

PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG PERSONAL HYGIENE PADA MASA MENSTRUASI DI SMA ALI MAKSUM KRAPYAK
Improving Adolescent Knowledge About Personal Hygiene During Menstrual At Ali Maksum Krapyak Senior High School

Linawaty^{1*}, Anugerah Destia Trisetyaningsih²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Akbidyo

Email: jakobuslina@gmail.com, anugerahdestia.ad@gmail.com

Abstract

Adolescence is one of the periods of human development when changes occur both biologically, psychologically and socially. One of the changes that occur in adolescent girls is marked by menstruation. Reproductive health problems in adolescents need serious attention. Reproductive organs in adolescents get less attention because of their relatively young age, still in educational status so that they seem free from the possibility of facing complications and diseases related to their reproductive organs. A young woman with various kinds of activities such as studying, playing and all her activities will usually underestimate things that are actually very important. Many teenagers who only take care of their outer appearance without caring about the health of the internal intimate organs. Teenagers often ignore the importance of healthy behavior, especially in maintaining the vaginal organs to avoid various diseases that are often found in reproductive health. The need for cleanliness is very important and must be considered, because cleanliness will affect a person's health and psychology, especially cleanliness during menstruation. Individual values and habits will also affect individuals in maintaining cleanliness. One of the efforts that can be done to maintain reproductive health in women is to maintain feminine hygiene during menstruation. Reproductive health education is one alternative, by providing information to adolescents to find out how to maintain female reproductive health in order to avoid reproductive organ diseases by providing knowledge about adolescent reproductive health, especially adolescent girls and how to maintain the cleanliness of reproductive organs.

Keywords: *knowledge, young women, personal hygiene, menstruation*

Abstrak

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia ketika terjadi perubahan baik biologis, psikologis maupun sosial. Perubahan yang terjadi pada remaja putri salah satunya ditandai dengan menstruasi. Masalah kesehatan organ reproduksi pada remaja perlu mendapat perhatian yang serius. Organ reproduksi pada remaja kurang mendapatkan perhatian karena umur relatif muda, masih dalam status pendidikan sehingga seolah-olah bebas dari kemungkinan menghadapi masalah penyulit dan penyakit yang berkaitan dengan alat reproduksinya. Seorang remaja putri dengan berbagai macam kesibukan seperti belajar, bermain dan segala aktivitasnya biasanya akan lebih sering menyepelkan hal yang sebenarnya sangat penting. Banyak kaum remaja yang hanya menjaga penampilan luarnya saja tanpa memperdulikan kesehatan organ intim bagian dalam. Sering kali remaja mengabaikan pentingnya berperilaku sehat terutama dalam menjaga organ vagina agar terhindar dari berbagai penyakit yang sering dijumpai pada kesehatan reproduksi. Kebutuhan akan kebersihan merupakan hal yang sangat penting dan harus diperhatikan, karena kebersihan akan memengaruhi kesehatan dan psikis seseorang terutama kebersihan pada saat menstruasi. Nilai individu dan kebiasaan juga akan memengaruhi individu dalam menjaga kebersihan. Salah satu usaha yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan reproduksi pada perempuan yaitu dengan menjaga hygiene kewanitaan saat menstruasi. Pendidikan kesehatan reproduksi merupakan salah satu alternatif, dengan memberikan informasi kepada remaja agar mengetahui bagaimana cara menjaga kesehatan reproduksi kewanitaan agar terhindar dari penyakit organ reproduksi dengan memberikan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi remaja khususnya pada remaja putri dan bagaimana menjaga kebersihan organ reproduksi.

Kata Kunci : *pengetahuan, remaja putri, personal hygiene, menstruasi*

1. PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO) (2018), usia remaja digolongkan sekitar usia 10-19 tahun, sedangkan menurut Kemenkes RI (2017) mendefinisikan remaja yaitu sekitar usia 10-18 tahun. Hasil Sensus Penduduk yang dilakukan di Kota Yogyakarta pada tahun 2015 dengan proporsi remaja usia 15-19 sebanyak 7,41% untuk laki-laki dan 7,01% untuk perempuan. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia sewaktu terjadi suatu perubahan baik biologis, psikologis maupun sosial. Perubahan yang terjadi pada remaja putri ditandai dengan menarche (haid pertama), perubahan pada dada, tumbuhnya rambut kemaluan dan juga pembesaran panggul (Estiwidani *et al.*, 2009).

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 reproduksi. Masalah remaja dengan organ reproduksinya kurang mendapatkan perhatian karena umur relatif muda, masih dalam status pendidikan sehingga seolah - olah bebas dari kemungkinan menghadapi masalah penyulit dan penyakit yang berkaitan dengan alat reproduksinya (Suriani & Hermansyah, 2014). Seorang remaja putri dengan berbagai macam kesibukan seperti belajar, bermain dan segala aktivitasnya biasanya akan lebih sering menyepelekan hal yang sebenarnya sangat penting.

Banyak kaum remaja yang hanya menjaga penampilan luarnya saja tanpa memperdulikan kesehatan organ intim bagian dalam. Kebutuhan akan kebersihan merupakan hal yang sangat penting dan harus diperhatikan, karena kebersihan akan memengaruhi kesehatan dan psikis seseorang terutama kebersihan pada saat menstruasi. Nilai individu dan kebiasaan juga akan memengaruhi individu dalam menjaga kebersihan. Salah satu usaha yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan reproduksi pada perempuan yaitu dengan menjaga hygiene kewanitaan saat menstruasi (Tarwoto dan Wartonah, 2010). *Hygiene* menstruasi adalah suatu usaha yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan dan memelihara kebersihan saat menstruasi. Perawatan diri selama menstruasi penting dilakukan untuk menjaga kebersihan dan mencegah infeksi.

Menurut WHO perempuan kurang memperhatikan kebersihan pada organ genitalia eksternanya. Infeksi pada vagina setiap tahunnya menyerang perempuan di seluruh dunia 10-15% dari 100 juta perempuan, contohnya remaja yang terkena infeksi bakteri kandida sekitar 15% dan mengalami keputihan. Kejadian tersebut dikarenakan remaja tidak mengetahui permasalahan seputar organ reproduksi (Abrori *et al.*, 2017). Pada remaja yang kurang informasi tentang kebersihan organ genitalia akan berdampak pula pada perilaku remaja dalam menjaga kebersihan organ genitalianya (Nanlessy *et al.*, 2013). Perilaku seseorang biasanya dicerminkan dengan sikap dan berbuat dalam perilaku membersihkan organ vagina itu dapat menentukan kebersihan vagina itu sendiri.

Pemiliana, *et al* (2019) dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa responden memiliki pengetahuan cukup mengenai *personal hygiene* saat menstruasi sebanyak 18 orang (39,1%), sedangkan responden berpengetahuan kurang sebanyak 21 orang (45,7%) dan berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (13,0%). Selain itu, dalam penelitian tersebut juga dipaparkan bahwa mayoritas responden tidak melakukan tindakan *personal hygiene* sebanyak 27 orang (60,0%) dan responden melakukan tindakan *personal hygiene* sebanyak 18 orang (40,0%).

Fauziah, *et al* (2021) dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi dari 163 responden, sebanyak 138 (84,7%) santriwati memiliki pengetahuan yang kurang baik dan sebanyak 25 (15,3%) responden memiliki pengetahuan yang baik, sikap terhadap *personal hygiene* saat menstruasi menunjukkan bahwa santriwati yang bersikap negatif sebanyak 92 (56,4%) dan 71 (43,6%) bersikap positif, penerapan *personal hygiene* saat menstruasi menunjukkan bahwa santriwati yang menerapkan *personal hygiene* kurang baik sebanyak 90 (55,2%) dan 73 (44,8%) menerapkan *personal hygiene* baik.

Berdasarkan data di atas, masih banyak remaja yang belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai *personal hygiene* saat menstruasi. Selain itu, ada juga beberapa remaja yang sudah memiliki pengetahuan yang cukup mengenai *personal hygiene* saat menstruasi namun tidak menerapkan *personal hygiene* saat menstruasi. Kurangnya pengetahuan dan perilaku remaja khususnya santriwati mengenai *personal hygiene* saat menstruasi dikarenakan beberapa faktor, salahsatunya faktor kurangnya pengetahuan. Hal tersebut dikarenakan bahasan kesehatan reproduksi masih tergolong tema yang sangat jarang dan sensitif di kalangan pesantren serta kurang mendapat porsi yang memadai dalam program pendidikan pesantren. Sebagian dari santriwati yang diwawancarai, mereka masih mempercayai mitos yang terkait dengan menstruasi yang tidak boleh keramas saat menstruasi karena akan membuat lingkaran mata menjadi hitam, tidak boleh potong kuku saat menstruasi, tidak boleh potong rambut saat menstruasi, saat menstruasi sebaiknya minum-minuman yang bergas agar darah cepat habis (Maharani & Weni, 2018).

Untuk menjaga agar tubuh tetap dalam keadaan bersih harus memperhatikan kebersihan perseorangan atau *personal hygiene* (Karyati *et al.*, 2014). Oleh karena itu, memahami dan mengetahui tentang cara membersihkan organ vagina dengan benar sangat penting dalam menjaga kesehatan reproduksi. Perawatan diri atau kebersihan diri (*personal hygiene*) merupakan perawatan diri sendiri yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan baik secara fisik maupun psikologis.

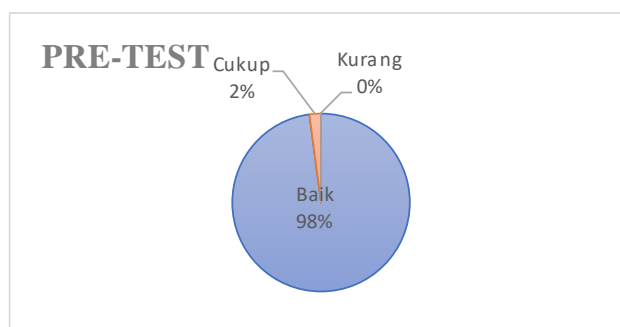
Pendidikan kesehatan reproduksi merupakan salah satu alternatif, dengan memberikan informasi kepada remaja agar mengetahui bagaimana cara menjaga kesehatan reproduksi kewanitaan agar terhindar dari penyakit organ reproduksi mereka yaitu memberikan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi remaja khususnya pada remaja putri dan bagaimana menjaga kebersihan organ reproduksi (Sari, 2016).

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan penerapan IPTEK tentang *personal hygiene* masa menstruasi pada remaja putri. Pengabdian kepada masyarakat ini terselenggara bekerjasama dengan SMA Putri Ali Maksum Krapyak. Pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan tiga tahapan. Tahap pertama merupakan tahap persiapan. Tahap ini kelompok pengabdian (dosen dan mahasiswa) menyusun proposal kegiatan serta melakukan pendekatan dan komunikasi terhadap kelompok sasaran. Dalam tahap ini dicari permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh para remaja dalam menjaga *personal hygiene* terutama pada masa menstruasi. Tahap selanjutnya merupakan tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian. Dalam tahap ini pengabdian melakukan kegiatan dengan mengedukasi remaja terkait menjaga *personal hygiene* pada masa menstruasi. Tahap yang terakhir adalah tahap evaluasi. Pada tahap ini dilakukan evaluasi atas hasil yang telah dicapai oleh remaja dengan melihat perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* dari masing-masing siswi SMA Ali Maksum Krapyak.

3. HASIL dan PEMBAHASAN

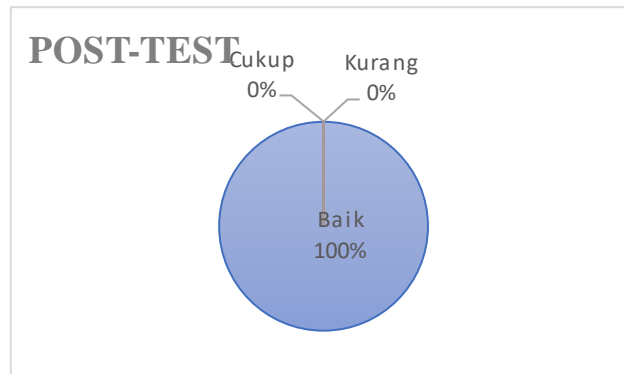
Kegiatan pengabdian masyarakat ini diselenggarakan pada tanggal 22 Juni 2022 dan dihadiri oleh 51 siswi kelas XI SMA Putri Ali Maksum Krapyak, 4 perwakilan guru dan staf sekolah SMA Putri Ali Maksum Krapyak, 4 dosen pembimbing dari Prodi Sarjana kebidanan dan pendidikan profesi bidan. Setelah pembukaan, dilakukan kegiatan perkenalan dan pendekatan antara pelaksana dan peserta kegiatan. Respon para peserta kegiatan sangat antusias dan aktif bertanya. Kemudian dilakukan pengisian kuesioner pra kegiatan untuk mengetahui tingkat pengetahuan para peserta kegiatan. Didapatkan hasil tingkat pengetahuan peserta kegiatan tentang *personal hygiene* saat menstruasi masih ada 2% peserta yang berada di kelas cukup.



Gambar 1. Diagram Hasil *Pretest* Tingkat Pengetahuan tentang *Personal Hygiene*

Tahap selanjutnya adalah pemberian edukasi tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi kepada peserta. Semua materi yang ditargetkan untuk disampaikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar. Kemudian peserta kegiatan diberikan kembali kuesioner pasca-kegiatan untuk mengetahui perkembangan pengetahuan peserta dan menilai keberhasilan kegiatan ini.

Berdasarkan hasil *post-test* tersebut diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta kegiatan tentang *personal hygiene* masa menstruasi.



Gambar 2. Diagram Hasil *Posttest* Tingkat Pengetahuan Tentang *Personal Hygiene*

Masa remaja terjadi berbagai perubahan yang cukup signifikan baik secara fisik, biologis, mental, dan emosional serta psikososial. *Personal hygiene* yang kurang menyebabkan terjadinya penyakit, maka perlu diberikan upaya-upaya kesehatan masyarakat dalam menjaga *hygiene* (Yulianto dkk, 2018). Salah satu penyebab dari penularan penyakit adalah kurangnya pengetahuan dalam menjaga *personal hygiene*. Faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan *personal hygiene* yaitu faktor melakukan *personal hygiene* yaitu faktor ekonomi yang berkaitan dengan sarana dan prasarana dalam melakukan perawatan diri, budaya yang berkaitan dengan mitos-mitos yang diyakini oleh remaja dalam perawatan diri dan pengetahuan. Sumber informasi yang kurang menyebabkan pengetahuan yang rendah akan berdampak pada sikap dan tindakan remaja putri. Sehingga diperlukan sumber informasi melalui pendidikan kesehatan yang bersifat inovatif dan menarik (Handayani *et al*, 2020).

Pendidikan kesehatan adalah salah satu dari aktivitas-aktivitas yang berupaya menginformasikan kepada individu tentang karakteristik dan penyebab kesehatan atau penyakit, serta tingkat sikap yang berkaitan dengan perilaku gaya hidup yang dimiliki oleh individu tersebut. Pendidikan kesehatan berupaya untuk memotivasi individu dalam menerima suatu proses perubahan pengetahuan yang akan mempengaruhi perubahan perilaku secara langsung (Isroin dan Andarmoyo, 2012). Pendidikan kesehatan dalam bentuk ceramah atau penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan dan memungkinkan juga untuk mengubah perilaku masyarakat (Ngestiningrum *et al*, 2017).

Bila ditinjau dari pernah tidaknya mendapatkan informasi maka sebagian besar pernah mendapatkan informasi, sumber informasi juga bervariasi tenaga kesehatan ataupun media sosial. Hasil temuan ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan Pangabean (2017) bahwa pemberian informasi melalui pendidikan kesehatan meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Berdasarkan hasil pemberian edukasi dan *posttest* dari kegiatan tersebut

didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta.hal tersebut. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Suryani (2019) bahwa pemberian informasi berpengaruh terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi dengan mendapatkan informasi para peserta mampu mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behavior*). Berdasarkan pengalaman dan penelitian tindakan yang didasarkan oleh pengetahuan akan bersifat lebih lama (*long lasting*) dibandingkan dengan tindakan yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoadmodjo, 2011). Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri yang memiliki pendidikan yang baik tentang menstruasi maka *personal hygiene* menstruasi juga baik, pengetahuan remaja yang kurang maka praktik *hygiene* menstruasi juga tidak baik. Menurut Pemiliana *et al*, (2019) juga menunjukkan bahwa remaja putri yang berpengetahuan kurang, tidak melakukan *personal hygiene* saat menstruasi.

4. PENUTUP

KESIMPULAN dan SARAN

Kurangnya informasi kesehatan khususnya pada tingkat pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* akan menyebabkan pengetahuan yang rendah dan berdampak pada sikap dan tindakan remaja yang negatif karena itu disarankan kepada remaja untuk lebih meningkatkan pengetahuan dengan cara membaca maupun mengikuti kegiatan penyuluhan\edukasi terkait kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dijadikan sebagai sarana peningkatan pengetahuan tentang *personal hygiene* remaja putri saat menstruasi.

Saran untuk kegiatan ini, dapat dilakukan pengabdian masyarakat lebih lanjut dengan materi yang lebih menarik lagi, dan kegiatan ini dapat di langsung ke sekolah lain agar semua mendapatkan manfaat yang positif dan berguna untuk kesehatan masyarakat

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada SMA Putri Ali Maksum Krpyak, STIKes Abidyo dan semua pihak yang sudah membantu serta mendukung terselenggaranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- A.H. Ngestiningrum, Nuryani, dan A. Setiyani, “Efektifitas metode “index card match” dan ceramah dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja”²-Trik tunas-tunas riset kesehatan, vol. 7, no. 2, pp. 114-120, 2017.
- Abrori dan M. Qurbaniah. (2017) Buku Ajar Infeksi Menular Seksual. UM Pontianak Pers. Pontianak

- Estiwidani Dwana, DKK. (2008) Konsep Kebidanan. Yogyakarta: Fitramaya.
- Fauziah, *et all.* (2021) “Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Personal Hygiene saat Menstruasi pada Santriwati di MTs Pondok Pesantren “X” Kota Tangerang Selatan”. *Environmental Occupational Health and Safety Journal*. Vol.2. no.1
- Karyati, A., Suriadi, & Febriyanti, T. R. (2014). Korelasi Antara Perilaku Vulva Hygiene Dengan Kejadian Keputihan Pada Mahasiswi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Kemendes RI. (2017) Data dan Informasi Kesehatan Profil Kesehatan Indonesia 2016
- L. Handayani, E. (2020) Kurnaesih, dan Sundari “Pengaruh edukasi melalui media video dan leaflet terhadap perilaku personal hygiene pada masa menstruasi remaja di SMPN 2 Toili di Kec.Mailong Kab Banggai” *Jurnal of Aafiyah health research*, vol. 1, no. 1, pp. 19-27.
- L. PH, E. (2018) Yulianto, dan Hermanto, “Pengaruh pendidikan personal hygiene terhadap tingkat pengetahuan dan sikap masyarakat” *Jurnal keperawatan komprehensif*, vol. 4, no. 1, pp. 1-6.
- Maharini & Weni. (2018) “faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Santriwati di MTs Pondok Pesantren Dar El Hikmah Kota Pekanbaru”. *Jurnal Kesmas*. (Januari-Juni). Vol.1. no.1
- Nanlessy, D. M., Hutagaol, E., & Wongkar, D. (2013). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Perilaku Remaja Puteri Dalam Menjaga Kebersihan Alat Genitalia Dengan Kejadian Keputihan Di SMA Negeri 2 Pineleng. *E-journal Keperawatan (eKp)* Volume 1. Nomor 1.
- Notoatmodjo. (2011). Kesehatan Masyarakat Ilmu & Seni. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhayati, A. (2013). Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Vaginal Hygiene Terhadap Kejadian Keputihan Patologis Pada Remaja Putri Usia 13-17 Tahun Di Daerah Pondok Cabe Hilir.
- Pangabean U, Hendra & Saiman. (2017). Impact Of Health Education On Teenage Girls’ Knowledge About Personal Hygiene During Menstruation In SMP Negeri 14 Pontianak. *ProNers*. Vol. 3. no. 1. DOI: <http://dx.doi.org/10.26418/jpn.v3i1.20887>
- Pemiliana, *et all.* (2019) “Perilaku Remaja Putri dengan Personal Hygiene saat Menstruasi di SMA Etidlandia Medan Tahun 2018”. *Gaster*. (Februari). Vol.17. no.1
- Pemiliana, P. D., Agustina, W., & Verayanti, D. (2019). Perilaku Remaja Putri Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMA Etidlandia Medan, 17(1).
- Sari, D.R. (2009). Pengaruh Sosialisasi Keluarga terhadap Perilaku Prosocial Anak Usia Remaja Awal (Studi Pada Murid-Murid SLTP Negeri X di Jakarta). Skripsi Sosiologi FISIP UI. [Online]. Tersedia: <http://www.scribd.com/doc/44927910/skripsi>.
- Suryani, L. (2019). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Remaja Putri Tentang Personal Hgiene Pada Saat Menstruasi Di SMP Negeri 12 Kota Pekanbaru. *Journal Of Midwifery Science*, 3(2), 68–79. Retrieved from L Suryani - JOMIS (Journal of Midwifery Science).
- Suriani dan Hermansyah. (2014) Pengaruh Peer group terhadap Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Keperawatan*. ISSN: 2338-6371
- Wartonah & Tarwoto. (2010). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika
- WHO Regional Office for South-East Asia. *Comprehensive Guidelines for Prevention and Control of Dengue and Dengue Haemorrhagic Fever*. India: WHO. (2018).