

PEMBERIAN EDUKASI *PERSONAL HYGIENE* GENETALIA SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 15 MAKASSAR

Sunarti^{1*}, Mutmainnah Kamaruddin²,

¹ Sekolah Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin , Jln Perintis Kemerdekan VIII No 24, Makassar , Indonesia, 90245

² Sekolah Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin , Jln Perintis Kemerdekan VIII No 24, Makassar , Indonesia, 90245

*e-mail: unasunarti92@gmail.com

Abstrak

Edukasi personal hygiene merupakan suatu kegiatan yang memberikan pengetahuan tentang cara menjaga kebersihan diri saat menstruasi sehingga dapat hidup dengan gaya hidup yang bersih dan sehat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di SMP Negeri 15 Makassar, pada tanggal 3 Juni 2023 dengan jumlah peserta 20 orang siswi dengan tujuan meningkatkan pemahaman tentang cara menjaga kebersihan alat reproduksi saat menstruasi. Metode yang dilakukan pada kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah dengan menyebarkan kuesioner sebelum (pre test), pelaksanaan edukasi kebersihan diri saat menstruasi dan setelah kegiatan (post test) sebagai bentuk evaluasi. Hasil pre test menunjukkan 40% peserta memahami cara melakukan kebersihan diri saat menstruasi dan hasil post test menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta menjadi 95% tentang kebersihan diri saat menstruasi. Edukasi dapat berpengaruh terhadap pengetahuan. Diharapkan institusi pendidikan dan staf kesehatan dapat secara rutin memberikan pengajaran tentang kesehatan reproduksi kepada remaja dan dapat melakukan evaluasi terhadap penyuluhan yang telah diberikan untuk memantau pemahaman remaja mengenai informasi yang telah diperoleh.

Kata Kunci: Menstruasi , Personal Hygiene, Pengetahuan

Pendahuluan

Edukasi personal hygiene adalah suatu kegiatan yang memberikan pengetahuan tentang cara menjaga kebersihan diri terutama saat menstruasi. Edukasi ini berisi informasi tentang kebersihan organ reproduksi dan bagaimana membersihkannya dengan benar saat menstruasi sehingga dapat hidup dengan gaya hidup yang bersih dan sehat. Salah satu masalah yang timbul akibat kurangnya personal hygiene saat menstruasi adalah risiko terkena penyakit menular seksual, termasuk kanker serviks (Nuryaningsih, et al., 2021, Evy T, et al 2021, Wahyudi, N., 2023).

Berdasarkan data *Global Cancer Observatory* (2021), prevalensi kanker serviks didunia sebanyak 9,2% atau 36.633 dari total kasus. Diindonesia 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)

Kementerian kesehatan mengupayakan kebersihan saat menstruasi dengan menginformasikan tiga langkah kesehatan sekolah (Trias UKS). Langkah ini dilakukan agar remaja yang baru mengalami menstruasi pertama kali dapat memahami betapa pentingnya menjaga kebersihan saat menstruasi, dan risiko yang dapat terjadi jika kebersihan tidak dijaga, seperti infeksi saluran kemih (ISK), gangguan pada sistem reproduksi, dan iritasi pada kulit terutama di area genitalia perempuan (Hesty, H et al, 2023)

Gangguan siklus menstruasi akan memiliki efek pada remaja tersebut. Perubahan siklus menstruasi secara fisiologis dapat menunjukkan kehamilan, masalah hormonal, gangguan siklus, dan kurangnya asupan gizi pada remaja tersebut. 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)

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)

Pentingnya pengetahuan tentang personal hygiene mendorong banyak akademisi untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada remaja putri dengan tujuan untuk memberikan pendidikan kepada remaja dan meningkatkan pengetahuan remaja tentang personal hygiene. Berdasarkan pemaparan tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian pada remaja dengan tema "Pemberian Edukasi *Personal Hygiene* Genetalia Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 15 Makassar.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di kelas SMP Negeri 15 Makassar, pada tanggal 3 Juni 2023 dengan jumlah peserta 20 orang siswi. Tim pengabdian kepada masyarakat berkoordinasi dengan Kepala Sekolah SMP Negeri 15 Makassar, mengurus perijinan, membuat leaflet (brosur) tentang personal hygiene saat menstruasi membuat materi dalam format power point. Pendekatan metode yang diterapkan adalah memberikan pendidikan kesehatan, pre-post test Metode ini sesuai dengan tujuannya yaitu memberikan pendidikan agar terjadi peningkatan pengetahuan sehingga siswi lebih memahami kebersihan diri saat menstruasi. Berisi informasi tentang waktu dan tempat pelaksanaan, tahapan kegiatan, teknik atau bentuk kegiatan, serta gambaran pelaksanaannya. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah media leaflet. Informasi dan pengetahuan mengenai kebersihan saat menstruasi sangatlah penting terutama bagi remaja perempuan karena dapat membantu mereka dalam mengatasi perilaku yang tidak benar saat menstruasi.

Pelaksanaan Kegiatan

Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Persiapan

Pada tahapan ini tim melakukan diskusi untuk menentukan partner yang akan dilakukan pengabdian masyarakat, tim pengabdian masyarakat melakukan survei dengan cara mengunjungi SMP Negeri 15 Makassar meminta izin kepada kepala sekolah untuk melakukan pengabdian masyarakat. Kepala Sekolah memberikan petunjuk dan meminta staf administrasi untuk menemui guru. Kemudian tim berdiskusi dengan guru bagaimana teknik pelaksanaannya dan kapan waktu yang akan dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat, karena guru tersebut akan menyiapkan ruangan dan siswi-siswinya. Melakukan pengamatan untuk melihat berapa jumlah siswi melalui data sekolah dan wawancara kepada 2 orang siswi sebagai survei awal. Tahap berikutnya dalam persiapan pengabdian masyarakat ini adalah perancangan materi, brosur dan penyuluhan Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan Pendidikan Personal Hygiene saat Menstruasi pada Siswi SMP Negeri 15 Makassar, dengan metode ceramah tanya jawab dan demonstrasi.

2. Pelaksanaan

Sebelum diberikan materi, terlebih dahulu tim pengabdian kepada masyarakat mengedarkan kuesioner mengenai perilaku personal hygiene saat menstruasi kepada semua peserta dengan maksud mengukur pemahaman peserta sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan (pre-test). Peserta diberikan waktu 30 menit untuk mengisi kuesioner yang telah diedarkan. Setelah kuesioner terisi, tim pengabdian kepada masyarakat mengumpulkan kembali kuesioner tersebut. Kemudian tim pengabdian kepada masyarakat memaparkan personal hygiene saat menstruasi dan sekaligus memberikan contoh penerapannya

3. Monitoring dan Evaluasi

Pemantauan dan penilaian dilakukan terhadap semua aktivitas yang dilakukan, mulai dari proses persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi akhir. Pemantauan dan penilaian (Monev) dilakukan secara langsung kepada siswi-siswi SMP Negeri 15 Makassar yang telah mendapatkan pendidikan. Pemantauan dan penilaian dilakukan dengan memberikan post test kepada para siswi. Penilaian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tanggapan dan peningkatan pemahaman pengetahuan siswi-siswi tersebut terkait pendidikan pada pengabdian masyarakat yang sudah dilaksanakan.

Hasil

Kegiatan pembelajaran ini diadakan di siswi kelas 1 SMP Negeri 15 Makassar, berjumlah 20 orang. Kegiatan pembelajaran berlangsung di kelas selama 60 menit. Materi yang diajarkan meliputi definisi, efek, menjaga kesehatan tubuh saat menstruasi, menjaga kebersihan saat menstruasi, dan cara menjaga kebersihan saat menstruasi. Siswi diharapkan dapat memahami kebersihan diri saat menstruasi. Dari 20 peserta, terjadi peningkatan pengetahuan. Semua peserta menghadiri kegiatan sampai selesai, sehingga kegiatan ini mencapai 100% dari tujuan yang ditetapkan. Kegiatan ini didampingi oleh guru kelas untuk memastikan transfer ilmu berlangsung secara berkelanjutan. Belum ada edukasi khusus mengenai kebersihan diri saat menstruasi di SMP Negeri 15 Makassar. Sebelum kegiatan dilakukan, peserta diberikan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal mereka sebelum mendapatkan penyuluhan. Materi disampaikan oleh ketua tim pengabdian.

Tabel 1. Distribusi frekuensi nilai Pre Test dan Post Test Pengetahuan siswi

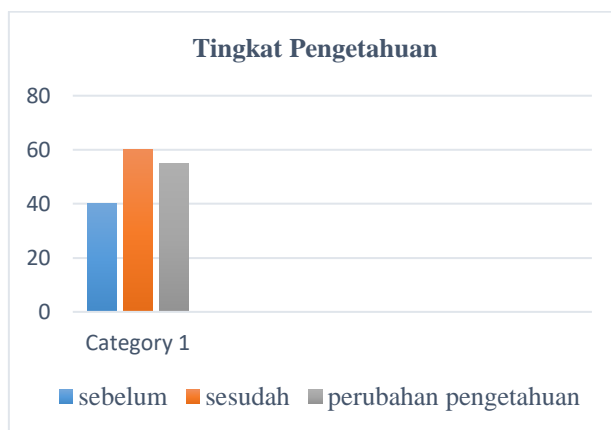
Pengetahuan	n	Sebelum	Sesudah	Perubahan pengetahuan
	20	40%	95%	55%

Tabel 1. Menunjukkan bahwa adanya perubahan pemahaman sebesar 55% setelah dilakukan edukasi, ini sejalan dengan penelitian yang melaporkan semakin banyak informasi yang diperoleh peserta, maka semakin tinggi pengetahuan yang dimilikinya. Pemahaman kebersihan diri sangat penting karena pemahaman 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 menjaga diri berkurang dan perlu bantuan untuk melakukannya.

Berdasarkan hasil pengamatan pada siswi SMP Negeri 15 Makassar, sebagian besar peserta (lebih dari 95%) mengungkapkan bahwa kegiatan pendidikan kesehatan tentang personal hygiene saat menstruasi terasa menyenangkan, tidak membosankan, suasana santai dan mudah dimengerti, siswi merasa ingin dan tertarik pada edukasi kesehatan tentang personal hygiene dan konsekuensi jika remaja usia muda tidak menjaga personal hygiene saat menstruasi. Hasil kegiatan sosial ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Hesty (2023) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan pada remaja perempuan di SMP Negeri 25 Kota Jambi sebelum dan setelah mendapatkan edukasi kesehatan.

Siswi SMP Negeri 15 Makassar sangat perlu pengetahuan tentang Personal hygiene menstruasi karena jika penanganannya selama haid tidak steril maka dapat menyebabkan infeksi organ reproduksi. Kebersihan diri saat menstruasi adalah tindakan untuk menjaga kesehatan dan kebersihan pada areaewanitaan saat menstruasi. Organ intim terutama vagina memiliki kelembaban yang cukup tinggi sehingga menjadi tempat yang baik bagi pertumbuhan berbagai mikroorganisme penyakit atau bakteri termasuk jamur. Oleh karena itu, perempuan diharuskan menjaga kebersihan organ reproduksi secara rutin dan dengan metode yang tepat.

Adapun luaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan Remaja tentang Personal Hygiene genitalia saat menstruasi serta dampak yang timbul pada masalah personal hygiene.



Gambar 1 Grafik Nilai pre dan post test edukasi personal hygiene saat menstruasi

Berdasarkan gambar 1 menunjukkan bahwa ada perubahan dalam frekuensi tingkat pengetahuan siswi SMP Negeri 15 Makassar tentang edukasi personal hygiene saat menstruasi, hasil pre test menunjukkan 40% peserta memahami cara melakukan kebersihan diri saat menstruasi dan hasil post test menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta menjadi 95% tentang kebersihan diri saat menstruasi.

Kebersihan diri (personal hygiene) saat menstruasi adalah langkah-langkah yang dilakukan untuk menjaga kesehatan dan menjaga kebersihan area genitalia selama menstruasi. Tindakan yang dimaksud termasuk menjaga kebersihan area genitalia dengan mencuci menggunakan air bersih, menggunakan pakaian yang menyerap keringat, mengganti pakaian dalam secara teratur, sering mengganti pembalut, membersihkan area genitalia dari depan (vagina) ke belakang (anus), mengeringkan vagina dengan handuk bersih atau tisu kering untuk menghindari kelembaban, dan sebagainya. Dengan menerapkan kebersihan diri yang tepat saat menstruasi, remaja perempuan telah melakukan upaya untuk mencegah gangguan pada organ reproduksi (Nuryaningsih, et al., 2021, Junias, M, et al 2023)

Dampak yang terjadi jika tidak menjaga personal hygiene saat menstruasi terhadap kesehatan reproduksi wanita banyak terjadi gangguan kesehatan yang diderita seseorang karena kurang terjaganya kebersihan perorangan dengan

baik. Antara lain gangguan integritas kulit, infeksi pada mata dan telinga dan gangguan fisik pada kuku. Dampak psiko-sosial, masalah sosial yang terkait dengan kebersihan diri adalah gangguan kebutuhan rasa kenyamanan (Narsih, U, et al, 2020, Hanum, et al, 2022)

Sumber pengetahuan yang diperoleh siswi pada awalnya sebagian besar berasal dari orang tua, terutama ibu, yang menjadi sumber utama informasi mengenai menstruasi. Namun, informasi yang diberikan oleh ibu kepada puterinya sangat tergantung pada tingkat pengetahuan ibu tersebut. Hal ini juga dapat disebabkan oleh kurangnya kualitas dan jumlah informasi yang diperoleh. Akibatnya, remaja putri mendapatkan informasi yang kurang memadai tentang perawatan diri selama menstruasi mereka. Oleh karena itu, informasi yang diperoleh oleh remaja putri tidak cukup untuk mempengaruhi perilaku mereka dalam menggunakan pembalut saat menstruasi (Hesty, H et al, 2023).

Dampak dari pemberian edukasi personal hygiene di SMP Negeri 15 Makassar 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 SMP Negeri 15 Makassar 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)

Ria Febrina (2020) menjelaskan bahwa kurangnya pendidikan menstruasi dapat menjadi penyebab masalah kesehatan reproduksi jangka panjang. ketika mengalami menstruasi, serviks akan terbuka, sel darah yang mengandung protein yang keluar melalui vagina mendorong pertumbuhan bakteri. Jika kebersihan menstruasi tidak terjaga, risiko kesehatan seperti infeksi, peradangan kandung kemih, pertumbuhan jaringan rahim di luar rahim, bahkan kanker serviks akan meningkat.

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

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMP Negeri 15 Makassar tingkat pengetahuan siswi mengenai personal hygiene saat masa menstruasi masih terbatas. Namun setelah mendapatkan pembelajaran, tingkat pengetahuan siswi sebagai peserta mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Peserta merasakan manfaat dari edukasi yang diberikan mengenai pentingnya kebersihan diri saat menstruasi.

Rekomendasi

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

Daftar Pustaka

- 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, istidamatul ludvia, lutfiatur rohmani. (2022). *No Title*. 1(12), 3447–3456.
- Evy Tri Susanti¹, Is Susilaningsih², Wahyu Tri Astuti³, Lis Nurhayati⁴, E. M. (2021). Pendahuluan. *Bengawan*, 01, 18–26.
- Febrina, R. (2020). *Edukasi Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren*. 2(3), 201–204.
- Firda Fibrila, Herlina, Gansar Indah Lestari, E. M. P. (2023). *Pentingnya Status Gizi Dan Personal Hygiene Dalam*. 2(1), 777–784.
- Hanum, diyana faricha, Has, dwi faqih tus syarifah, & munisah. (2022). Pengaruh edukasi kesehatan reproduksi pada remaja putri terhadap personal hygiene saat menstruasi. *Indonesian Journal of Midwifery Today*, 2022(1), 33–38. <http://dx.doi.org/10.30587/ijmt.v2i1.4000>
- 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>
- Junias, M. S., Toy, S. M., Ndoen, E. M., Manurung, I. F. E., Doke, S., & Keraf, M. K. P. A. (2023). *Abdimas Galuh*. 5, 69–78.
- 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).

- 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.
- 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
- Nuryaningsih, N., Rosyati, H., Hadiyani, A., & Istiqomah, S. N. (2021). Personal Hygiene Education Saat Menstruasi Solusi Peningkatan Kualitas Hidup Remaja Di Masa Depan. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 753. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v5i1.6528>
- 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>
- Wahyudi, N., & Riastawaty, D. (2023). *C enderabakti Personal Hygiene pada saat Menstruasi*. 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.55264/cdb.v2i1.17>
- 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