G. A., & Kunci, K. (2022). Pendidikan Kesehatan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Reproduksi Di Lingkungan Prate. 2(1), 19–22.
- Lisa Handayani, Een Kurnaesih, S. (2020). Pengaruh Edukasi Melalui Media Video Dan Leaflet Terhadap Perilaku Personal Hygiene Pada Masa Menstruasi Remaja. *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)*, 1(1)
- Narsih, U., Rohmatin, H., & Widayati, A. (2020). Pendidikan Kesehatan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri dengan Metode Peer Group. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 123–130
- Sari, S. P., Amin, M., & Pratiwi, B. A. (2021). Pengaruh Edukasi Pengetahuan Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Dengan Metode Ceramah Di Rt 11 Kelurahan Cempaka Permai Kota Bengkulu. *Avicenna: Jurnal Ilmiah*, 16(2), 112–118.
<https://doi.org/10.36085/avicenna.v16i2.1984>
- 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
- Wahyuni, R., Rohani, S., Wardani, P. K., Yolanda, M., & Ayu, J. D. (2022). Penyuluhan Tentang Edukasi Menstruasi Pada Siswi Sd It Al-Hanif Desa Tambahrejo Gadingrejo Pringsewu Tahun 2022. 34–38.

DOKUMENTASI KEGIATAN

