



PENYULUHAN REMAJA PUTRI DENGAN PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI

Hartati Deri Manila^{1*}, Marisa Lia Anggraini², Aprima Yona Amir³

Program Studi S1 Kebidanan, Stikes Syedza Saintika

*Email : derimanilahartati@yahoo.co.id

ABSTRAK

Personal hygiene adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk memelihara kesehatan, baik fisik maupun psikisnya. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk merubah perilaku remaja putri dengan personal hygiene saat Menstruasi pada remaja putri Di di Mushola Nurul Ukhuwah Graha Bungo Mas, Kota Padang. Waktu pengabdian masyarakat ini 22 Agustus 2022. Pengetahuan dan demonstrasi dimulai dari pembagian leaflet kemudian memberikan informasi personal hygiene pada remaja putri. Setelah itu melakukan monitoring dan evaluasi. Ditemukan bahwa meningkatnya pengetahuan remaja terhadap personal hygiene pada remaja putri. Diharapkan agar orangtua dapat memberi motivasi kepada remaja putri untuk menerapkan dan menjaga personal hygiene dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Pengetahuan; sikap tindakan; personal hygiene.

ABSTRACT

Personal hygiene is an action to maintain the cleanliness and health of a person to maintain health, both physically and psychologically. The purpose of this community service is to change the behavior of young women with personal hygiene during menstruation in young women at Nurul Ukhuwah Mosque, Graha Bungo Mas, Padang City. This community service time is August 22, 2022. Knowledge and demonstrations start from distributing leaflets and then providing personal hygiene information to young women. After that do monitoring and evaluation. It was found that adolescent knowledge of personal hygiene increased in adolescent girls. It is hoped that parents can motivate young women to implement and maintain personal hygiene in everyday life.

Keywords: Knowledge; attitude action; personal hygiene

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari kebersihan sangat penting dan harus diperhatikan karena kebersihan akan mempengaruhi kesehatan dan psikis seseorang. Kebersihan itu sendiri sangat dipengaruhi oleh nilai individu dan kebiasaan. Jika seseorang sakit biasanya masalah kebersihan kurang diperhatikan, hal ini terjadi karena kita menganggap masalah kebersihan adalah hal yang biasa, padahal jika hal tersebut dibiarkan terus dapat mempengaruhi kesehatan secara umum. (Yuni, 2015).

Menurut WHO (*World Health Journal Abdimas Saintika*

Organi- zation) tahun 2018 memperkirakan 15 dari 20 remaja putri pernah mengalami keputihan setiap tahunnya. Infeksi tersebut disebabkan karena kurangnya kebersihan diri, terutama *vulva hygiene* saat menstruasi (Agra, 2020).

Studi tentang kebersihan menstruasi pada perempuan dan remaja putri di Mesir ditemukan bahwa antara perempuan yang pernah menikah 15,3% menggunakan pembalut sekali pakai 42,1% menggunakan kapas, dan 39,4% menggunakan pembalut kain sebagai



penyerap setelah mencucinya. Sebaliknya, 25,2% dari perempuan yang belum menikah menggunakan pembalut sebesar 50.5 % dan 21 % menggunakan kembali kain penyerap yang dicuci. Hanya 3,2% dari kedua kelompok perempuan tersebut yang menggunakan potongan kain dan dibuang setelah digunakan. (Ramaiah, 2018)

Personal hygiene memegang peranan penting, *personal hygiene* saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada organewanitaan saat menstruasi, indikator dalam *personal hygiene* saat menstruasi. Keluhan yang ditimbulkan akibat ketidaktahuan *personal hygiene* adalah penyakit *pruritus vulva* yaitu penyakit yang ditandai dengan adanya sensasi gatal parah dari alat kelamin. (Diana, 2015)

Menstruasi merupakan indikator kematangan seksual pada remaja putri. Menstruasi dihubungkan dengan beberapa kesalahan pemahaman praktik kebersihan diri selama menstruasi yang dapat merugikan kesehatan bagi remaja. (Proverawati & Misaroh, 2014) *Hygiene* pada saat Menstruasi merupakan komponen *personal hygiene* (kebersihan perorangan) yang memegang peranan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang termasuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi. (Laila, 2016)

Perilaku yang kurang dari perawatan *hygiene* pada saat menstruasi adalah malas mengganti pembalut. (Nirwana, 2014). Salah satu penyebabnya adalah bakteri yang berkembang pada pembalut, perawatan diri yang baik saat menstruasi seperti penggunaan pembalut yang tepat adalah Pembalut tidak boleh dipakai lebih dari enam jam atau harus diganti sesering mungkin bila sudah penuh oleh darah menstruasi. (Haryono, 2019). *Personal hygiene* yang buruk terutama

area genetalia juga menjadi faktor predisposisi terjadinya kanker serviks. (Atika, 2017)

Pengetahuan juga mempengaruhi dalam melakukan *personal hygiene*, siswi yang memiliki pengetahuan yang kurang baik terhadap *personal hygiene*, memungkinkan siswi tersebut tidak berperilaku *hygiene* pada saat menstruasi yang dapat membahayakan reproduksinya sendiri, salah satu dampak yang ditimbulkan apabila *personal hygiene* yang kurang diantaranya timbulnya infeksi vagina yang disebabkan oleh kebersihan. (Rahman & Astuti, 2018)

Salah satu pencegahan yang penting adalah membersihkan daerah kewanitaan dengan benar yaitu dari arah depan kebelakanglelu kearah anus. Yang harus diperhatikan yaitu arahnya tidak boleh sebaliknya, atau dari anus ke *vulva*, atau bolak-balik dari anus ke *vulva*, lalu tidak dianjurkan menggunakan sabun kimiawi. Hindari suasana vagina yang lembab berkepanjangan, dianjurkan mencukur bulu yang ada pada area vagina bila sudah panjang, hindari pemakaian celana dalam yang terbuat dari bahan katun atau bahan yang meresap keringat. (Yusiana & Saputri, 2019)

METODE PENGABDIAN

1. Waktu dan Tempat

Waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu tanggal 22 Agustus 2022. Lokasi dilakukan kegiatan ini adalah di Mushola Nurul Ukhuwah Graha Bungo Mas, Kota Padang.

2. Metode dan Rancangan Penelitian

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian ini adalah metode ceramah, memberikan *leaflet* dengan tujuan memberikan wawasan tentang cara *Personal Hygiene* saat



mentruasi. Rancangan pengabdian ini yaitu : (1) Tahap sosialisasi Kegiatan ini diperkenalkan kepada seluruh Remaja di Graha Bungo Mas , Kota Padang. Sosialisasi ini sangat efektif dalam menciptakan komunikasi yang baik antara tim pelaksana sehingga kegiatan diharapkan berjalan lancar. (2) Tahap *Personal Hygiene* saat mentruasi: Tahap Pengetahuan dan Demonstrasi dilakukan yaitu dengan penyuluhan tentang *Personal Hygiene* saat mentruasi dan edukasi cara *Personal Hygiene* saat mentruasi. Setelah tahap Pengetahuan dan demonstrasi ini, Remaja Putri dapat mengetahui dan mempraktekkan *Personal Hygiene* saat mentruasi. (3) Evaluasi Kegiatan : Untuk mengetahui keberhasilan dari kegiatan ini, maka dilakukan evaluasi dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dari mitra pengabdian. Parameter keberhasilan kegiatan pengabdian ini adalah meningkatnya pengetahuan Remaja Putri tentang *Personal Hygiene* saat mentruasi. Evaluasi kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan kuesioner di awal (pretest) dan diakhir (posttest) kegiatan pengabdian. Kuesioner yang diberikan berisi pertanyaan-pertanyaan terkait materi yang disampaikan pada kegiatan pengabdian. Jika skor *posttest* peserta yang dihasilkan lebih baik dari *pretest*, maka hal tersebut mengidentifikasi jika kegiatan pengabdian ini telah berhasil meningkatkan pengetahuan mitra tentang *Personal Hygiene* saat mentruasi (Sariwati, dkk., 2019; Shofi, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Jalan Baru, Kota Pariaman pada tanggal 22 Agustus 2022 berjalan dengan baik dan lancar. Pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh Remaja Putri di Mushola Nurul Ukhuwah Graha Bungo Mas , Kota Padang. Program pengabdian ini berupa pemberian materi dengan metode ceramah, dan demonstrasi tentang

Personal Hygiene saat mentruasi. Pada tahap pelaksanaan digunakan empat metode yaitu ceramah, tanya jawab, demonstrasi, dan praktik langsung. Metode ceramah bertujuan memberikan pengetahuan terkait dengan, tujuan, manfaat *Personal Hygiene* saatmentruasi. Metode tanya jawab bertujuan mengetahui penguasaan materi *Personal Hygiene* saat mentruasi waktu pemberian, dan cara pemberiannya. Metode demonstrasi bertujuan memberikan pengalaman belajar melalui perbuatan melihat dan mendengarkan diikuti dengan meniru pekerjaan yang didemonstrasikan terkait *Personal Hygiene* saat mentruasi untuk mengatasi.

Untuk itu tujuan dari pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan yaitu untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang *Personal Hygiene* saat mentruasi.

Sikap yang masih bersifat negatif dengan *personal hygiene* dipengaruhi oleh penerimaan stimulus yang diberikan dan taggapannya masih acuh tak acuh sehingga untuk membahas tentang menstruasi dengan teman ataupun orang lain dan bahkan mengajak atau mempengaruhi orang lain merespon masih kurang, atau disebabkan karena sikap remaja putri yang baru beranjak dewasa masih sangat tertutup dan pemalu jika membicarakan tentang menstruasi. Wanita yang mengalami PMS tersebut kadar prolaktin dapat tinggi atau normal. Wanita yang mempunyai kadar prolaktin cukup tinggi dapat disembuhkan dengan menekan produksi.

Dari hasil analisis data tentang kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan remaja masih enggan dan malu untuk bertanya dan menggali informasi masalah reproduksi khususnya *Personal Hygiene* saatmentruasi. Selain itu adanya keengganan mereka untuk berkonsultasi ke tenaga kesehatan apabila mengalami gangguan dan masalah saat mens- truasi, Sehingga yang terjadi adalah munculnya reaksi dan respon yang negatif antara lain



merasamalu, cemas, sedih, menarik diri dari pergaulan. Sebagian besar wanita masih tabu untuk membicarakan itu mengakibatkan minimnya pengetahuan tentang apa itu menstruasi dan bagaimana *Personal Hygiene* saat menstruasi. Dengan pengetahuan yang positif, akan membuat remaja putri siap dalam menghadapi menstruasi. Indikator kesiapan remaja putri pada umumnya mereka mengetahui apa yang harus dilakukan dalam menghadapi menstruasi

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan upaya meningkatkan *Personal Hygiene* saat menstruasi dilaksanakan pada hari Senin tanggal 22 Agustus 2022 di Mushola Nurul Ukhuwah Graha Bungo Mas, Kota Padang berjalan dengan lancar mulai penyuluhan, pengetahuan dan demonstrasi, serta tahap evaluasi. Seluruh Remaja antusias dalam mengikuti kegiatan, dimana terlihat dari banyaknya pertanyaan yang mereka ajukan. Kegiatan ini efektif dilakukan dalam peningkatan pengetahuan remaja tentang *Personal Hygiene* saat menstruasi, terlihat adanya peningkatan sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan yang terlihat dari koefisien *pre* dan *post test*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agra, N. R. (2019). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Personal Hygiene saat Menstruasi pada Siswi SMA Negeri 1 Sungguminasa Tahun 2016. DISS, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Atika, P. (2018). Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. *Yogyakarta: Nuha Media*. JOUR. Devi, N. (2018). *Gizi saat sindrom menstruasi*. BOOK, Bhuana Ilmu Populer.
- Diana, S. (2017). Model Asuhan Kebidanan Continuity of Care. *E-*

BOOK STIKES-POLTEKES MAJAPAHIT. JOUR.

- Gustina, E., & Djannah, S. N. (2019). Sumber informasi dan pengetahuan tentang menstrual hygiene pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 10*(2), 147–152. JOUR.
- Gunarsa, S. D. (2013). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. BOOK, BPK Gunung Mulia.
- Gustina, E., & Djannah, S. N. (2015). Sumber informasi dan pengetahuan tentang menstrual hygiene pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 10*(2), 147–152. JOUR.
- Hadi, P. H., & Gallagher, K. T. (2014). *Epistemologi, filsafat pengetahuan*. BOOK, Kanisius.
- Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause*. GEN, Yogyakarta: GosyenPublishing.
- Laila, N. (2016). *Buku Pintar Menstruasi: Solusi Mengatasi Segala Keluhannya*. *Buku Biru: Jogjakarta*. JOUR.
- Hadi, P. H., & Gallagher, K. T. (2019). *Epistemologi, filsafat pengetahuan*. BOOK, Kanisius.
- Laila, N. (2016). *Buku Pintar Menstruasi: Solusi Mengatasi Segala Keluhannya*. *Buku Biru: Jogjakarta*. JOUR.
- Putri, N. A., & Setianingsih, A. (2016). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Perilaku Personal Hygiene Menstruasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 5*(1), 15–23. JOUR.
- Rahman, N., & Astuti, D. A. (2014). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi di SMP 5 Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2014. DISS, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta.
- Ramaiah, S. (2016). *Mengatasi Gangguan Menstruasi*. *Yogyakarta: Digiosa Media*. JOUR.



- Sari, R. P., & Agustin, K. (2018).
HUBUNGAN SIKAP DENGAN
TINDAKAN PERSONAL
HYGIENE SAAT
MENSTRUASI PADA SISWI
KELAS VIII DI SMP N 1
MASARAN.
Jurnal Ilmiah Maternal, 2(3).
JOUR.
- Wahyuningsih, H. P., Sit, S., & Keb, M. (n.d.).
Siti Tyastuti. S. Kep, Ns, S. St, M. Kes.
JOUR. Yuni, E. N. (2018). Buku Saku
Personal Hygiene. GEN, Yogyakarta:
Nuha Medika.