

PEMBERIAN EDUKASI PERSONAL HYGIENE SELAMA “MENSTRUASI”

Elvalini Warnelis Sinaga¹, Debora Lestari Simamora², Eva Nirwana Natalia Hutabarat³, Wellina Sebayang⁴, Della Mutiara⁵

¹²³⁴⁵Prodi S1 Kebidanan, Universitas Imelda Medan, Indonesia

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima, 18 Mei 2024

Direvisi, 21 Mei 2024

Diterima, 29 Mei 2024

Kata Kunci:

Personal Hygiene
Menstruasi

ABSTRAK

Personal hygiene saat menstruasi termasuk dalam hal penting untuk menentukan Kesehatan organ reproduksi pada remaja putri agar terhindar dari infeksi. Masalah yang akan muncul akibat kurangnya menjaga kebersihan personal hygiene saat menstruasi yaitu timbulnya masalah kesehatan seperti keputihan, infeksi, serta dapat menimbulkan penyakit yang serius yaitu penyakit kanker serviks. Metode penyuluhan menggunakan metode deskriptif observasional dengan 30 partisipasi yang berada di SMP Swasta Bina Siswa. Teknik pengambilan sampel dengan purposive sampel. Sedangkan pengambilan data melalui evaluasi instrument tanya jawab yang dilakukan dengan materi tentang bagaimana menjaga kebersihan hygiene selama menstruasi. Berdasarkan hasil evaluasi, pemahaman para siswa pemberian edukasi manfaat dalam menjaga kebersihan personal hygiene mengalami peningkatan pengetahuan siswa dari 36,6% menjadi 81,5% berpengetahuan baik. Pengetahuan merupakan dominan penting dan faktor utama dalam menentukan perilaku seseorang. Siswa putri mampu memiliki kebiasaan yang baik dalam menjaga Kesehatan diri.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Elvalini Warnelis Sinaga,

Program Studi S1 Kebidanan,

Universitas Imelda Medan,

Jl. Bilal No. 52 Kelurahan Pulo Brayan Darat I Kecamatan Medan Timur, Medan - Sumatera Utara.

Email: geoffreygopaz@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Menurut Asosiasi Kesejahteraan Dunia (WHO) (2020) menyatakan bahwa kebersihan atau kerapian merupakan bukti kerapian mangacu ada kondisi yang harus dipenuhi Kesehatan dan mencegah penyebaran penyakit. Kebersihan individu adalah tidakan yang dimaksudkan untuk menangani diri sendiri memelihara kerapian bagian tubuh seperti rambut, mata, hidung, mulut, gigi, dan kulit (Putri & Setianingsih, 2016). Kebersihan diri adalah usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk selalu menjaga kebersihan diri agar kenyamanan individu tetap terjaga (Meinarisa, 2019).

Kebersihan individu pada saat siklus bulanan merupakan hal yang penting untuk menentukan kesehatan organ regeneratif pada remaja putri yang harus dihindari. Ketika menstruasi, seharusnya benar-benar bisa menjaga kerapian organ regeneratif dengan baik terutama bagian vagina. Apabila tidak terjaga kebersihannya, maka akan timbul

mikroorganisme seperti jamur dan bakteri. Masalah yang muncul karena tidak adanya kebersihan diri pada saat menstruasi, khususnya infeksi yang terjadi pada kelamin, seperti keputihan, infeksi saluran kemih, kanker leher rahim (Jubaedah & DIYAH, 2020).

Berdasarkan data WHO (Asosiasi Kesejahteraan Dunia), tingkat perilaku kebersihan individu yang tidak menguntungkan selama siklus bulanan di dunia sangatlah tinggi. Lebih normal dari 50% perempuan perilaku di setiap dunia tanpa sadar melakukannya. Berdasarkan informasi dari Dinas Kesejahteraan Indonesia, 2017 di Indonesia menunjukkan bahwa sebanyak 5,2 juta remaja putri sering mengalami masalah setelah haid akibat tidak menjaga kebersihannya yaitu pruritus vulvae ditandai dengan adanya sensasi gatal pada alat kelamin wanita. Berdasarkan informasi faktual di Indonesia dari 69,4 juta jiwa remaja yang ada di Indonesia terdapat sebanyak 63 juta remaja berperilaku hygiene sangat buruk. Seperti kurangnya tindakan merawat kesehatan organ reproduksi ketika mengalami menstruasi (Lestari et al., 2024).

Berdasarkan informasi observatorium penyakit di seluruh dunia 2018, Penyakit serviks yang paling umum di dunia adalah 6,6% atau sebaliknya 569.847 dari totalnya kasus. Di Indonesia pertumbuhan serviks menjadi ganas merupakan kanker nomor dua terbanyak pada Wanita, prevalensinya lebih dari 32.469 kasus atau 9,3% dari jumlah kasus. Hal ini terjadi karena masih banyak generasi muda yang kurang memperhatikan kebersihan diri ketika menstruasi (Astuti, 2023).

Faktor yang mempengaruhi perilaku diantaranya faktor predisposisi seperti pengetahuan, usia, Pendidikan, sikap, dan budaya. Faktor pemungkin seperti pondasi dan aset informasi, serta faktor penguat seperti orang tua, guru, dan petugas Kesehatan. kegiatan penyuluhan dengan pemberian edukasi kepada Siswa SMP Swasta Bina Siswa dengan memberikan bekal pengetahuan terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi. adapun Faktor lain yang mempengaruhi siswa putri dalam berperilaku personal hygiene saat menstruasi, faktor lain yang mempengaruhi siswa putri berperilaku kebersihan individu selama periode yaitu dukungan keluarga, sikap dan budaya yang masih mempercayai bahwa saat menstruasi dilarang keramas (Hartoyo & Susanto, 2021).

Berdasarkan penyuluhan yang telah dilakukan pada tanggal 27 April 2024 di SMP Swasta Bina Siswa Jl. Laudendang Kec. Deli Serdang, dari 30 siswa putri sudah menstruasi ditemukan 88% atau 26 siswa memiliki perilaku personal hygiene kurang baik. Di antaranya tidak mengganti pakaian tidak kurang dari dua kali sehari, tidak mengeringkan daerah personal hygiene sebelum mengganti pembalut yang baru, tidak mandi 2x sehari, kurang memperhatikan kebersihan personal hygiene/malas mengganti pembalut dengan rutin/ 3x1 hari. Adapun tujuan dari penyuluhan yang telah dilakukan sebagai upaya pemberian edukasi pengetahuan dalam merubah perilaku siswa putri sebagai upaya menjaga personal hygiene agar jauh lebih baik dari sebelumnya.

2. METODE

Metode pelaksanaan penyuluhan dalam mencapai tujuan dari kegiatan yang dilakukan kepada siswa putri SMP Swasta Bina Siswa dalam pemberian skrining dan edukasi terkait pengetahuan tentang pengertian dan manfaat menjaga kebersihan kebersihan individu selama periode dengan cara memberikan leaflet oleh tim penyuluh dan penggunaan media proyektor interaktif (Infocus) sebagai media pendukung dalam memaparkan/menampilkan gambar dan video sebagai metode presentasi. Siswa yang hadir dalam penyuluhan sebanyak 30 siswa SMP Swasta Bina Siswa, dengan pemilihan sampel berdasarkan purposive sampel (Notoatmodjo, 2014). Penyuluhan ini dilakukan pada bulan April 2024.

3. HASIL DAN ANALISIS

3.1 Hasil

Latihan bimbingan untuk Siswa SMP Swasta Bina Siswa Jl. Laudendang Kec. Deli Serdang tentang “Personal Hygiene Saat Menstruasi” yang di sampaikan secara langsung dapat diterima oleh para siswa putri, hal ini terlihat dari antusiasme para siswa yang sangat mengamati pemaparan materi yang dilakukan oleh tim penyuluh serta beberapa siswa yang mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan dengan materi yang di berikan terkait 1). Kebersihan apa saja yang harus di perhatikan saat menstruasi, 2). Dampak yang terjadi ketika tidak memperhatikan kebersihan personal hygiene saat menstruasi, 3). Manfaat ketika yang di dapat ketika menjaga kebersihan personal hygiene selama menstruasi. Materi yang direncanakan pada saat pengabdian Masyarakat tersampaikan dengan baik secara keseluruhan dilihat dari terjadinya peningkatan pengetahuan siswa dari 36,6% menjadi 81,5% berpengetahuan baik.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Personal Hygiene Saat Menstruasi Siswa SMP Swasta Bina Siswa

Variabel	Jumlah	Presentasi (%)
Prilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi		
Kurang Baik	17	55,2
Cukup	13	43,8
Pengetahuan		
Kurang	18	63,4
Cukup	12	36,6
Sumber Informasi		
Non Media	20	73,7
Media	10	26,3

Berdasarkan data pada tabel 1, bahwa sebagian besar siswa memiliki prilaku personal hygiene saat menstruasi yang kurang baik sejumlah 17 siswa (55,2%). Sebagian besar siswa memiliki pengetahuan kurang tentang personal hygiene saat menstruasi sejumlah 20 siswa (63,4%). Sebagian siswa mendapatkan sumber informasi personal hygiene saat menstruasi non media sebanyak 20 siswa (73,7%).

Tabel 2. Perbedaan Skor Pengetahuan

Variabel	Partisipan	
	Sebelum	Sesudah
Skor Pengetahuan		
Kurang	63,4	18,5
Baik	36,6	81,5

Berdasarkan tabel 2 diperoleh bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukannya penyuluhan tentang menjaga kebersihan personal hygiene dimana sebelum dilakukan penyuluhan yang berpengetahuan kurang sebanyak 63,4% berkurang menjadi 18,5% dan terjadi peningkatan pengetahuan yang baik dari sebelumnya 36,6% menjadi 81,5%. Pengetahuan responden meningkat ketika mendapatkan edukasi dari materi penyuluhan yang sudah di berikan mengenai personal hygiene pada saat menstruasi. McGhie (1996) mengungkapkan bahwa pendidikan bertujuan memperluas pemahaman seseorang tentang dunia di sekelilingnya.

3.2 Analisis

Pelaksanaan membimbing siswa perempuan di SMP Swasta Bina Siswa tentang “Personal Hygiene Saat Menstruasi” memiliki faktor pendukung yang penuh. Salah satu faktor pendukung dalam kegiatan ini adalah adanya dukungan yang penuh dari Universitas

Imelda Medan, dan guru-guru hingga staf-staf yang berada di lingkungan sekolah, sehingga kegiatan penyuluhan dapat di laksanakan dengan baik. Jadi, strategi panduan ini adalah teknik penyaringan yang membumi dan sederhana masalah-masalah atau gejala-gejala yang timbul dapat dirasakan sejak dini (Rasjidi, 2012). Salah satu dampak yang akan timbul ketika tidak menjaga kebersihan individu selama siklus bulanan adalah gangguan rasa nyaman, keputihan, infeksi bahkan kanker serviks. Penyebab-penyebab yang menjadi hambatan bagi para wanita dalam melakukan lokasi dini terkait Kesehatan reproduksi adalah ketidakpastian tentang pentingnya penilaian, kurangnya informasi, dan ketakutan akan penderitaan dan keragu-raguan karena rasa malu saat mewujudkannya pemeriksaan (Pemiliana, 2019).



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan SMP Swasta Bina Siswa

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan penyuluhan kepada Siswa Putri SMP Swasta Bina Siswa dalam peningkatan pengetahuan para siswa dalam personal hygiene selama menstruasi berhasil dilakukan dengan semangat dan antusiasme para siswa putri dalam mendiskusikan materi secara langsung. Keberhasilan dalam penyuluhan ini ditunjukkan pula dengan peningkatan pengetahuan siswa dari 36,6% menjadi 81,5% berpengetahuan baik. Pengetahuan merupakan dominan penting dan faktor awal seseorang berperilaku. Pengetahuan membentuk keyakinan para siswa sehingga mampu memahami setiap materi penyuluhan yang disampaikan oleh tim penyuluhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, A. W. (2023). Pengabdian Masyarakat Internasional Kepada Komunitas Muslimah Di Leeds Tentang Deteksi Dini Kanker Serviks. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta*, 1, 757–760.
- Hartoyo, E. D., & Susanto, B. N. A. (2021). Pengaruh Media Leaflet Tentang Personal Hygiene Genitalia Pada Saat Menstruasi Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 46–51.
- Jubaedah, E., & DIYAH, S. R. I. Y. (2020). Pendidikan Kesehatan Melalui Media Video Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Personal Hygiene Men S Truasi Remaja Putri Kelas VII Tahun 2019.
- Lestari, R., Realita, F., & Rosyidah, H. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene terhadap Perilaku Personal Hygiene Remaja Saat Menstruasi: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 831–840.
- Meinarisa, M. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menstrual Hygiene (PMH) Terhadap Sikap Remaja Putri dalam Menjaga Kebersihan Diri Selama Menstruasi. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 4(1), 141–149.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Pemiliana, P. D. (2019). Perilaku Remaja Putri Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Sma Etidlandia Medan Tahun 2018. *Gaster*, 17(1), 62. <https://doi.org/10.30787/gaster.v17i1.341>
- Putri, N. A., & Setianingsih, A. (2016). Hubungan pengetahuan dan sikap terhadap perilaku personal hygiene mentruasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 15–23.