
Edukasi Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Siswi SMP Negeri 25 Kota Jambi

Hesty^{1*}, Nurfitriani²

Program Studi D III Keperawatan, STIKes Baiturrahim Jambi,
Jln. Prof.M.Yamin, SH No. 30 Lebak Bandung, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: hestywiqi@gmail.com

Abstract

Self-care during menstruation is important to maintain cleanliness and prevent infection. The Ministry of Health strives for cleanliness during menstruation by notifying three school health efforts (Trias UKS). This effort is made so that adolescents who have just menarche or are experiencing menstruation for the first time can know and understand the importance of maintaining hygiene during menstruation, and the impact that will occur if not maintaining cleanliness during menstruation will be vulnerable to urinary tract disorders (UTI), disturbances in the reproductive tract, and irritation of the skin, especially the skin of the female genitalia. One effort that can be done to maintain reproductive health in women is to maintain feminine hygiene during menstruation. This education is provided in order to increase knowledge about personal hygiene during menstruation for female students, so that it does not cause other health impacts on the reproductive organs. Methods of dedication through lectures, discussions and questions and answers and demonstrations. The target of education is 20 students at SMP Negeri 25 Jambi City. Based on the results of the activity, it was found that there was an increase in knowledge of young women about personal hygiene during menstruation and being able to practice it during menstruation. It is recommended that the UKS at SMP Negeri 25 Jambi City improve educational activities in collaboration with the health team in the nearest area.

Keywords: *adolescents, menstruation, personal hygiene*

Abstrak

Perawatan diri selama menstruasi penting dilakukan untuk menjaga kebersihan dan mencegah infeksi. Kementerian kesehatan mengupayakan kebersihan pada saat menstruasi dengan memberitahukan tiga usaha kesehatan sekolah (Trias UKS). Upaya ini dilakukan supaya remaja yang baru menarche atau mengalami mens pertama kali dapat mengetahui serta memahami pentingnya untuk menjaga *hygiene* saat menstruasi, dan dampak yang akan terjadi bila tidak menjaga kebersihan pada saat menstruasi akan rentan terjadi gangguan saluran kencing (ISK), gangguan pada saluran reproduksi dan iritasi pada kulit terutama kulit bagian genitalia perempuan. Salah satu usaha yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan reproduksi pada perempuan yaitu dengan menjaga *hygiene* kewanitaan saat menstruasi. Edukasi ini diberikan agar pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi meningkat, sehingga tidak menimbulkan dampak kesehatan lainnya pada alat reproduksi. Metode pengabdian melalui ceramah, diskusi dan tanya jawab serta demonstrasi. Sasaran edukasi 20 orang siswi di SMP Negeri 25 Kota Jambi. Berdasarkan hasil kegiatan diperoleh bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi serta mampu untuk mempraktikkan disaat menstruasi. Disarankan untuk UKS di SMP Negeri 25 Kota Jambi dapat meningkatkan kegiatan edukasi bekerjasama dengan tim kesehatan yang ada di wilayah terdekat.

Kata Kunci : *menstruasi, personal hygiene, remaja*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Secara biologis ditandai dengan tumbuh dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder sedangkan secara psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tidak menentu.¹

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental.²

Remaja putri yang sudah matang alat reproduksinya maupun hormon-hormon dalam tubuhnya akan mengalami menstruasi. Menstruasi atau haid merupakan perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi.³

Menstruasi yaitu tahap yang terjadi secara alami pada seorang wanita. Menstruasi dapat diartikan sebagai keluarnya darah secara teratur dari rahim setiap bulannya dan sebagai pertanda organ kandungan seseorang sudah berfungsi dengan baik atau sudah siap untuk bereproduksi. Umumnya, para wanita yang sedang menstruasi untuk yang pertama kali (*menarche*) adalah pada umur 12-16 tahun. Siklus menstruasi yang normal akan terjadi setiap 22 sampai 35 hari dengan lamanya menstruasi kira-kira selama 2 sampai 7 hari.⁴

Kementrian kesehatan mengupayakan kebersihan pada saat menstruasi dengan memberitahukan tiga usaha kesehatan sekolah (Trias UKS). Upaya ini dilakukan supaya remaja yang baru menarche atau mengalami mens pertama kali dapat mengetahui serta memahami pentingnya untuk menjaga hygiene saat menstruasi, dan dampak yang akan terjadi bila tidak menjaga kebersihan pada saat menstruasi akan rentan terjadi gangguan saluran kencing (ISK), gangguan pada saluran reproduksi dan iritasi pada kulit terutama kulit bagian genitalia perempuan.⁵

Rasa ketidaknyamanan terhadap menstruasi menimbulkan perilaku yang berbeda-beda antara satu remaja dengan remaja lainnya antara lain perilaku penentangan untuk membersihkan dirinya, menyembunyikan semua pakaian yang kotor dalam laci-laci atau disudut lemari, tidak mau melakukan aktivitas sehari-hari seperti tidak mau berenang, berolahraga, beribadah. Semua ini menjadi pengalaman yang kurang menyenangkan.⁶

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.⁷

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. Menjaga kebersihan dan mencegah infeksi dapat dilakukan dengan cara menggunakan pembalut dan mengganti pembalut minimal 2 kali sehari dan pemilihan pembalut yang lembut serta mampu menyerap cairan dengan baik, dan juga harus menjaga kebersihan daerah kewanitaan dengan menggunakan air yaitu membersihkan dari arah depan ke belakang agar kuman yang ada di daerah dubur tidak menempel pada daerah kewanitaan.⁸

Seseorang yang tidak menjaga *hygiene* yang baik saat menstruasi akan mudah mengalami infeksi alat reproduksi. Hal ini disebabkan oleh peristiwa menstruasi yang mengeluarkan darah kotor, darah dan keringat yang keluar serta menempel pada vulva dapat menyebabkan daerah genetalia menjadi lembab. Daerah genetalia yang lembab akan mengakibatkan tumbuhnya jamur kandida dan bakteri yang dapat menyebabkan *pruiritas vulvae* yang ditandai dengan adanya sensasi gatal, infeksi serta keputihan pada daerah vagina.⁹

Akibat dari keputihan sangat fatal bila lambat ditangani, dan bisa mengakibatkan kemandulan dan hamil diluar kandungan dikarenakan terjadi penyumbatan pada saluran tuba. Keputihan juga bisa merupakan gejala awal dari kanker leher rahim yang merupakan pembunuh nomor satu bagi wanita dengan angka insiden kanker serviks mencapai 100 per 100.000 penduduk pertahun yang bisa berujung dengan kematian.¹⁰ *Pruiritas vulvae* disebabkan oleh jamur, bakteri, dan virus yang muncul karena buruknya personal hygiene dan *hygiene* menstruasi, karena alergen dan produk kewanitaan, serta karena kelainan patologik pada vulva.¹¹

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 25 terletak di Kecamatan Kota Baru Kota Jambi. Survei awal pada Bulan Maret 2022 pada dua orang siswi, menyatakan kurang memahami tentang personal hygiene saat menstruasi. Mengingat akan pentingnya kebersihan saat menstruasi ini, maka tim pengabdian masyarakat STIKes Baiturrahim berupaya memberikan kontribusi melaksanakan edukasi untuk menambah pengetahuan bagi siswi SMP Negeri 25 Kota Jambi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di ruang OSIS SMP Negeri 25 Kota Jambi, pada tanggal 19 Juli 2022 dengan jumlah peserta 20 orang siswi. Kegiatan ini dibantu oleh beberapa orang mahasiswa Program Studi D III Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi. Pendekatan metode yang digunakan adalah memberikan pendidikan kesehatan, pre-post test dan demonstrasi Metode ini sesuai dengan tujuannya yaitu memberikan edukasi agar terjadi peningkatan pengetahuan sehingga siswi lebih memahami kebersihan diri saat menstruasi. Berisi waktu dan tempat pelaksanaan, tahapan pelaksanaan kegiatan, teknik atau bentuk kegiatan, serta gambaran pelaksanaannya. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah media lembar balik. Informasi dan pengetahuan mengenai kebersihan saat menstruasi sangatlah penting terutama untuk remaja putri karena dapat membantu remaja dalam mengatasi perilaku yang salah saat menstruasi.

Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut :

1. Persiapan

Pada tahapan ini tim melakukan diskusi untuk menentukan mitra yang akan dilakukan pengabdian masyarakat, tim pengabdian masyarakat melakukan survey dengan cara mendatangi SMP Negeri 25 Kota Jambi meminta izin kepada kepala sekolah untuk melakukan pengabdian masyarakat. Kepala Sekolah memberikan arahan dan meminta staf administrasi untuk menemui guru pembimbing OSIS. Kemudian tim berdiskusi dengan guru pembimbing OSIS bagaimana teknik pelaksanaannya dan kapan waktunya yang akan dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat, karena guru tersebut akan menyiapkan ruangan dan siswi-siswinya. Melakukan observasi untuk melihat berapa jumlah siswi melalui data sekolah dan wawancara kepada 2 orang siswi sebagai

survey awal. Tahap berikutnya dalam persiapan pengabdian masyarakat ini adalah perancangan materi, brosur dan pembuatan lembar balik penyuluhan Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan Edukasi Personal Hygiene saat Menstruasi pada Siswi SMP Negeri 25 Kota Jambi, dengan metode ceramah tanya jawab dan demonstrasi.

2. Pelaksanaan

Sebelum diberikan materi, terlebih dahulu dilakukan pretest tentang pengetahuan personal hygiene saat menstruasi mulai dari pengertian, dampak, menjaga kondisi tubuh saat menstruasi, guna menjaga kebersihan saat menstruasi, dan cara menjaga kebersihan saat menstruasi.

3. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan terhadap semua kegiatan yang dilakukan, mulai dari proses persiapan, pelaksanaan dan evaluasi akhir. Monitoring dan evaluasi (Monev) dilakukan secara langsung kepada siswi-siswi SMP Negeri 25 yang telah diberikan edukasi Monitoring dan evaluasi dilakukan dengan memberikan post-test kepada para siswi. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana respon dan peningkatan pemahaman pengetahuan siswi-siswi tersebut terkait edukasi pada pengabdian masyarakat yang sudah dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan pada siswi kelas 1 SMP Negeri 25 Kota Jambi, berjumlah 20 orang, pelaksanaan edukasi dilaksanakan di ruang OSIS selama 45 menit. Materi yang diberikan meliputi definisi, dampak, menjaga kondisi tubuh saat menstruasi, guna menjaga kebersihan saat menstruasi, dan cara menjaga kebersihan saat menstruasi. Siswi diharapkan dapat memahami personal hygiene saat menstruasi. Hasil yang diperoleh dari 20 orang peserta, terdapat peningkatan pengetahuan. Pada pelaksanaannya semua peserta menghadiri kegiatan sampai selesai sehingga capaian sasaran dalam kegiatan ini 100%. Kegiatan ini didampingi guru kelas sehingga diharapkan dapat mentransformasikan ilmunya secara berkesinambungan. Belum ada edukasi spesifik tentang personal hygiene saat menstruasi di SMP Negeri 25 Kota Jambi. Sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan peserta diberikan beberapa pertanyaan *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal sebelum diberikan penyuluhan. Pemberian materi disampaikan oleh ketua tim pengabdian serta dibantu oleh 2 orang mahasiswa. Secara keseluruhan distribusi tingkat pengetahuan peserta berdasarkan hasil *pre* dan *post test* dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nilai Pre dan Post test Pengetahuan Siswi

Pengetahuan Siswi	n	Sebelum	Sesudah	Perubahan Pengetahuan
	20	56%	95%	39%

Tabel 1 memberikan gambaran adanya perubahan pengetahuan sebesar 39% setelah dilakukan edukasi, ini selaras dengan penelitian yang melaporkan semakin banyak informasi yang diperoleh peserta, maka semakin tinggi pengetahuan yang dimilikinya.¹⁰ Pengetahuan personal hygiene sangat penting karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Disebagian masyarakat misalnya menstruasi dianggap darah kotor sehingga seorang wanita harus diasingkan dan menjalani aktivitas harian di dalam

rumah adat khusus untuk wanita yang tengah menstruasi. Pada kondisi sakit kemampuan merawat diri berkurang dan perlu bantuan untuk melakukannya.¹²

Dampak tidak menjaga personal hygiene saat menstruasi terhadap kesehatan reproduksi wanita banyak terjadi gangguan kesehatan yang diderita seseorang karena tidak terpeliharanya kebersihan perorangan dengan baik. Antara lain gangguan intergritas kulit, infeksi pada mata dan telinga dan gangguan fisik pada kuku. Dampak psiko-sosial, masalah sosial yang berhubungan dengan personal hygiene adalah gangguan kebutuhan rasa nyaman.¹³

Sumber informasi untuk meningkatkan pengetahuan didapatkan responden dari berbagai macam sumber antara lain, dari orang tua, guru, media masa, saudara perempuan, teman sebaya dan dari tenaga kesehatan. Terdapat hubungan antara berbagai sumber informasi terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi remaja putri.¹⁴

Remaja putri juga mendapatkan informasi secara teori tentang menstruasi dari guru pengajar di sekolah namun hanya sebatas informasi tentang reproduksi secara fisiologis, definisi menstruasi, lamanya menstruasi sehingga remaja putri tersebut tidak mendapatkan contoh secara langsung bagaimana cara berperilaku personal hygiene yang benar oleh guru pengajar mereka tetapi remaja putri mendapatkan contoh perilaku personal hygiene saat menstruasi dari tradisi orang tua bahwa mereka hanya melihat kebiasaan saja dan tidak mendapatkan penjelasan secara langsung dari ibu karena orang tua menganggap personal hygiene saat menstruasi adalah hal yang bersifat privasi.¹⁵

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui pendidikan kesehatan pada siswi SMP Negeri 25 Kota Jambi ini, sejalan dengan program Kementerian kesehatan yang mengupayakan kebersihan pada saat menstruasi dengan memberitahukan tiga usaha kesehatan sekolah (Trias UKS). Upaya ini dilakukan supaya remaja yang baru menarche atau mengalami mens pertama kali dapat mengetahui serta memahami pentingnya untuk menjaga hygiene saat menstruasi, dan dampak yang akan terjadi bila tidak menjaga kebersihan pada saat menstruasi akan rentan terjadi gangguan saluran kencing (ISK), gangguan pada saluran reproduksi dan iritasi pada kulit terutama kulit bagian genitalia perempuan.⁵

Upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan pengetahuan responden tentang personal hygiene pada siswa adalah dengan cara pemberian pendidikan kesehatan/ penyuluhan secara rutin yang dilaksanakan oleh guru maupun petugas UKS sehingga dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang personal hygiene dan terus mendorong dan memantau siswa/siswi agar mau melaksanakannya dalam kehidupan sehari-hari.¹⁶

Responden yang mempunyai sikap positif karena dipengaruhi oleh lingkungan dan pengetahuan. Sesuai dengan teori Lawrence Green “pengaruh orang lain yang dianggap penting. Pada umumnya, individu cenderung memiliki sikap yang konformis yang searah dengan sikap orang yang dianggap penting”.¹⁷



Gambar 1. Pelaksanaan pre-test



Gambar 2. Pemberian materi



Gambar 3. Foto bersama

KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian berjalan sesuai dengan rencana. Sasaran dapat mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Hasil yang diperoleh terjadi peningkatan pengetahuan siswi tentang personal hygiene saat menstruasi. Disarankan untuk UKS di SMP Negeri 25 Kota Jambi dapat meningkatkan kegiatan edukasi bekerjasama dengan tim kesehatan yang ada di wilayah terdekat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada STIKes Baiturrahim Jambi atas dukungan dana dan motivasi sehingga kegiatan ini berjalan dengan baik. Ucapan yang sama juga disampaikan kepada Kepala SMP Negeri 25 Kota Jambi, guru dan siswi, mahasiswa Program Studi D III Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi serta semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini. semoga menjadi ladang amal bagi kita semua.

DAFTAR PUSTAKA

1. Farid, M. & K. B. H. Konsep diri, adversity quotient dan penyesuaian diri pada remaja. *J. Psikol. Indones.* 137–144 (2016).
2. Diananda, A. Psikologi remaja dan permasalahannya. *Istighna* 116–133 (2018).
3. Proverawati, A & Atikah, M. S. *Menarche menstruasi pertama penuh makna.* (Nuha Medika, 2017).
4. Kusmiran, E. *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita.* (Salemba Medika, 2011).
5. Kesehatan, K. *Kemenkes tekankan manajemen kebersihan menstruasi melalui UKS.* (2017).
6. Anurogo, D. & Wulandari, A. *Cara jitu mengatasi nyeri haid.* (Yogyakarta Andi, 2011).
7. Wartonah, T. &. *Kebutuhan dasar manusia dan proses keperawatan.* (Salemba Medika, 2015).
8. Lestari, T. *Kumpulan teori untuk kajian pustaka penelitian kesehatan.* (Nuha Medika, 2015).
9. Andira, D. *Seluk beluk kesehatan reproduksi wanita.* (A+Plus Books, 2017).
10. Allaily & Amalia, R. Gambaran tingkat pengetahuan remaja tentang kebersihan organ genitalia eksterna di SMAN 90 Jakarta. *Skripsi. Jakarta Univ. Islam Negeri Syarif Hidayatullah* (2016).

11. Stander, S. & L. M. *Pruritus*. (Spinger, 2010).
12. Ping & Maria, F. Personal hygiene saat menstruasi pada siswi yang tinggal di asrama Kartini Samarinda. *J. Keperawatan Dirgahayu* 22–31 (2019).
13. Wartonah, T. &. *Kebutuhan dasar dalam personal hygiene*. (Salemba Medika, 2011).
14. Anjan, A. & Susanti, D. Hubungan sumber informasi dengan perilaku personal hygiene pada remaja putri saat menstruasi. *J. Caring Cent. Res. Publ. Midwifery Nurs.* 38–44 (2019).
15. Maria, A. Y. & Maria, S. T. S. Perilaku personal hygiene remaja putri pada saat menstruasi. *J. STIKES RS Baptis Kediri* 14–19 (2016).
16. Fatmawati, T. Y. Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang personal hygiene pada anak usia sekolah di SDN 206/IV Kota Jambi. *J. Akad. Baiturrahim* 7, 10–16 (2018).
17. Liza. Gambaran pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap personal higiene saat menstruasi di SMP N 19 Kota Jambi tahun 2018. *J. Akad. Baiturrahim* 8, 267–275 (2018).