

**EDUKASI KESEHATAN REPRODUKSI
MENSTRUASI HYGIENE MANAJEMEN**
REPRODUCTIVE HEALTH EDUCATION MENSTRUATION HYGIENE
MANAGEMENT

Winda Nurmayani M. Elisa Oktaviana*
Program Studi SI Keperawatan, STIKES Yarsi Mataram
Jalan TGH. M. Rais. Lingkar Selatan Kota Mataram 83361 Telp: (0370)6161271
*e-mail: *(nurmayani.winda81@gmail.com/ 085937030174)*

ABSTRAK

Abstrak: *Perilaku hygiene saat menstruasi sangatlah penting dilakukan oleh wanita dengan tujuan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan diri sendiri baik secara fisik maupun mental. Personal hygiene saat menstruasi merupakan langkah awal untuk mewujudkan kesehatan diri karena tubuh yang bersih akan meminimalkan risiko seseorang terjangkit suatu penyakit. Wanita dengan perilaku personal hygiene yang rendah menganggap kebersihan adalah masalah yang tidak penting, hal tersebut jika dibiarkan maka akan terjadinya penyakit yang berhubungan dengan kebersihan alat genitalia. Tujuan : untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi menstruasi hygiene. Metode : Kegiatan ini dilaksanakan tiga tahap yaitu dimulai dari persiapan, selanjutnya pelaksanaan dan terakhirnya evaluasi. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan tanggal 14 september 2024 di Lingkungan Ponpes Manba'ul Ulum di SMK, Gerung, Lombok Barat. Kegiatan ini diikuti oleh 60 siswi putri SMK. Teknik penyampaian materi dengan ceramah dengan memakai media yaitu proyektor dan selanjutnya pemberian leaflet pada siswa. Evaluasi dilakukan dengan memberikan kuisisioner yang berisi tentang kebersihan organ reproduksi yang terdiri dari 10 pertanyaan bentuknya pilihan ganda, jika menjawab benar nilainya 2 dan jika menjawab salah nilainya 1, selanjutnya hasilnya akan dikategorikan menjadi baik, cukup dan kurang. Hasil : tingkat pengetahuan siswi-siswi sebagian besar baik sejumlah 48 (85%). Hal ini berarti penyuluhan yang dilakukan berhasil. Saran : Diharapkan ada kegiatan penyuluhan berkelanjutan dengan tema yang berbeda yang berkaitan dengan kesehatan.*

Kata kunci : *hygiene, menstruasi, personal*

Abstract: *Hygiene behaviour during menstruation is very important for women with the aim of maintaining their own hygiene and health both physically and mentally. Personal hygiene during menstruation is the first step to realising personal health because a clean body will minimise a person's risk of contracting a disease. Women with low personal hygiene behaviour consider hygiene to be an unimportant problem; if left unchecked, diseases related to the cleanliness of the genitals will occur. Objective: to increase adolescents' knowledge about menstrual hygiene and reproductive health. Method: This activity is carried out in three stages, starting from preparation, then implementation and finally evaluation. This service activity was carried out by the Manba'ul Ulum Islamic Boarding School Environment at SMK, Gerung, West Lombok. This activity was attended by 60 female students of SMK. The technique of delivering material with lectures using media is LCD projectors and then giving*

leaflets to students. The evaluation was carried out by giving a questionnaire containing about the hygiene of the reproductive organs consisting of 10 questions in the form of multiple choice, if answered correctly the value is 2 and if the wrong answer is 1, then the results will be categorized as good, sufficient and poor. Results: The level of knowledge of most students was good, a total of 48 (85%). This means that the counselling carried out was successful. Suggestion: It is hoped that there will be continuous counselling activities with different themes related to health.

Keywords: *hygiene, menstruation, personal*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan peralihan masa kanak-kanak menjadi dewasa yang melibatkan perubahan berbagai aspek seperti biologis dan psikologis. Perubahan fisik pada remaja putri ditandai dengan salah satunya adalah menstruasi. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur setiap bulan sebagai tanda bahwa organ reproduksi telah berfungsi secara matang yang terjadi secara alamiah pada wanita (Rima Wirenviona, Riris and ST, 2020).

Perilaku *hygiene* saat menstruasi sangatlah penting dilakukan oleh wanita dengan tujuan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan diri sendiri baik secara fisik maupun mental. *Personal hygiene* saat menstruasi merupakan langkah awal untuk mewujudkan kesehatan diri karena tubuh yang bersih akan meminimalkan risiko seseorang terjangkit suatu penyakit. Wanita dengan perilaku *personal hygiene* yang

rendah menganggap kebersihan adalah masalah yang tidak penting, hal tersebut jika dibiarkan maka akan terjadinya penyakit yang berhubungan dengan kebersihan alat genitalia (Sinaga *et al.*, 2017). Seseorang yang tidak menjaga *hygiene* yang baik saat menstruasi akan mudah mengalaminya infeksi alat reproduksi. Daerah genitalia yang lembab akan mengakibatkan tumbuhnya jamur kandida dan bakteri yang dapat menyebabkan *pruritis vulvae* yang ditandai dengan adanya sensasi gatal, infeksi serta keputihan pada daerah vagina (Andira, 2010).

Banyak mitos yang berkembang di lingkungan masyarakat terkait dengan menstruasi, seperti larangan keramas, larangan menggunting kuku, dan memakai pembalut saat menstruasi bisa menyebabkan kemandulan. Di lingkungan rumah, orang tua seringkali merasa tidak nyaman membicarakan masalah seksual

dengan anaknya, sehingga pendidikan mengenai organ seksual jarang didapatkan remaja dari orang tua termasuk tentang kebersihan genitalia saat menstruasi, sehingga menyebabkan remaja putri kurang tahu tentang menjaga kebersihan genitalianya dengan benar terutama saat menstruasi.

Personal Hygiene menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi, seperti mengganti pembalut 3-5 kali sehari, membersihkan organ intim sebelum mengganti pembalut, mencuci alat kelamin dari arah depan ke belakang, memakai celana dalam yang menyerap keringat yang berbahan katun, mengganti celana dalam secara rutin. *Personal Hygiene* menstruasi kemungkinan besar dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan tentang kesehatan reproduksi. Sebagian besar dari masyarakat di Indonesia mempercayai mitos-mitos saat menstruasi, minimnya pengetahuan dan wawasan masyarakat menjadikan mereka berpola pikir yang mengada-ada, yang kemudian berkembang menjadi mitos yang berkembang tersebut tidak alamiah, kenyataannya banyak masyarakat yang masih percaya dengan berita yang

mengada-ada tersebut. Salah satu strategi untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang *personal hygiene* menstruasi adalah melalui pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah upaya persuasi atau pembelajaran kepada masyarakat atau melakukan tindakan-tindakan untuk memelihara, dan meningkatkan taraf kesehatannya. Jadi dapat di simpulkan bahwa pendidikan kesehatan adalah suatu bentuk kegiatan dengan menyampaikan materi tentang kesehatan yang bertujuan untuk mengubah perilaku sasara (Notoatmodjo, 2012).

Selaras dengan penelitian Nurmayani *et al.*, (2020) Ada hubungan pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri Dusun Lendang Bila. Dimana pada penelitian ini didapatkan pengetahuan tentang *Personal Hygiene* yang baik tetapi tidak mendorong responden responden untuk berperilaku baik dan benar saat menstruasi karena banyak hal yang mempengaruhi seseorang dalam berperilaku yaitu salah satunya adalah faktor pemungkin (*enabling factors*) atau memfasilitasi perilaku adalah sarana dan prasarana atau fasilitas untuk terjadinya perilaku kesehatan seperti tidak adanya sumber air bersih, tidak ada kamar mandi

yang layak, dan fasilitas fisik seperti alat-alat atau bahan untuk melakukan *personal hygiene* saat menstruasi dia akibatkan karena setelah gempa semua fasilitas yang ada sudah tidak bisa berfungsi kembali. Diperkuat oleh penelitian Susanti and Lutfiyati, (2020) Terdapat hubungan antara pengetahuan remaja putri dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi di SMP N 1 Gamping Sleman Yogyakarta dimana pengetahuan yang disebabkan karena sebagian besar 60 (96,8%) memiliki *gadget*. Responden dapat memperoleh atau mencari informasi tentang *personal hygiene* melalui media massa. Dimana internet merupakan salah satu dari bentuk media massa.

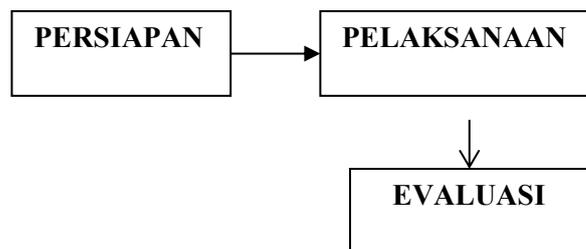
Pondok Pesantren Manba'ul Ulum Gerung adalah salah satu pondok pesantren yang ada di Kabupaten Lombok Barat NTB. Di Pondok pesantren ini terdapat sekolah SMK. Di sekolah sudah ada ruang UKS tetapi untuk kegiatan-kegiatan penyuluhan tentang kesehatan jarang dilakukan. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dari 15 siswa yang di wawancara sebagian besar siswa tidak memahami pentingnya *personal hygiene* menstruasi seperti berapa kali mengganti pembalut, jenis celana dalam yang aman

buat dipakai, cara mencuci alat kelamin dan 7 dari 15 siswa pernah mengalami keputihan yang tidak normal seperti gatal-gatal dan berbau. Kalau ada kasus-kasus siswa yang mengalami masalah kesehatan. Pihak sekolah akan mengkonsultasikan ke pihak Puskemas.

Berdasarkan data dan masalah di atas peneliti tertarik melakukan pengabdian masyarakat dengan tujuan meningkatkan pengetahuan siswa SMK tentang *Personal hygiene* menstruasi dengan tema “Edukasi Kesehatan Reproduksi Menstruasi *Hygiene Manajemen (MHM)*”

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini meliputi tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.



Bagan 1.1 Model Pelaksanaan

Penyuluhan ini menggunakan metode ceramah langsung dan menggunakan media proyektor dan leaflet. Penyuluhan diberikan kepada 60 siswa SMK. Manba'ul Ulum

Gerung, Lombok Barat. Tahapan kegiatan meliputi:

1. Tahap Persiapan

- a. Sosialisasi : Pertemuan dilakukan dengan pihak ponpes, sekolah dan guru UKS.
- b. Menentukan masalah yang ditemukan.
- c. Menyampaikan rencana kegiatan kepada sekolah.
- d. Menyiapkan materi presentasi.
- e. Membuat leaflet tentang topik yang akan dibahas dan kuisisioner

2. Pelaksanaan Kegiatan :

- a. Kegiatan dilaksanakan diruang kelas SMK Manba'ul Ulum Gerung, Lombok Barat
- b. Kegiatan dilaksanakan selama 90 menit pada tanggal 14 September 2024 dimulai pada pukul 10.00 Wita s.d 11.30 Wita.
- c. Peserta yang hadir sebanyak 60 siswi
- d. Bentuk kegiatan, Pendidikan Kesehatan Tentang edukasi kesehatan reproduksi menstruasi *hyginene* (MHM)
- e. Kegiatan diawali dengan : pengisian absensi, sambutan dan kepala sekolah SMK sekolah Manba'ul Ulum Gerung,

Lombok Barat, dilanjutkan dengan pemberian kenang-kenangan kepada kepala sekolah selanjutnya pemberian materi tentang edukasi kesehatan reproduksi menstruasi *hygiene* (MHM)

- f. Penyampaian materi disampaikan dalam bentuk ceramah dengan menggunakan media proyektor. Materi yang disampaikan : 1) Pengertian kesehatan reproduksi, 2) Unsur-unsur kesehatan reproduksi, 3) Ciri-ciri organ reproduksi sehat, 4) Cara menjaga kesehatan reproduksi (khususnya *personal hygiene* menstruasi) 5) Penyakit-penyakit pada organ reproduksi.
- g. Pengisian kuisisioner yang berisi pemahaman siswa terkait kebersihan organ reproduksi yang terdiri dari 10 pertanyaan bentuknya pilihan ganda, jika menjawab benar nilainya 2 dan jika menjawab salah nilainya 1, selanjutnya hasilnya akan dikategorikan menjadi Baik,cukup dan kurang. Kuisisioner ini diberikan untuk mengevaluasi pengetahuan siswi setelah dilakukan edukasi.selanjutnya para siswi diberikan leaflet untuk dibawa pulang .penyebaran leaflet dan

kuisisioner dibantu oleh mahasiswa STIKES Yarsi Mataram.

3. Tahapan evaluasi

- a. Peserta yang hadir sesuai dengan target yang ditentukan
- b. Terjadi peningkatan pengetahuan peserta dilihat dari hasil penilaian post test dari yang tidak tahu menjadi tahu.
- c. Sebagian siswa yang hadir sudah memahami tentang manajemen *hygiene* menstruasi (MHM).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel dibawah ini menunjukkan hasil post test yang disebarkan setelah selesai penyuluhan. Dari hasil post tes terjadi peningkatan pengetahuan, dapat terlihat di tabel di bawah ini

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pengetahuan Manajemen Menstruasi

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik	48	85 %
Cukup	12	15 %
Total	60	100 %

Pada tabel terlihat bahwa tingkat pengetahuan siswa dan siswi sebagian besar

baik sejumlah 48 (85%). Hal ini berarti penyuluhan yang dilakukan berhasil, dilihat dari awalnya para siswi tidak tahu menjadi tahu. Kami tim dari Stikes Yarsi Mataram mengadakan pengabdian masyarakat di SMK Manba'ul Ulum Gerung, Lombok Barat, dengan tujuan memperbaiki situasi dan kondisi yang menjadi hambatan bagi guru dan siswa dilingkungan sekolah. Dimana dalam proses belajar mengajar atau dilingkungan sekolah siswi mengalami keluhan bingung jika menginginkan konsultasi tentang kesehatan reproduksi dan masih belum tahu apa pentingnya *personal hygiene* saat menstruasi untuk kesehatan reproduksinya. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan masalah kesehatan reproduksi pada remaja antara lain kurangnya pengetahuan/informasi, gaya hidup, kurangnya menjaga *personal hygiene* (Hastuty and Nasution, 2023).

Personal hygiene pada saat menstruasi merupakan hal penting dalam menentukan kesehatan organ reproduksi remaja putri, sehingga terhindar dari infeksi alat reproduksi. Oleh karena itu pada saat menstruasi seharusnya perempuan benar-benar dapat menjaga kebersihan organ reproduksi dengan baik, terutama pada

bagian vagina, karena apabila tidak dijaga kebersihannya, maka akan menyebabkan masuknya mikroorganisme seperti bakteri, jamur dan virus sehingga dapat mengganggu fungsi organ reproduksi, sehingga menyebabkan keputihan dan jika keputihan tidak segera diobati akan menyebabkan *infertilitas*. Kebersihan diri juga sangat penting untuk membuang racun dari tubuh dan membantu proses penyembuhan (Faj'ri and Wada, 2022).

Pengetahuan tentang *personal hygiene* sangat penting karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Individu yang mempunyai pengetahuan tentang *personal hygiene*, maka akan selalu menjaga kebersihan dirinya untuk mencegah adanya penyakit. Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan mengakibatkan wanita tidak berperilaku *hygiene* pada saat menstruasi dan *personal hygiene* yang kurang pada remaja dapat menimbulkan masalah kesehatan reproduksi. Oleh karena itu diperlukannya pendidikan kesehatan tentang *personal hygiene* menstruasi (Purnama, 2021).

Perlunya diadakan promosi kesehatan kepada remaja putri dengan cara memberikan penyuluhan tentang kesehatan

reproduksi khususnya tentang *personal hygiene* serta diperlukan dukungan dari semua pihak khususnya pihak sekolah dan keluarga dalam pelaksanaan kegiatan ini.



Gambar 1. Pembukaan oleh Moderator



Gambar 2. Pengisian Kuisisioner



Gambar 3 : Foto Kenangan-kenangan

KESIMPULAN DAN SARAN

Tim pengabdian masyarakat melakukan kegiatan ini dengan baik dan lancar. Selama proses kegiatan ini peserta sangat aktif dan antusias dalam tanya jawab dan pada waktu pemaparan materi. Sebagian besar Siswi-siswi SMK belum paham tentang kesehatan reproduksi khususnya *personal hygiene* menstruasi. Terjadi peningkatan pengetahuan siswi-siswi dari yang tidak tahu menjadi tahu. Hal ini terlihat dari hasil kuisisioner dari 60 mahasiswa hampir 48 (85%) pengetahuannya baik. Saran dari pihak sekolah diharapkan ada kegiatan-kegiatan penyuluhan berkelanjutan dengan tema yang berbeda yang berkaitan dengan kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada peminan Ponpes Manba'ul Ulum, Gerung, Lombok Barat dan kepala sekolah SMK yang telah memberikan ijin kegiatan ini dan para siswa yang telah berpartisipasi dalam pengabdian, dan mahasiswa STIKES Yarsi Mataram yang ikut membantu dari awal pelasanan sampai selesai kegiatan. Diharapkan dengan pengabdian masyarakat ini para remaja putri bisa mulai melakukan perubahan perilaku dalam menjaga kebersihan pada waktu menstruasi

DAFTAR PUSTAKA

- Andira, D. (2010) 'Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta'. A plus Books.
- Faj'ri, R.A. and Wada, F.H. (2022) 'Hubungan tingkat pengetahuan tentang personal hygiene terhadap perilaku remaja putri saat menstruasi', *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8(1), pp. 78–85.
- Hastuty, Y.D. and Nasution, N.A. (2023) *Pengetahuan dan Perilaku Personal*

Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Hygiene Saat Menstruasi’, *Jurnal kesehatan samodra ilmu*, 11(2), pp. 166–172.

Notoatmodjo, S. (2012) *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka cipta.

Nurmayani, W. *et al.* (2020) ‘Perilaku Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Pasca Gempa Di Dusun Lendang Bila Desa Tegal Maja Kecamatan Tanjung Kabupaten Lombok Utara’, *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 3(2), pp. 1–9.

Purnama, N.L.A. (2021) ‘Pengetahuan Dan Tindakan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja’, *Jurnal Keperawatan*, 10(1), pp. 61–66.

Rima Wirenviona, S.S.T., Riris, A.A.I.D.C. and ST, S. (2020) *Edukasi kesehatan reproduksi remaja*. Airlangga University Press.

Sinaga, E. *et al.* (2017) ‘Buku: Manajemen Kesehatan Menstruasi’.

Susanti, D. and Lutfiyati, A. (2020) ‘Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Personal